

Свами Шивананда

НАУКА ПРАНАЯМЫ



«СОФИЯ»

2000

УДК 159.96

ББК 88.6

Ш55

Перевод

М. Чеботарев

Редактор

А. Костенко

Обложка

О. Куклина

Ш55 **Свами Шивананда. Наука пранаямы.**
Пер. с англ. М. Чеботарев. — К.: «София», 2000. — 144 с.

ISBN 5-220-00315-1

Несмотря на то, что о пранаяме, искусстве йогического дыхания, написаны сотни томов, эта небольшая книжка Свами Шивананды несколько десятилетий переиздается на многих языках и пользуется спросом. «Наука пранаямы» — это классика. Здесь вы найдете общую теорию праны и пранаямы, описание различных видов пранаямы и инструкции для практики, включая подготовку, диету, расслабление и духовное совершенствование. Подробно объясняются смежные практики: асаны, бандхи, мудры и шат-карма.

Книга предназначена для начинающих, но и опытные ученики йоги, несомненно, найдут в ней для себя много новых аспектов теории и практики пранаямы.

ISBN 5-220-00315-1

ББК 88.6

© «София», 2000

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Шри Свами Шивананда. Официальная биография</i>	8
ВВЕДЕНИЕ	12
ГЛАВА 1. ПРАНА И ПРАНАЯМА	17
ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?	18
ОБИТЕЛЬ ПРАНЫ	21
СУБПРАНЫ И ИХ ФУНКЦИИ	21
ЦВЕТ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ПРАНЫ	22
ДЛИНА ВОЗДУШНЫХ ПОТОКОВ	22
ФОКУСИРОВКА ПРАНЫ	22
ЛЕГКИЕ	23
ИДА И ПИНГАЛА	28
СУШУМНА	28
КУНДАЛИНИ	29
ШАТ-ЧАКРА	30
НАДИ	31
ОЧИЩЕНИЕ НАДИ	31
ШАТ-КАРМА (ШЕСТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ)	33
ДХАУТИ	34
БАСТИ	35
НЕТИ	37
ТРАТАКА (пристальный взгляд)	38
НАУЛИ	38
КАПАЛАБХАТИ	41
ГЛАВА 2. КОМНАТА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ	42
ПЯТЬ УСЛОВИЙ	43
МЕСТО	43
ВРЕМЯ	44
АДХИКАРИ	44
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ	46
ЙОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА	46
МИТАХАРА	47
ЧИСТАЯ ПИЩА	47
ЧАРУ	47
МОЛОЧНАЯ ДИЕТА	48
ФРУКТОВАЯ ДИЕТА	48
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ	48
ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ	49
КУТИР ДЛЯ САДХАНЫ	50
МАТРА	51
ПАДМАСАНА (ПОЗА ЛОТОСА)	51
СИДДХАСАНА (СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА)	52
СВАСТИКАСАНА (ПОЗА БЛАГОПОЛУЧИЯ)	52
САМАСАНА (ПОЗА РАВЕНСТВА)	52
ТРИ БАНДХИ	53
АРАМБХА-АВАСТХА	56
ГХАТА-АВАСТХА	57
ПАРИЧАЙЯ-АВАСТХА	58
НИШПАТТИ-АВАСТХА	58

ГЛАВА 3. ЧТО ТАКОЕ ПРАНАЯМА	60
ПРАНАЯМА ПО «БХАГАВАД-ГИТЕ»	61
ПРАНАЯМА ПО ШРИ ШАНКАРА ЧАРЬЕ	61
ПРАНАЯМА ПО ЙОГИ БХУСУНДЕ	62
КОНТРОЛЬ НАД ДЫХАНИЕМ	64
РАЗНОВИДНОСТИ ПРАНАЯМЫ	66
ТРИ ТИПА ПРАНАЯМЫ	69
ВЕДАНТИЧЕСКАЯ КУМБХАКА	70
ПРАНАЯМА ДЛЯ НАДИ-ШУДДХИ	70
МАНТРА ВО ВРЕМЯ ПРАНАЯМЫ	71
УПРАЖНЕНИЕ 1	72
УПРАЖНЕНИЕ 2	73
УПРАЖНЕНИЕ 3	73
УПРАЖНЕНИЕ 4	73
ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ	74
КАПАЛАБХАТИ	75
ВНЕШНЯЯ КУМБХАКА (БАХЬЯ)	76
ЛЕГКАЯ, УДОБНАЯ ПРАНАЯМА (СУКХА-ПУРВАКА)	77
ПРАНАЯМА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ	78
ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ	79
ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ	80
ПРАНАЯМА В ШАВАСАНЕ	80
РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ	81
СУРЬЯ-БХЕДА	82
УДЖДЖАЙИ	83
СИТКАРИ	85
СИТАЛИ	86
БХАСТРИКА	87
БХРАМАРИ	89
МУРЧХА	90
ПЛАВИНИ	91
КЕВАЛА-КУМБХАКА	91
ПРАНИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО	92
ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ	94
РАССЛАБЛЕНИЕ	94
РАССЛАБЛЕНИЕ УМА	95
ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАНАЯМЫ	96
РЕКОМЕНДАЦИИ	98
ПРИЛОЖЕНИЕ.	
КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СОЛНЕЧНОМ СПЛЕТЕНИИ	110
ПАНЬЧА-ДХАРАНА	111
ПРИТХИВИ-ДХАРАНА	111
АМБХАСИ-ДХАРАНА	111
АГНЕЙИ-ДХАРАНА	112
ВАВАЙЯ-ДХАРАНА	112
АКАША-ДХАРАНА	112
ВНУТРЕННЯЯ ФАБРИКА	113
ЙОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА	115
ПРАНАЯМА ШИВАНАНДЫ	124
КУНДАЛИНИ-ПРАНАЯМА	125
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	127
ГЛОССАРИЙ	132

Предупреждение:

Издатель публикует эту книгу как исторический документ, а не как пособие, предназначенное для самостоятельного лечения. Терапевтические и профилактические методики, описываемые в настоящем издании, должны применяться только после консультации с дипломированным врачом и под руководством квалифицированного и опытного учителя йоги.

Шри Свами Шивананда

Официальная биография

Шри Свами Шивананда родился 8 сентября 1887 года в известной в Индии семье, к которой принадлежали мудрец Аппайя Дикшита (1554 — 1626) и несколько других известных святых и ученых. Шри Свами Шивананда нашел свое призвание в изучении и практике веданты. Он был наделен стремлением служить людям и врожденным чувством единства со всем человечеством. Он вырос в ортодоксальной семье, но отличался, наряду с набожностью и благочестивостью, необыкновенной широтой взглядов.

Стремление посвятить свою жизнь служению людям определило его медицинскую карьеру, и вскоре он оказался там, где, как он считал, в его усилиях нуждались больше всего. Он отправился в Малайзию. Ранее он издавал медицинский журнал и писал статьи на медицинские темы. Он понял, что людям в первую очередь необходимы знания и что его миссия состоит в распространении этих знаний.

Божьим промыслом и благословением человечеству было то, что этот врачеватель тела и души отказался от своей карьеры и посвятил свою жизнь служению людям. В 1924 году он обосновался в Ришикеше в суровой простоте и аскетизме и вскоре воссиял как великий йог, святой и *дживанмукта* (освобожденная душа).

В 1932 году он основал Шивананда-ашрам. В 1936 году родилось Общество Божественной Жизни. В 1948 году была

организована Лесная Академия Йоги и Веданты. Целью и назначением этих организаций было распространение духовного знания и обучение людей. В 1950 году он совершил поездку по Индии и Цейлону. В 1953 году он созвал Всемирный Парламент Религий. Шри Свами Шивананда является автором более 300 книг и имеет множество последователей среди людей разных национальностей, вероисповеданий и убеждений по всему миру. Читать его книги — значит пить из фонтана мудрости и расти духовно, быть бессмертным и наслаждаться вечным покоем и счастьем. 14 июля 1963 года он вошел в Махасамадхи.

**НАУКА
ПРАНАЯМЫ**

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь в сегодняшнем мире проходит на высоких скоростях благодаря железным дорогам, пароходам и самолетам, однако йоги утверждают, что с помощью йоги человек может настолько уменьшить вес своего тела, что будет способен в мгновение ока преодолевать любые расстояния по воздуху. Они знают секрет магического снадобья, которое, если им натереть подошвы стоп, дает им возможность как угодно быстро перемещаться по поверхности земли. С помощью практики *кхечари-мудры*, перекрывая удлинненным языком носоглотку, они могут летать по воздуху. С помощью магического средства они также могут перемещаться в пространстве на любые расстояния за один миг. Когда мы хотим узнать о том, все ли в порядке у наших близких, живущих в чужих краях, мы посылаем им срочные или обычные телеграммы. А йоги утверждают, что с помощью медитации (*дхьяны*) могут в считанные секунды узнавать все, что происходит в любой точке земного шара, используя методы проецирования ума или ментального путешествия. Йог Лахири, чье *самадхи* до сих пор находится в Варанаси, таким образом побывал в Лондоне, чтобы узнать о состоянии здоровья жены своего хозяина. Материальный мир предлагает нам телефоны и радиостанции, с помощью которых мы можем услышать голос друга, находящегося далеко от нас, а йоги утверждают, что могут слышать все на любом расстоянии, даже голоса Бога и других невидимых обитателей небесного свода. Сегодня, когда человек страдает от какой-нибудь

болезни, материальный мир предлагает ему докторов, лекарства, инъекции и т. д., а йоги утверждают, что одним лишь взглядом, прикосновением или чтением *мантр* можно не только излечивать любые болезни, но и оживлять мертвых.

Путем регулярных и усердных занятий концентрацией йоги приобретают различные йогические силы, или *сиддхи*, и становятся *сиддхами*. Этот процесс называется *садханой*. *Пранаяма* — одна из самых важных *садхан*. С помощью практики *асаны* вы обретаеете контроль над своим физическим телом, а с помощью *пранаямы* — над тонким, астральным телом, или *линга-шарирой*. Так как между дыханием и нервными токами существует самая непосредственная связь, контроль над дыханием означает контроль над внутренними жизненными токами.

Пранаяма занимает очень важное место в индийской религии. Каждый *брахмачари* (ученик, соблюдающий целибат) и *грихастха* (женатый домохозяин) должны выполнять ее три раза в день — утром, в полдень и вечером. Следует выполнять *пранаяму* перед едой, перед питьем и перед любым важным делом. Если начинать важное дело с *пранаямы*, ваши усилия обязательно увенчаются успехом — прежде всего потому, что сознание будет направлено на достижение поставленной цели. Здесь уместно вспомнить о чудесах памяти, демонстрируемых индийскими йогами и называемых «концентрацией на сотне вещей» (*шатавадхана*). Разные люди очень быстро задают йогу сто вопросов различного типа — рассчитанные на вербальную память, на вычисления в уме, на художественные способности, — не давая ему возможности размышлять над ними. Затем йог в любом порядке повторяет эти вопросы и свои ответы. Обычно он делает это в три или более приемов, каждый раз давая лишь часть ответа и затем продолжая с того места, на котором он остановился в прошлый раз. Если вопро-

сы связаны с решением математических задач, он дает ответы вместе с постановкой задач, решая их в уме.

Подобная способность к концентрации часто демонстрируется не только по отношению к интеллекту, но и по отношению к пяти чувствам. Например, йоги могут различать звучание нескольких колокольчиков, неразличимое для обычного человека, запоминать и различать тончайшие нюансы внешнего вида, запаха, текстуры предметов и т. п. Такие необычайные способности развиваются благодаря регулярным занятиям *пранаямой*.

Прану можно определить как тончайшую жизненную силу, присутствующую во всем, что воспринимается на физическом плане как движение и действие, а на ментальном — как мысль. Таким образом, слово *пранаяма* означает «сдерживание жизненной энергии». Это контроль над жизненной энергией, которая течет по нервам человеческого организма, движет мышцами человека, управляет его органами чувств и умом. Именно эту жизненную силу йоги стараются подчинить себе с помощью *пранаямы*. Тот, кому это удастся, становится властелином не только своего собственного существования на физическом и астральном планах, но и всего мира, так как *прана* является основой космической жизни, тем тонким элементом, который позволил вселенной развиваться и стать такой, какой мы видим ее сейчас, и который непрерывно движет ее к конечной цели. Для йога вся вселенная содержится в его теле. Его тело и вселенная состоят из одной материи. Энергия, пульсирующая в его нервах, ничем не отличается от энергии, которая пульсирует повсюду в этой вселенной. Поэтому овладение своим телом означает для него овладение силами вселенной. Согласно индуистской философии, все состоит из двух основных субстанций: *акаши*, или «эфира», и *праны*, или энергии. В современной науке этим двум субстанциям соответствуют *мате-*

рия и сила. Все в этом мире, что имеет форму, или материально, развилось из этой вездесущей и всепроникающей тонкой субстанции, *акаши*. Газы, жидкости и твердые тела, вся вселенная, включая нашу и миллионы других солнечных систем, все формы существования, о которых можно сказать, что они «созданы», являются продуктами этой единой тонкой и невидимой *акаши* и в конце каждого цикла возвращаются в исходное состояние. Подобным образом, все известные человеку силы природы — гравитация, свет, тепло, электричество, магнетизм, все, что можно объединить под общим названием «энергия», животные силы, мысли и другие интеллектуальные силы, — можно назвать проявлениями космической *праны*. Из *праны* они возникли в этом мире, в *пране* они в конце концов растворятся. Любую силу в этом мире, физическую или ментальную, можно свести к этой первичной силе. Нет ничего, кроме этих двух факторов в той или иной форме. Сохранение материи и сохранение энергии — два фундаментальных закона природы. Первый говорит о том, что общее количество *акаши*, образующей эту вселенную, постоянно, а второй — о том, что общее количество энергии в этой вселенной также постоянно. В конце каждого цикла различные проявления энергии затихают и переходят в потенциальную форму, то есть *акаша* становится неразличимой, однако в начале следующего цикла эти энергии вновь пробуждаются и восстанавливают свое разнообразие. Когда изменяется *акаша*, переходя из тонкой в грубую форму и наоборот, соответственно изменяется и *прана*. Так как для йога человеческое тело — только лишь микрокосм, он рассматривает свою нервную систему и внутренние органы восприятия как совокупность микрокосмической *акаши*, нервных токов, мысленных токов и космической *праны*. Таким образом, понять секреты их функционирования и научиться управлять ими для него означает получить высшее знание и завоевать вселенную.

Свами Шивананда

Тот, кто овладел *праной*, — овладел самой сутью космической жизни и деятельности. Тот, кто овладел этой сутью, — подчинил себе не только свой ум и тело, но и все умы и тела в этой вселенной. Таким образом, *пранаяма*, или контроль над *праной*, — это способ, с помощью которого йог пытается реализовать в своем маленьком теле всю широту космической жизни и достичь совершенства путем овладения всеми силами этой вселенной.

К чему медлить? Медлить — значит умножать свои страдания и скорбь. Давайте двигаться быстрее, действовать решительнее и настойчивее до тех пор, пока мы не преодолеем эту широкую временную пропасть. Давайте прилежной *садханой* достигнем цели в этом теле, прямо сейчас, в этот самый момент. Почему бы нам не получить это бесконечное знание, бесконечное блаженство, бесконечный покой и бесконечную силу прямо сейчас и самим?

Решение этой проблемы — это смысл и цель йоги. Цель всей науки под названием «йога» — позволить человеку пересечь океан *сансары*, увеличить свою силу, расширить свои познания и достичь бессмертия и вечного блаженства.

ГЛАВА 1

ПРАНА И ПРАНАЯМА

Пранаяма — точная наука. Это четвертая *анга*, или «член» (раздел), *аштанга-йоги*.

Тасмин сати шваса прашвасайоргативичхедах пранаямах
«Регулирование дыхания, или контроль над праной, — это прекращение вдохов и выдохов, которое следует за достижением устойчивости в позе, или асане».

Такое определение *пранаямы* дает Патанджали в «*Йога-сутрах*» (II:49).

Шваса означает вдох, *прашваса* — выдох. Дыхание — это внешнее проявление *праны*, жизненной силы. Дыхание, подобно электричеству, является грубой *праной*. Дыхание — *стхула*, грубое. *Прана* — *сукшма*, тонкая. Научившись управлять дыханием, вы сможете управлять тонкой *праной*. Контроль над *праной* означает контроль над умом. Ум не может функционировать без *праны*. Только благодаря вибрациям *праны* в нем появляются мысли. *Прана* приводит ум в движение. *Сукшма-прана*, или психическая *прана*, непосредственно связана с умом. Дыхание можно сравнить с важным маховиком механизма. Как останавливаются остальные шестеренки в механизме, если остановить этот маховик, так и органы тела перестают функционировать, когда йог останавливает дыхание. Если вы управляете маховиком, вы управляете и всеми остальными шестеренками. Точно так же, если вы научитесь управлять внешним

механизмом дыхания, вы сможете управлять внутренней жизненной силой, *праной*. Процесс управления *праной* посредством управления дыханием называется *пранаямой*.

Как ювелир выплавляет из золота все нечистые вкрапления, нагревая его в тигле, изучающий йогу устраняет все нечистое из своего тела и чувств, занимаясь *пранаямой*.

Главная цель *пранаямы* состоит в объединении *праны* с *апаной* и медленном подъеме объединенной *праны-апаны* вверх к голове. Результатом, или плодом, занятий *пранаямой* является *удгхата*, или пробуждение *кундалини*.

ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?

«Тот, кто знает *прану*, знает *Веды*» — так утверждают *шрути* (священные писания). В «*Веданта-сутрах*» можно также найти такие слова: «Дыхание есть Брахман». *Прана* — это суммарная энергия вселенной. Это сумма всех сил, скрытых в человеке и окружающих его. Тепло, свет, электричество, магнетизм — все это проявления *праны*. Все физические силы, все энергии и *прана* проистекают из общего источника, *Атмана*. Все физические и ментальные силы являются *праной*. Эта сила действует на всех планах бытия, от низшего до высшего. Все, что движется, функционирует, живет, — является выражением, или проявлением, *праны*. *Акаша*, или эфир, — также проявление *праны*. *Прана* связана с умом, через ум — с волей, через волю — с индивидуальной душой, а через душу — с Высшей Сущностью. Если вы умеете управлять малыми волнами *праны*, проходящими через ум, вам известен секрет контроля над всеобщей *праной*. Йог, овладевший этим искусством, не боится ни одной силы, так как контролирует все силы этого мира. То, что называют силой личности, — всего лишь природная способность человека управлять своей *праной*. Некоторые люди

более удачливы, влиятельны и привлекательны, чем другие. Это объясняется силой их *праны*. Они постоянно манипулируют *праной*, но, конечно же, бессознательно. Йог использует ее сознательно, усилием воли. Некоторые случайно обретают бессознательный контроль над *праной* и используют его в низменных целях. Работа *праны* проявляется в сокращениях сердечной сумки, когда сердце качает кровь по артериям, в каждом вдохе и выдохе, в переваривании пищи, в выделении мочи и фекальных масс, в выработке спермы, млечного сока, пищевой кашицы, желудочного сока, желчи, кишечных жидкостей и слюны, в поднятии и опускании век. Она действует, когда мы ходим, играем, прыгаем через скакалку, думаем, спорим, чувствуем и желаем. *Прана* — это связь между физическим и астральным телом. Когда тонкая ниточка *праны* обрывается, астральное тело покидает физическое тело. Наступает смерть. *Прана*, которая действовала в физическом теле, возвращается в астральное.

Во время космической *пранайи* *прана* пребывает в тонком, неподвижном, неразличимом состоянии. Когда возникают вибрации, *прана* приходит в движение, начинает взаимодействовать с *акашей* и порождает различные формы. Макрокосм (*брахманда*) и микрокосм (*пинданда*) — это комбинации *праны* (энергии) и *акаши* (материи).

Прана приводит в движение паровозы, пароходы и самолеты, движет воздух в легких, является самой жизнью этого дыхания. Теперь, я думаю, вы поняли термин *прана*, о котором у вас было лишь смутное представление вначале.

Контролируя дыхание, вы эффективно контролируете всевозможные движения и нервные токи организма. Контроль над дыханием и *праной* позволяет вам легко и быстро контролировать и развивать свое тело, ум и душу. С помощью *пранаямы* вы можете управлять своей судьбой и характером, созна-

тельно приводить свою индивидуальную жизнь в согласие с космической.

Дыхание, управляемое мыслью под контролем воли, — это оживляющая, регенерирующая сила, которую можно сознательно использовать для саморазвития, лечения сложных болезней и многих других полезных целей.

Эта сила доступна вам в любой момент. Используйте ее с умом. Многие йоги древности, такие, как Шри Джнянадэва, Трилинга Свами, Рамалинга Свами и другие, использовали эту силу, *прану*, множеством способов. Вы также сможете делать это, если будете регулярно выполнять специальные дыхательные упражнения *пранаямы*. Вы дышите *праной*, а не атмосферным воздухом. Вдыхайте медленно и ровно, сконцентрировав ум. Задерживайте дыхание на столько, на сколько способны без особых усилий. Затем медленно выдыхайте. Ни на одной стадии, ни в одном упражнении вы не должны испытывать напряжение. Осознайте скрытые внутренние жизненные силы, которые лежат в основе дыхания. Станьте йогом и излучайте радость, свет и силу.

Пранавадины, или хатха-йоги, считают, что *прана-таттва* превосходит *манас-таттву* (ум), так как *прана* активна даже во время глубокого сна, когда ум отключается. Таким образом, *прана* играет более важную роль, чем ум. Если вы прочтете в «*Каушитаки-упанишаде*» и «*Чхандогья-упанишаде*» аллегорические рассказы о том, как *индрии* (органы чувств), сознание и *прана* оспаривали верховенство, то узнаете, что *прана* была признана главной. *Прана* — самая старшая, потому что появляется в человеке с момента его зачатия. Органы же слуха и других чувств начинают функционировать только тогда, когда формируются их внешние приспособления — уши и т. п. В *Упанишадах* *прана* называется *джьештха* и *срештха* (старейшей и лучшей). Именно благодаря вибрациям психической

энергии *праны* функционирует ум и рождаются мысли. Вы видите, слышите, говорите, чувствуете, думаете, ощущаете, желаете, знаете и т. д. благодаря *пране*, поэтому *шрути* и утверждают: «*Прана* есть Брахман».

ОБИТЕЛЬ ПРАНЫ

Обитель *праны* — сердце. Хотя *антахкарана* (сознание) едина, она принимает четыре формы, выполняющие различные функции: а) *манас*, б) *буддхи*, в) *читта* и г) *ахамкара*. *Прана* также принимает пять форм, выполняющих различные функции. Это: 1) *прана*, 2) *апана*, 3) *самана*, 4) *удана* и 5) *вьяна*.

Основная *прана* называется *мукхья-праной*. Эта *прана* обитает в сердце вместе с *ахамкарой*. Из пяти форм главными являются *прана* и *апана*.

Обителью *праны* является сердце, *апаны* — анус, *саманы* — район пупка, *уданы* — горло, а *вьяна* находится повсюду. Она движется по всему телу.

СУБПРАНЫ И ИХ ФУНКЦИИ

Нага, *курма*, *крикара*, *дэвадатта* и *дхананджайя* — вот пять «субпран».

Функция *праны* — дыхание, *апаны* — выделение, *саманы* — пищеварение, *уданы* — проглатывание пищи. Она усыпляет *дживу* и отделяет астральное тело от физического в момент смерти. *Вьяна* отвечает за кровообращение.

Нага отвечает за отрыжку и икоту. *Курма* отвечает за открывание глаз. *Крикара* вызывает голод и жажду. *Дэвадатта* отвечает за зевание. *Дхананджайя* вызывает разложение тела. Тот, чье дыхание во время смерти выходит из головы через

Свами Шивананда

брахмарандхру, когда бы он ни умер, никогда не рождается ВНОВЬ.

ЦВЕТ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ПРАНЫ

Прана имеет цвет крови, рубина или коралла. *Апана* имеет цвет *индрагоны* (насекомого белого или красного цвета). *Самана* имеет цвет молока, хрусталя или маслянисто-блестящий цвет, то есть нечто среднее между цветом *праны* и *апаны*. *Удана* имеет бледно-белый цвет, а *вьяна* напоминает по цвету солнечный луч.

ДЛИНА ВОЗДУШНЫХ ПОТОКОВ

Стандартный «поток» *вайю* (воздуха) имеет 96 пальцев (6 футов) в длину. Обычная длина воздушного потока при выдохе равна 12 пальцам (9 дюймам). При пении длина такого потока достигает 16 пальцев (одного фута), при еде она достигает 20 пальцев (15 дюймов), во время сна — 30 пальцев (22,5 дюйма), при совокуплении — 36 пальцев (27 дюймов), а при выполнении физических упражнений длина увеличивается еще больше. Уменьшая естественную длину (9 дюймов) выдыхаемых воздушных потоков, можно продлить жизнь; если же длина увеличивается, то жизнь укорачивается.

ФОКУСИРОВКА ПРАНЫ

Вдыхая *прану*, наполняя ею желудок, сознательно фокусируя *прану* в районе пупка, на кончике носа и на пальцах ног во время *сандхьи* (то есть на рассвете и в вечерних сумерках) или в любое время дня, йог освобождается от всех болезней и усталости. Фокусируя *прану* на кончике носа, он добивается господства над элементом воздуха; фокусируя ее на области пупка, он уничтожает все болезни; фокусируя ее на пальцах ног, достига-

ет легкости в теле. Тот, кто пьет воздух языком, побеждает усталость, жажду и много других болезненных состояний. В речи того, кто пьет воздух ртом в течение двух *сандхий* и в последние два часа ночи, через три месяца проявляется милостивая Сарасвати (богиня речи), то есть он становится красноречивым и ученым. Через шесть месяцев он освободится от всех болезней. Втягивая воздух у корня языка, мудрец пьет нектар и наслаждается благополучием.

ЛЕГКИЕ

Будет уместным сказать несколько слов о легких и их функциях. Органы дыхания состоят из двух легких и дыхательных путей, ведущих к ним. Легкие расположены в верхней части туловища, по одному с каждой стороны. Они отделены друг от друга сердцем, крупными кровеносными сосудами и дыхательными путями. Легкие по структуре пористы, мягки, их ткани очень эластичны. Легочная ткань содержит огромное число воздушных мешочков, в которых находится воздух. Если после вскрытия тела легкие поместить в емкость с водой, они будут плавать. Они покрыты тонкой серозной мембраной, которая называется *плеврой*; в ней содержится серозная жидкость, которая предотвращает трение при дыхании. Одна стенка плевры плотно прилегает к легким. Другая стенка прилегает к грудной клетке. Этой мембраной легкие и прикреплены к грудной клетке. Правое легкое имеет три доли. В левом легком только две доли. В каждом легком различают верхушку и основание. Основание обращено к диафрагме, мускульной стенке, отделяющей грудь от желудка. Верхушка легкого находится у основания шеи. При пневмонии воспаляются основания. Верхушки легких, не получая достаточно кислорода, истощаются. Возникает благоприятная обстановка для размножения туберкулезных бактерий. Занимаясь *капалабхати* и *бхастрика-пра-*

наямой, вы обеспечиваете верхушкам хороший приток кислорода и предупреждаете возникновение туберкулеза. *Пранаяма* развивает легкие. У того, кто занимается *пранаямой*, сильный, приятный, мелодичный голос.

Дыхательные пути состоят из носовой полости, горла, гортани, где находятся две голосовые связки, трахеи (воздушной трубки), левого и правого бронхов и малых бронхиальных путей. Когда мы дышим, воздух втягивается через нос, затем, проходя через горло и гортань, опускается в трахею, а потом в бронхи. Из бронхов по бесчисленным маленьким трубочкам — *бронхиолам* — воздух попадает в воздушные мешочки легких (которых там миллионы). Если бы развернуть все эти мешочки на плоскости, они покрыли бы 140 тысяч квадратных футов.

Воздух втягивается в легкие под действием диафрагмы. Когда она расширяется, размер грудной клетки и легких увеличивается и наружный воздух устремляется в образовавшийся вакуум. Когда диафрагма сокращается, легкие и грудная клетка уменьшаются в размерах и воздух выходит наружу.

Звуки получаются благодаря двум голосовым связкам, расположенным в гортани. Гортань является резонатором. Когда голосовые связки перенапрягаются, например при пении и длительном чтении лекций, голос становится хриплым. У женщин эти связки короче, поэтому у них более приятный, мелодичный голос. Человек делает шестнадцать вдохов-выдохов в минуту. При пневмонии это число возрастает до 60, 70 и даже 80. При астме происходит спазм бронхиальных путей. Они сокращаются. Поэтому человеку становится трудно дышать. *Пранаяма* устраняет эти спазмы. Верхнюю поверхность гортани покрывает небольшая мембрана, называемая надгортанником. Он препятствует попаданию в дыхательное горло частиц еды и воды. Он действует как предохранительный клапан.

Если частица пищи попадает в дыхательное горло, человек кашляет и она выталкивается наружу.

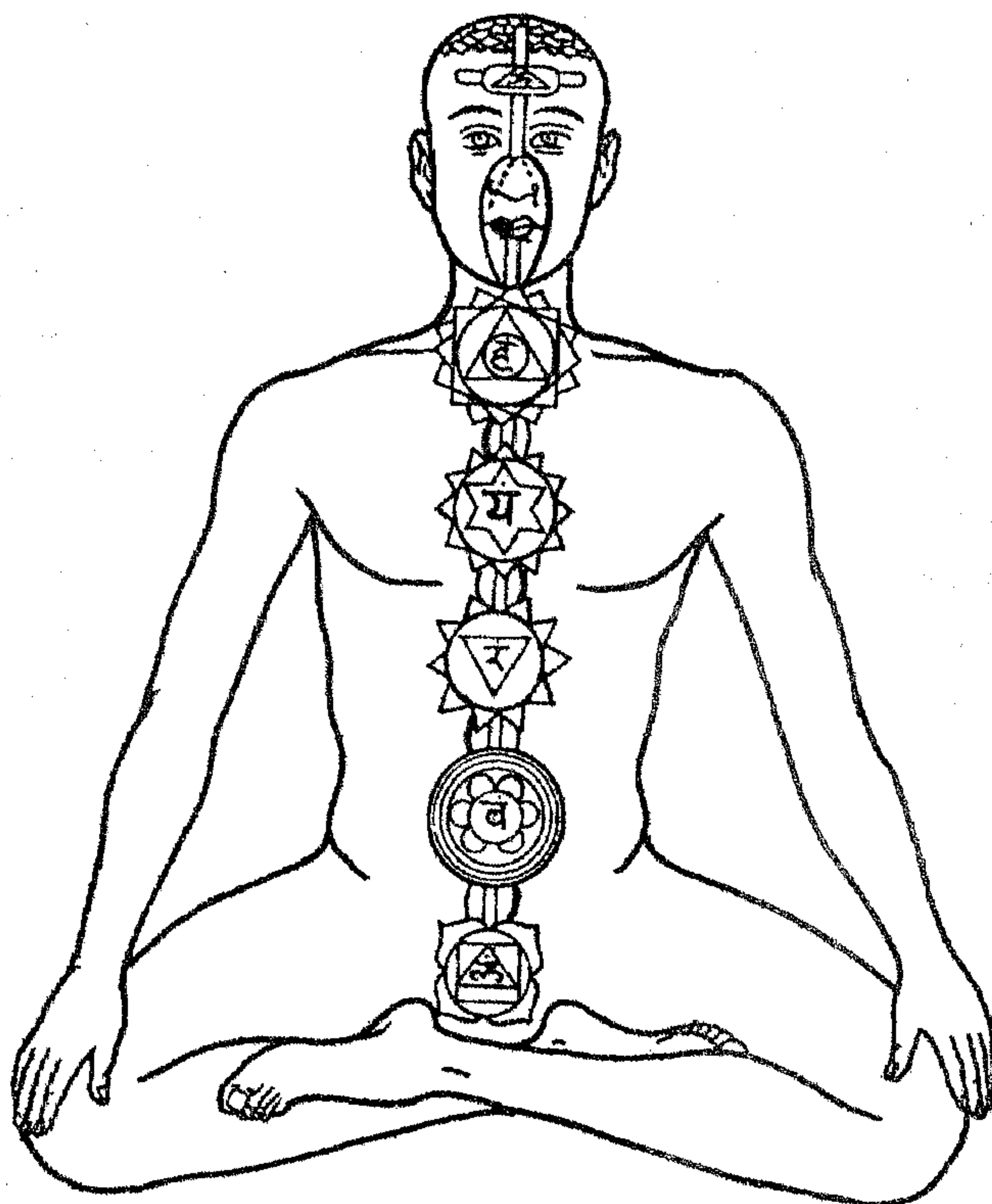
Легкие очищают кровь. Кровь отправляется в путешествие по артериям ярко-алой и насыщенной дающими жизнь веществами и элементами. Она возвращается по венам темной, истощенной, наполненной отходами жизнедеятельности. Артерии — это сосуды, которые несут чистую, наполненную кислородом кровь от сердца к различным органам. Вены — это сосуды, которые несут нечистую кровь от этих органов обратно к сердцу. Правая сторона сердца содержит венозную кровь. Оттуда эта нечистая кровь направляется к легким для очищения. Она расходится по миллионам крошечных воздушных мешочков в легких. Во время вдоха кислород из воздуха попадает в нечистую кровь через стенки тонких, как волос, кровеносных сосудов легких, называемых легочными капиллярами. Стенки капилляров очень тонкие. Они как муслин, как решето. Кровь легко просачивается сквозь них. Кислород поступает в кровь через тонкие стенки этих капилляров. Когда кислород соприкасается с тканями, происходит процесс окисления.

Кровь вбирает кислород и выделяет углекислый газ, образующийся из шлаков и ядовитых веществ, которые поступили в кровь из всех органов тела. Очищенная кровь по четырем легочным венам поступает в левое предсердие, а затем в левый желудочек. Из левого желудочка кровь перекачивается в самую крупную артерию, в аорту. Из аорты она поступает во множество других артерий. Подсчитано, что за день около 35 тысяч пинт крови очищается, проходя по легочным капиллярам.

Из артерий очищенная кровь поступает в более тонкие сосуды — капилляры. Из капилляров в ткани выходит находящаяся в крови лимфа, омывая и питая их. Ткани дышат. Ткани используют кислород, отдавая обратно углекислый газ. Все от-

ходы их жизнедеятельности уходят по венам с кровью к правой стороне сердца.

Если легкие плохо развиты, они не могут эффективно выполнять задачу обогащения крови кислородом. Они охотно дадут приют микробам — возбудителям чахотки. Вы должны постараться разработать свои легкие, сделать их сильными с помощью *пранаямы* и упражнений глубокого дыхания. Легкие, имеющие хороший объем, хорошо функционируют в любых условиях. Они защищены от болезней. Подавляющее большинство людей дышит неглубоко и неритмично. Легкие, имеющие хороший объем, полученный за счет дыхательных упражнений и *пранаямы*, смогут справиться с перегрузками, которые возникнут в случае понижения жизненной силы в организме по той или иной причине.



Ида, пингала, сушумна и шат-чакра

Кто является Создателем этой тонкой и сложной структуры? Чувствуете ли вы невидимую руку Бога, создавшую все эти органы? Структура нашего организма красноречиво свидетельствует о всеведении Господа. Он живет в наших сердцах и наблюдает за работой внутренней фабрики организма. Без Его присутствия сердце не может качать кровь в артерии, а легкие не могут осуществлять процесс очищения крови. Молитесь. Свидетельствуйте Ему свое немое почтение. Помните о Нем всегда. Ощутите Его присутствие в каждой клетке вашего тела.

ИДА И ПИНГАЛА

По обе стороны от спинного мозга проходят два нервных тока, или *нади*. Левый называется *идой*, правый — *пингалой*. Иногда их путают с правой и левой симпатическими цепями, однако в действительности они являются тонкими трубками, по которым течет *прана*. В *иде* движется [микрокосмическая] Луна, в *пингале* — Солнце. *Ида* охлаждает, *пингала* нагревает. *Ида* проходит через левую ноздрю, *пингала* — через правую. Дыхание один час течет через правую ноздрю, один — через левую. Когда дыхание течет через *иду* и *пингалу*, человек поглощен мирскими заботами. Когда включается *сушумна*, он умирает для мира и входит в *самадхи*. Йог из всех сил старается направить *прану* по *сушумна-нади*, которую также называют *брахма-нади*. Слева от *сушумны* расположена *ида*, справа — *пингала*. Луна имеет тамасическую природу, Солнце — раджа-сическую. Яд — это Солнце, нектар — Луна. *Ида* и *пингала* указывают время. *Сушумна* поглощает время.

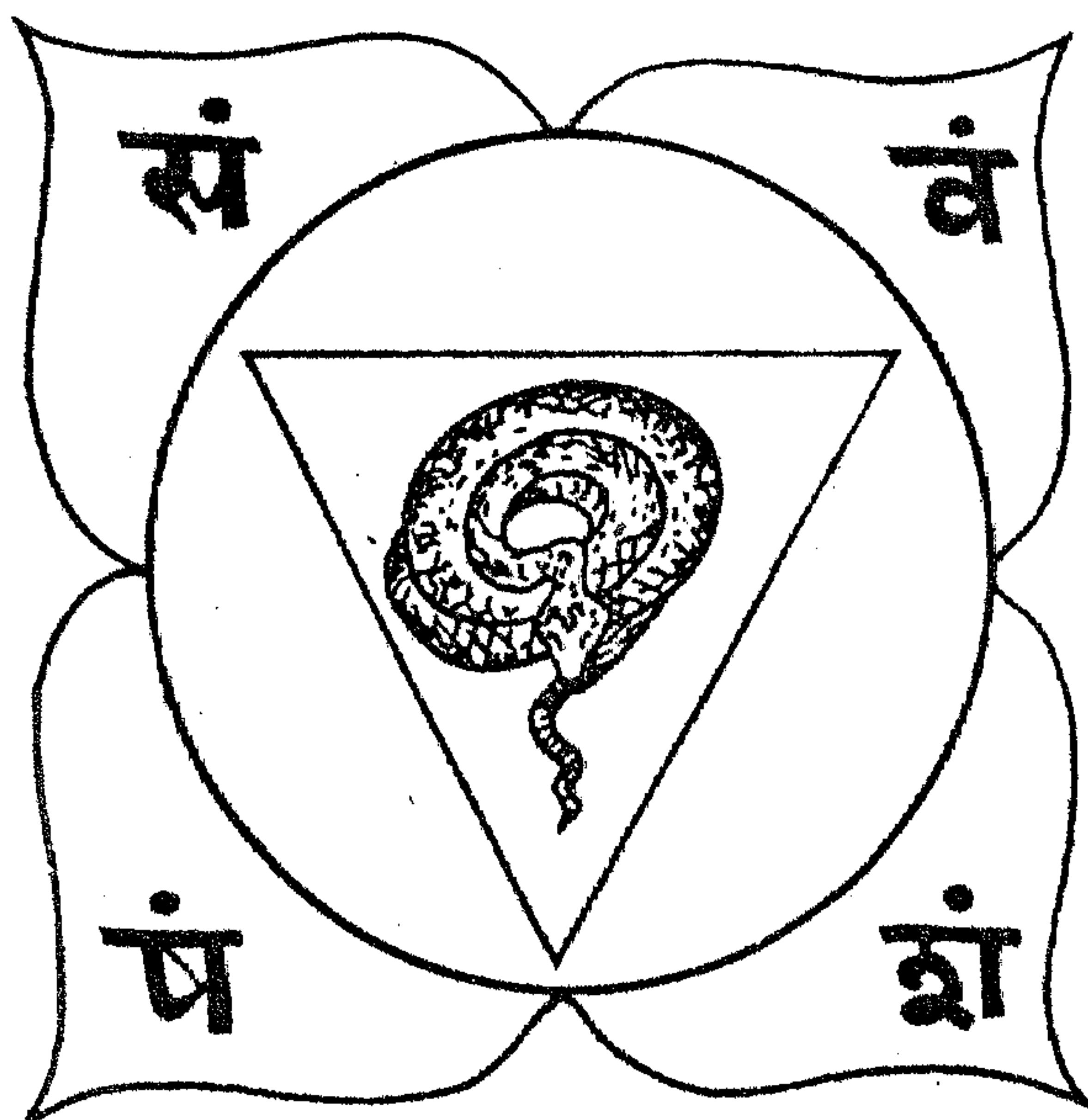
СУШУМНА

Сушумна — самая важная из всех *нади*. Она — опора вселенной, путь вселенной и путь спасения. Она начинается в задней части ануса и по позвоночному столбу тянется вверх до *брахмарандхры* в голове. Она невидима и относится к тонкому уровню. Настоящая работа йога начинается тогда, когда *сушумна* включается. *Сушумна* проходит по центру спинного мозга. Между половыми органами и пупком расположена *канда*, имеющая форму птичьего яйца. Из нее выходит 72 000 *нади*, из которых наиболее важны и известны 72. Из этих 72 *нади* главными являются 10, которые проводят *прану*: *ида*, *пингала*, *сушумна*, *гандхары*, *хастаджихва*, *пуша*, *яшасвини*, *аламбуша*, *куху* и *шанкхини*. Йог должен знать эти *нади* и *чакры*. *Ида*,

пингала и *сушумна* проводят *прану*; их *дэватами* являются Луна, Солнце и Агни (Огонь). Когда *прана* движется по *сушумне*, садитесь медитировать. У вас будет глубокая *дхьяна*. Если свернувшаяся в кольца энергия, *кундалини*, проходит по *сушумна-нади* от *чакры* к *чакре*, *йог* получает различные ощущения, силы и *ананду* (блаженство).

КУНДАЛИНИ

Кундалини — это змеиная сила, или спящая *шакти*, свернувшаяся в три с половиной кольца и лежащая лицом вниз в *муладхара-чакре*, в основании позвоночника. Пока она спит, *самадхи* невозможно. *Кумбхака* и *пранаяма* генерируют тепло, которое пробуждает *кундалини*. Пробудившись, она направляется вверх по *сушумна-нади*. *Йог* переживает различные видения. Затем *кундалини* проходит по шести *чакрам* и в конце концов объединяется с Господом Шивой, пребывающим в *сахасраре*, или тысячелестковом лотосе, в макушке головы. Наступает *нирвикальпа-самадхи*, и *йог* получает освобождение и все божественные *айшварьи* (власти). Контроль над дыханием следует осуществлять с глубокой концентрацией ума. Пробудившаяся и проведенная в *манипура-чакру* *кундалини* может упасть обратно в *муладхару*, и тогда потребуется немало усилий, чтобы поднять ее вновь. Прежде чем пробуждать *кундалини*, следует избавиться от всех желаний и наполнить себя *вайрагьей*.



Кундалини и муладхара-чакра

Кундалини подобна сверкающей нити. Просыпаясь, она издает шипящий звук, словно змея, которую ударили палкой, и входит в *сушумну*. Когда она проходит от *чакры* к *чакре*, ум открывается слой за слоем, и йог обретает различные *сиддхи* (психические силы).

ШАТ-ЧАКРА

Чакры — это центры духовной энергии. Они расположены в астральном теле, но и в грубом теле имеются центры, которые им соответствуют. Их нельзя увидеть невооруженным глазом. Только ясновидящий может увидеть их своим астральным оком. Считается, что они примерно соответствуют сплетениям физического тела. Существует шесть важных *чакр*: *муладхара*

(4 лепестка) в анусе, *свадхиштхана* (6 лепестков) в гениталиях, *манипура* (10 лепестков) в пупке, *анахата* (12 лепестков) в сердце, *вишуддха* (16 лепестков) в горле и *аджня* (2 лепестка) между бровями. Седьмая чакра известна как *сахасрара* и содержит тысячу лепестков. Она расположена в макушке головы. Крестцовое сплетение примерно соответствует *муладхара-чакре*, предстательное — *свадхиштхане*, солнечное — *манипуре*, сердечное — *анахате*, шейное — *вишуддхе* и кавернозное — *аджне*.

НАДИ

Нади — это астральные трубки, сделанные из астральной материи и проводящие *прану*. Их можно увидеть только астральными глазами. Они не являются нервами. Всего их 72 000. *Ида*, *пингала* и *сушумна* — самые важные из них. *Сушумна* важнее всех.

ОЧИЩЕНИЕ НАДИ

Говорят, что *пранаяма* — это объединение, или союз, *праны* и *апаны*. Она бывает трех типов — выдох, вдох и задержка. Для правильного выполнения *пранаямы* эти типы связывают с буквами санскритского алфавита. Полной *пранаямой* считается *пранава* (ॐ). Сидя в *надмасане* (позе лотоса), йог должен медитировать на том, что на кончике его носа находится *Гаятри-Дэви*, красная девушка с жезлом в руке, окруженная бесчисленным множеством лунных лучей и сидящая верхом на *Хамсе* (лебедь). Она является видимым символом буквы *А* (अ). Буква *У* (उ) имеет в качестве символа *Савитри*, юную девушку белого цвета с диском в руке и верхом на орле (*Гаруде*). Символ буквы *М* (म) — *Сарасвати*, пожилая женщина черного цвета верхом на быке с трезубцем в руке. Йог должен медитировать на том, что

одна буква, Высший Свет, пранава ОМ (ॐ) является корнем, или источником этих букв — ॐ, ॐ и ॐ. Втягивая воздух через *иду* (левую ноздрю) в течение 16 *матр*, он должен медитировать на букве А (ॐ); задерживая воздух в течение 64 *матр*, он должен медитировать на букве У (ॐ); выдыхая в течение 32 *матр*, он должен медитировать на букве М (ॐ).

Это упражнение он должен выполнять снова и снова.

Утвердившись в позе и достигнув совершенного контроля над собой, йог, чтобы очистить *сушумну*, должен сесть в *падмасану* и, вдохнув воздух через левую ноздрю, задержать его как можно дольше и выдохнуть через правую ноздрю. Затем, втянув воздух через правую ноздрю и задержав, он должен выдохнуть его через левую — то есть вдох производится через ту ноздрю, через которую только что был сделан выдох. У тех, кто выполняет все в соответствии с этим описанием, *нади* очищаются за три месяца. Йог должен заниматься остановкой дыхания в течение 4 недель на рассвете, в полдень, на закате и в полночь медленно, по 80 раз в день. На начальном этапе выделяется пот, на среднем начинается дрожь в теле, на последнем йог начинает левитировать. Это результаты сдерживания дыхания в *падмасане*. Когда от усилий выделяется пот, йог должен хорошо растереть свое тело, тогда оно будет прочным и легким. На начальном этапе практики следует есть молочные продукты и топленое масло. Тот, кто следует этому правилу, утверждается в практике и не ощущает жжения (*тапы*) в теле. Подобно львам, слонам и тиграм, дыхание укрощается твердостью и правильными действиями.

Занятия *пранаямой* дают очищение *нади*, усиление желудочного огня, способность отчетливо слышать духовные звуки и прекрасное здоровье. Когда нервные центры очищаются регулярной *пранаямой*, воздух легко проходит через отверстие *сушумны*, находящейся в середине. При сокращении мышц

шеи и, соответственно, сжатию *апаны*, прана из западной *нади* направляется в *сушумну*, которая расположена в середине. *Сушумна-нади* проходит между *идой* и *пингалой*. Прана, которая обычно проходит то через *иду*, то через *пингалу*, усмирится длительной *кумбхакой* и вместе с душой, ее спутником, входит в *сушумну*, центральную *нади*, в одном из трех мест, где такое ограничение дыхания делает возможным вход. После этого йог умирает для мира и входит в состояние *самадхи*. Втягивая *апану* и направляя *прану* вниз от горла, йог освобождается от старости и становится шестнадцатилетним юношей. *Пранаяма* излечивает даже те хронические заболевания, которые в аллопатической, гомеопатической, аюрведической и унанической* медицинах считаются неизлечимыми.

Когда *нади* очищены, тело йога становится легким, худощавым и очень красивым, желудочный огонь усиливается, исчезает беспокойство.

ШАТ-КАРМА (ШЕСТЬ ОЧИСТИТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ)

Люди слабой и флегматической конституции, перед тем как перейти к *пранаяме*, должны освоить следующие шесть *крий*:

1. *Дхаути*.
2. *Басты*.
3. *Нети*.
4. *Тратака*.
5. *Наули*.
6. *Капалабхати*.

* Унани — традиционная греко-индийская медицина.



Вастра-дхаути

ДХАУТИ

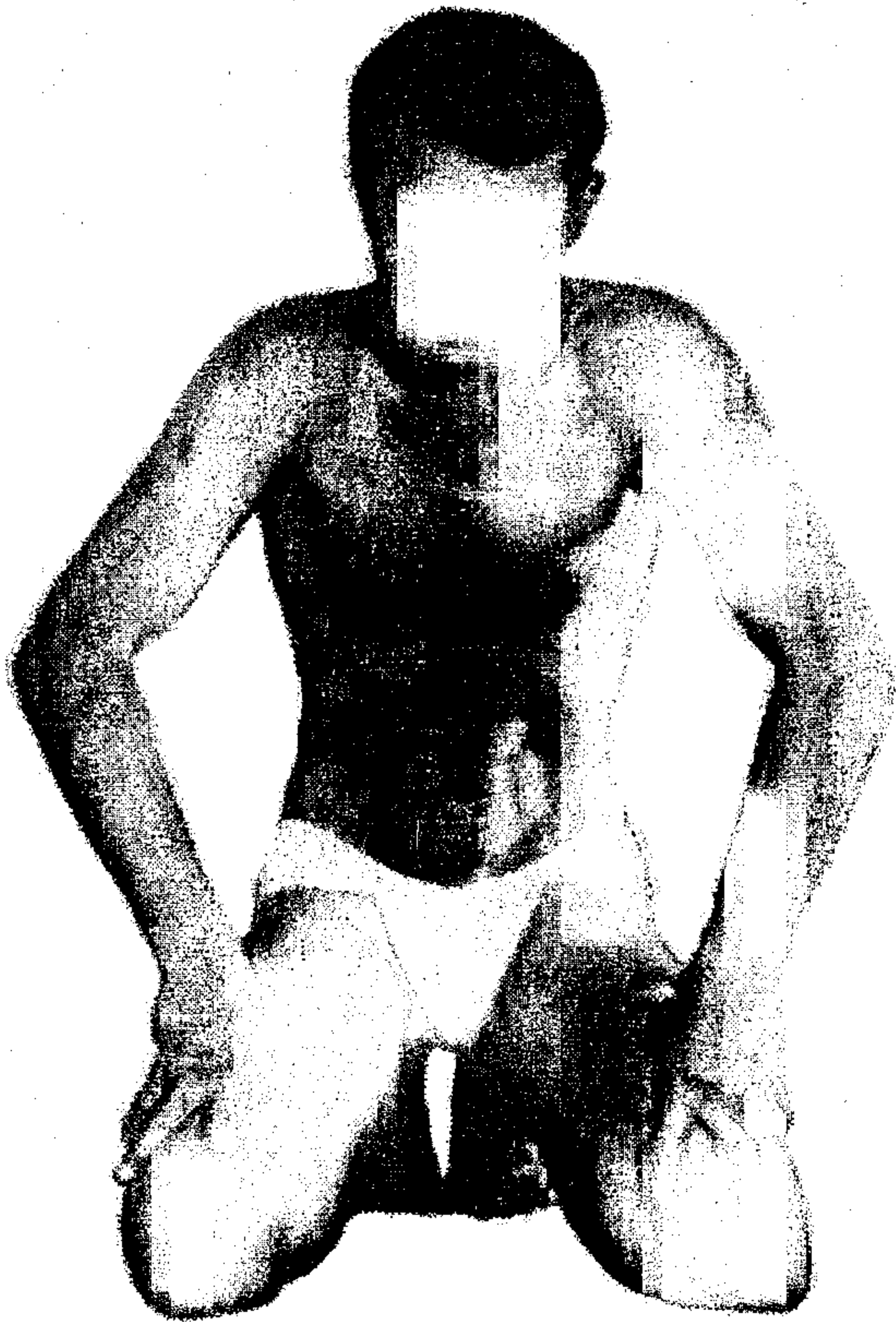
Возьмите ленту муслина шириной три дюйма и длиной 15 футов. Смочите ее в теплой воде. Ее края должны быть хорошо обмётаны, с них не должны свисать нитки. В первый день медленно проглотите только один фут ленты, затем постепенно увеличивайте эту длину. Это называется *вастра-дхаути*. Вначале вы можете ощущать легкие позывы к рвоте, но на третий день это пройдет.

Это упражнение излечивает такие болезни желудка, как гастрит, *гулма* (диспепсия), частая отрыжка; лихорадку, люмбаго, астму, *плиху* (болезни селезенки), проказу, кожные болез-

ни и болезни, связанные со слизью и желчью. Не обязательно выполнять его каждый день. Достаточно одного раза в неделю или даже в две недели. При постепенном освоении это упражнение абсолютно безвредно. Закончив *крию*, постирайте ленту с мылом и вообще всегда держите ее в чистоте. Также выпейте чашку молока, чтобы избавиться от ощущения сухости в горле.

БАСТИ

Это упражнение можно выполнять с помощью бамбуковой трубки или без нее, но лучше с трубкой. Сядьте в ванну с водой. Вода должна прикрывать ваш пуп. Примите позу *уткатасана* — сядьте на корточки, перенесите вес тела на переднюю часть ступней ног, пятки прижмите к ягодицам. Возьмите маленькую бамбуковую трубочку длиной в 6 пальцев и введите ее на 4 пальца в задний проход, предварительно смазав ее вазелином, мылом или касторовым маслом. Затем сократите анус. Медленно втяните воду в кишки. Хорошо потрясите ее там, а затем выпустите наружу. Это называется *джала-бастии*. Излечивает плиху, болезни мочевого пузыря, гулму, миалгию, водянку, расстройства пищеварения, болезни селезенки и кишечника, болезни, связанные с избытком газов, желчи и мокроты. Эту *крию* нужно делать утром на пустой желудок. Выпейте после этого чашку молока или позавтракайте. Можно выполнять стоя в реке.



Втягивание воды в кишечник

Есть другой способ выполнения *басты*, без помощи воды. Он называется *стхала-басты*. Сядьте в *пашчимоттанасану* на землю и медленно, усилием мышц живота, сдавливайте брюшную полость и кишечник движением снизу вверх. Затем сократите мышцы сфинктера. Это упражнение устраняет запор и все кишечные расстройства, но оно не так эффективно, как *джала-басты*.

НЕТИ

Возьмите тонкую нить примерно 12 дюймов длиной без узелков. Введите ее в ноздри и вытяните через рот. Вы также можете ввести ее в одну ноздрю и вытянуть из другой. Нить должна быть навощенной, это облегчает ее продвижение. Эта *крия* очищает череп и обостряет зрение, излечивает от насморка.



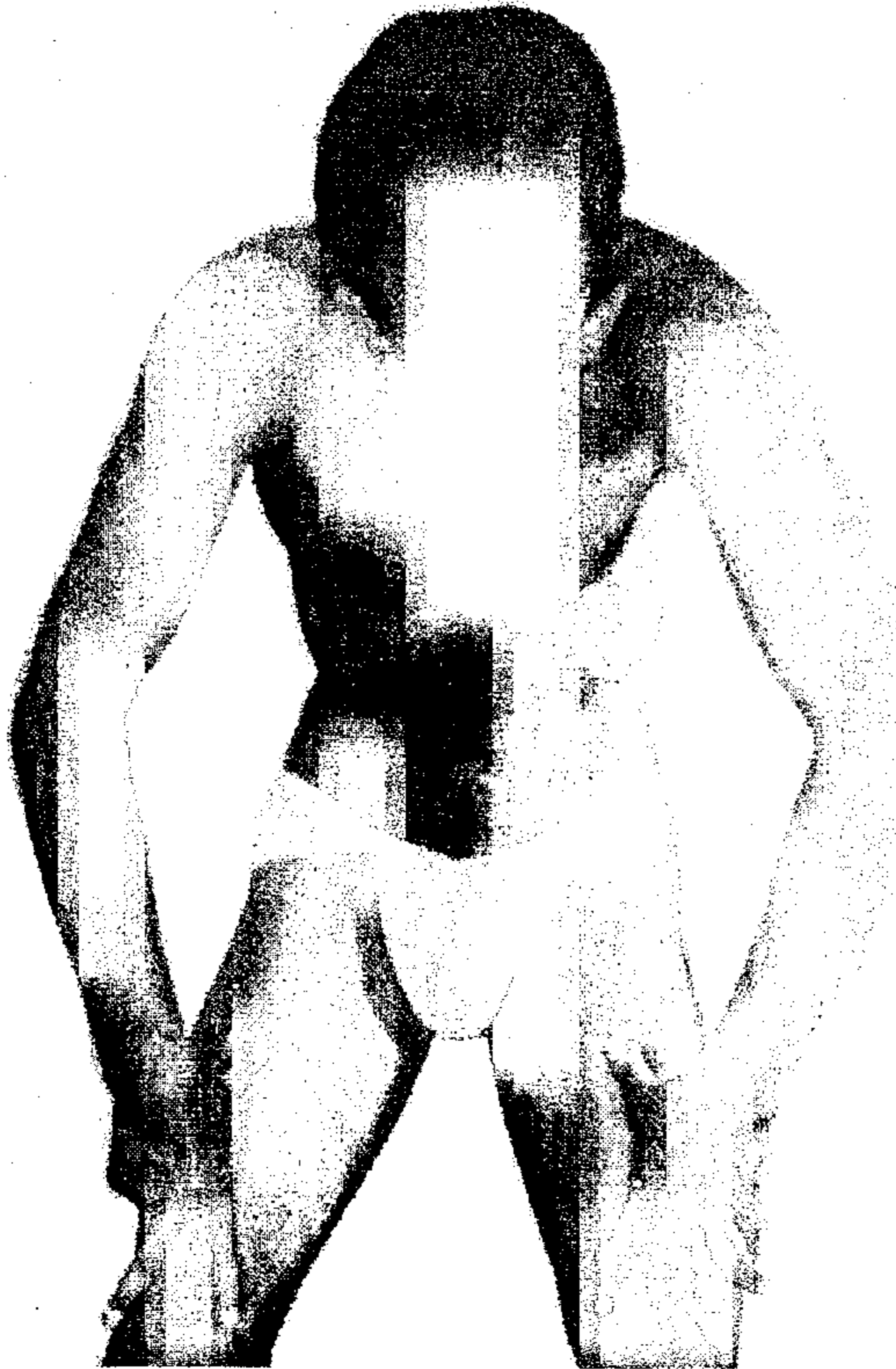
Сутра-нети

ТРАТАКА (пристальный взгляд)

Пристально, не мигая, сконцентрировав сознание, смотрите на любой маленький предмет, пока у вас не потекут слезы. Такой практикой устраняются все болезни глаз. Исчезает рассеянность. Достигается *шамбхави-сиддхи*. Развивается сила воли. Стимулируется ясновидение.

НАУЛИ

Это «встряхивание» органов брюшной полости при помощи прямой мышцы живота. Наклоните голову. Изолируйте мышцы живота и вращайте их справа налево и слева направо. Это избавит вас от запоров, усилит желудочный огонь и устранит все расстройства кишечника.



Мадхья- (центральное) наули



Вама- (левое) наули



Дакшина- (правое) наули

КАПАЛАБХАТИ

Выполните *речаку* и *пураку* быстро, имитируя кузнечные мехи. Это устранит все болезни, связанные со слизью. Подробное описание *капалабхати* см. ниже (стр. 75).

ГЛАВА 2

КОМНАТА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Отведите для медитации отдельную комнату, которую можно закрывать на ключ. Не позволяйте никому в нее входить. Она должна быть священным местом. Если у вас нет возможности иметь еще одну отдельную комнату для размышлений и *пранаямы*, отгородите для этого место в углу тихой комнаты. Повесьте там фотографию вашего гуру или изображение *ишта-дэваты* так, чтобы оно постоянно находилось у вас перед глазами. Ежедневно перед медитацией и *пранаямой* выполняйте физическую и ментальную *пуджу* (ритуальное поклонение) этому изображению. Жгите в комнате благовоения. В ней также должны находиться такие священные книги, как «*Рамаяна*», «*Шримад Бхагаватам*», «*Гита*», *Упанишады*, «*Йога Васиштха*» и т. д., которые вы должны прилежно изучать. Расстелите на полу сложенное вчетверо одеяло, а на нем — кусок мягкой белой материи. Это вам будет служить *асаной* (сиденьем). Или сделайте *асану* из травы *куша* и накройте ее оленьей или тигровой шкурой. Сидите на этой *асане* во время медитации и *пранаямы*. Можете также сделать нечто вроде помоста из цемента и на нем расстелить *асану*, тогда вас не будут беспокоить мелкие насекомые. Сидя на *асане*, держите голову, шею и спину на одной линии, тогда позвоночник не будет сдавливать спинной мозг.

ПЯТЬ УСЛОВИЙ

Для успеха в пранаяме необходимы пять вещей: хорошее место; подходящее время; умеренная, легкая и калорийная пища; терпение, настойчивость и прилежание в занятиях; очищение *нади* (*нади-шуддхи*). Очистив *нади*, ученик переходит к первой стадии практики йоги — *арамбхе*. Тот, кто занимается пранаямой, имеет хороший аппетит, хорошее пищеварение, бодрость, храбрость, силу, жизнерадостность и красивую внешность. Йог должен принимать пищу, когда работает *сурья-нади*, или *пингала*, то есть когда дыхание идет через правую ноздрю, так как *пингала* нагревает и быстро переваривает пищу. Пранаямой не следует заниматься ни на полный, ни на пустой желудок. Постепенно следует достичь задержки дыхания на три *гхатики* (полтора часа) за один раз. Это дает йогу много психических сил. Для того чтобы достичь этого, следует длительное время заниматься под руководством гуру, который досконально владеет этой практикой пранаямы. Самостоятельно можно научиться задерживать дыхание на 1—3 минуты. Трехминутная задержка очень полезна для очищения *нади*, успокоения ума и поддержания здоровья.

МЕСТО

Выберите уединенное, красивое и приятное место, где никто вас не потревожит, — на берегу реки, озера или моря или на вершине холма, где есть красивый источник и лес и где легко можно достать молоко и другую еду. Постройте небольшой *кутир*, или хижину. В углу отгороженного участка выройте колодец.

Невозможно найти место, которое было бы идеальным со всех точек зрения. Для постройки *кутира*, или хижины, подходят берега Нармады, Ямуны, Ганги, Кавери, Годавари и Криш-

ны. Старайтесь выбрать место, где уже занимаются другие йоги. Когда рядом будут другие люди, усердно занимающиеся йогическими практиками, вы сможете с ними советоваться, будете заниматься более добросовестно и постараетесь превзойти их. Насик, Ришикеш, Джханси, Праяг, Уттаркаши, Вриндаван, Айодхья, Варанаси и т. д. — отличные места. Лучше выбирать места подальше от населенных пунктов. Если вы построите *кутир* в людном месте, вас будут осаждать любопытные. Там у вас не будет никаких духовных вибраций. Построив *кутир* в густом лесу, вы окажетесь без защиты. Вас будут беспокоить воры и дикие животные. Возникнут проблемы с питанием. В «Шветашватара-упанишаде» сказано: «На красивой равнине, свободной от камней, огня и щебня, или в пещере, укрытой от ветра, пусть ум обращается к Богу».

Те, кто занимаются в собственных домах, могут превратить в «лес» любую отдельную комнату.

ВРЕМЯ

Занятия *пранаямой* следует начинать весной или осенью, так как эти времена года максимально способствуют успеху. Летом *пранаямой* можно заниматься только в прохладные утренние часы и ни в коем случае — днем или вечером.

АДХИКАРИ

Тот, чье сознание спокойно, кто подчинил себе чувства, кто верит словам гуру и священных писаний, кто является *астикой* (то есть верит в Бога), кто умерен в еде, питье и сне и кто имеет серьезное желание освободиться от круговорота смертей и рождений, тот является *адхикари*, то есть может заниматься *пранаямой* и другими йогическими упражнениями. Такой человек может легко добиться успеха в своих занятиях.

Для занятий *пранаямой* также необходима внимательность, настойчивость и вера.

Люди, привыкшие к чувственным удовольствиям, наглые, нечестные, хитрые, двуличные и лживые, люди, не уважающие *садху*, *санньясинов* и своих гуру, или духовных учителей; люди, которым нравятся пустые, ненужные споры; слишком болтливые люди, неверующие, те, кто общается со слишком приземленными людьми, злые, грубые, жестокие, жадные, много времени уделяющие бесполезной *вьявахары* (повседневным мирским делам), никогда не добьются успеха ни в *пранаяме*, ни в любой другой йогической практике.

Есть три типа *адхикари*: хорошие (*уттама*), посредственные (*мадхьяма*) и плохие (*адхама*), в зависимости от их *самскар*, разумности, степени *вайрагьи* (отрешенности, бесстрастия), *вивеки* (различения) и *мумукшутвы* (стремления к спасению от перерождений). Все это определяет способности к *садхане*.

Вы должны пойти к гуру, который знает *йога-шастру* и превзошел йогу. Сядьте у его лотосных стоп. Служите ему. Избавьтесь от сомнений, задавая ему разумные, грамотные вопросы. Получите от него указания и занимайтесь со всем энтузиазмом, вниманием, усердием и верой. Следуйте во всем указаниям гуру.

Слова занимающегося *пранаямой* человека должны быть вежливы и приятны. Он должен быть добр ко всем. Он должен быть честен. Он должен говорить правду. Он должен развить в себе *вайрагью* (бесстрастие), терпение, *шраддху* (веру), *бхакти* (преданность Богу и гуру), *каруну* (милосердие) и т. д. Он должен соблюдать совершенный целибат. Женатый же человек должен быть очень умерен в сексуальных отношениях.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Йог должен избегать всего, что мешает занятиям йогой. Он должен отказаться от соли, горчицы, кислых, острых и горьких продуктов, асафетиды, огнепоклонничества, женщин, длительной ходьбы, купания на рассвете, истощения тела постами и т. д. На начальных этапах йоги он должен употреблять только молоко и сливочное масло, а также мучные продукты, блюда, содержащие зеленые бобы и красный рис. Только в этом случае он сможет достичь успеха в задержке дыхания. Это позволит ему выполнять *кевала-кумбхаку* (остановку дыхания). Тот, кто овладел *кевала-кумбхакой*, овладел всем в трех мирах. В начале занятий обильно выделяется пот. Как лягушка на листе движется по поверхности пруда, йог, сидящий в *надмасане*, движется по земле. Через некоторое время он начинает отрываться от земли и, сидя в позе лотоса, левитировать. Затем в нем развивается способность творить всевозможные чудеса. Он перестает чувствовать боль. Затем сокращается сон и уменьшается объем выделений, исчезают слезы, ушная сера, слюна, запах изо рта. Затем он обретает огромную силу, с помощью которой достигает *бхучара-сиддхи*, что позволяет ему контролировать все живое на этой планете мановением руки. Он становится прекрасным, как сам Бог Любви. Так как он сохраняет семя, от его тела исходит приятный аромат.

ЙОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Инстинкт или внутренний голос помогут вам правильно составить свой рацион. Только вы, и никто другой, можете наилучшим образом составить свой саттвический йогический рацион в соответствии с вашим характером и телосложением.

МИТАХАРА

Заполните желудок наполовину здоровой саттвической пищей. Заполните его на четверть чистой водой. Оставьте последнюю четверть пустой для расширения газов и умилоствления Бога.

ЧИСТАЯ ПИЩА

Чистая пища очищает внутреннюю природу, очищение внутренней природы укрепляет память, укрепление памяти ослабляет все связи, и тогда мудрый получает освобождение.

Пранаямой не следует заниматься ни на пустой, ни на полный желудок. Прежде чем приступить к пранаяме, отправьтесь в туалет и опорожните кишечник. Тот, кто занимается пранаямой, должен соблюдать умеренность в еде и питье.

Строгая и регулярная диета дает огромную пользу во время занятий и ускоряет достижение успеха. Те, кто страдает от запоров и опорожняет кишечник преимущественно после полудня, могут заниматься пранаямой рано утром, даже не сходя в туалет. Но они должны постараться тем или иным способом приучить себя опорожнять кишечник рано утром.

Пища играет важную роль в йогической садхане. Ученик должен быть очень осторожен в выборе продуктов, особенно в начале периода садханы. Позже, когда пранаяма-сиддхи достигнуты, жесткая диета может быть отброшена.

ЧАРУ

Чару — это смесь вареного белого риса, сливочного масла, сахара и молока, очень полезное блюдо для брахмачаринов и тех, кто занимается пранаямой.

МОЛОЧНАЯ ДИЕТА

Молоко должно быть *вскипяченным*, но не *прокипяченным*. «Вскипятить» — это значит убирать молоко с огня в тот момент, когда оно достигает точки кипения. Долгое кипячение уничтожает витамины, эти загадочные питательные элементы, и делает молоко совершенно бесполезным. Молоко — совершенная пища, так как содержит в нужных пропорциях различные питательные вещества. Оно практически полностью переваривается. Это идеальная пища для йогов во время занятий *пранаямой*.

ФРУКТОВАЯ ДИЕТА

Фруктовая диета оказывает мягкое, благотворное влияние на организм и очень полезна для тех, кто занимается йогой. Это естественная диета. Фрукты содержат большое количество энергии. Бананы, виноград, сладкие апельсины, яблоки, гранаты, манго и финики — очень полезные фрукты. Лимоны обладают антицинготными свойствами и восстанавливают кровь. Фруктовые соки содержат витамин С. Вы можете питаться только молоком и манго. Гранаты охлаждают и очень питательны. Бананы также очень питательны. Фрукты способствуют концентрации ума.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ

Ячмень, пшеница, сливочное масло, молоко, миндаль обеспечивают долголетие и силу. Ячмень — прекрасный продукт для йога или *садхаки*. Он также охлаждает организм. Известный аскет Шри Свами Нараян питается одним лишь ячменным хлебом и рекомендует его своим последователям. Говорят, что и император Акбар питался только ячменным хлебом.

Вы можете есть пшеницу, рис, ячмень, молоко, хлеб, сливочное масло, сахар, топленое масло (*гхи*), сладкие леденцы, мед, сушеный имбирь, зеленые бобы, чечевицу, картофель, изюм, финики, *кхичди* из зеленого *дала**. *Кхичди* — легкая пища, и ее можно есть смело. Объем пищи следует постепенно снижать, в обратной пропорции к длительности *кумбхаки*. Не следует слишком урезать свой рацион в начале практики. На протяжении всей *садханы* вы должны руководствоваться в первую очередь своим здравым смыслом. Шпинат — прекрасный овощ; его сочные молодые листья можно варить и приправлять или жарить в топленом масле. Ешьте тогда, когда работает *пингала*, или *сурья-нади*, проходящая через правую ноздрю. *Сурья-нади* нагревает, поэтому пища хорошо переваривается. Вы также можете есть джекфруты, огурцы, *бринджал*, стебли подорожника, *лауки-парвал* и *бхинди* («дамские пальчики»).

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Слишком приправленные блюда, горячее карри, чатни, мясо, рыба, чили, кислые продукты, тамаринд, горчица, все виды растительного масла, асафетида, соль, чеснок, лук, все горькие продукты, сухие продукты, черный сахар, уксус, спирт, кислое молоко, несвежая пища, кислоты, вяжущие, острые, жареные продукты, тяжелые овощи, перезревшие или недозревшие фрукты, тыкву и т. д. — всего этого следует избегать. Мясо может вскормить ученого-естествоиспытателя, но не философа, йога или *таттва-джняни*. Лук и чеснок — еще хуже мяса. Все продукты содержат соль, поэтому нет особой необходимости добавлять ее специально. Отказ от соли вовсе

* Далом называют горох, чечевицу и иногда другие сорта бобовых. *Кхичди* — тип блюд индийской кухни, для которых *дал* сначала поджаривается на сковороде, а затем слегка тушится.

не приводит к недостатку в организме соляной кислоты и диспепсии, как считают врачи-аллопаты. Соль разжигает страсть. Отказ от соли имеет только положительные последствия. Махатма Ганди и Свами Йогананда не употребляли соль более тринадцати лет. Отказ от соли позволит вам управлять своим языком, а следовательно, и умом, а также укрепит вашу волю. Ваше здоровье улучшится. Тому, кто занимается *пранаямой*, запрещено: сидеть у огня, находиться в компании женщин и обывателей, участвовать в праздниках, совершать длительные прогулки, носить тяжести, принимать холодные ванны по утрам, ругаться, врать, заниматься порочной деятельностью, воровать, убивать животных, совершать насилие (*химсу*) всех видов — мыслью, словом или делом, испытывать ненависть и враждебность по отношению к кому-либо, драться, ссориться, хвастаться, двурушничать, интриговать, клеветать, сплетничать, кривить душой, говорить о чем-либо, кроме Атмана и *мокши*, проявлять жестокость по отношению к животным и людям, слишком много поститься или есть лишь один раз в день и т. п.

КУТИР ДЛЯ САДХАНЫ

Изучающий *пранаяму* должен обустроить себе красивую комнату или *кутир* с очень узким входом и без щелей. Он должен быть хорошо обмазан навозом или белым цементом. Там не должно быть жуков, moskitов и вшей. В нем нужно ежедневно тщательно подметать, ароматизировать воздух благовониями и специальными смолами. Усевшись не слишком низко и не слишком высоко на *асану*, сделанную из ткани, оленьей шкуры и травы *куша*, мудрец должен принять позу лотоса и, выпрямив тело и сложив руки в знак уважения, приветствовать свое божество и Шри Ганешу повторением слов

ОМ Шри Ганешайя Намах. Затем он должен приступить к практике пранаямы.

МАТРА

Отрезок времени, который требуется для того, чтобы сжать руку и один раз щелкнуть пальцами, не быстро, но и не медленно, называется *матрой*.

Матра — это единица измерения времени. Иногда за *матру* принимают время моргания глаза. Время, необходимое для нормального вдоха-выдоха, также считается одной *матрой*. Время, необходимое для произнесения слога ОМ, также считается одной *матрой*. Это очень удобно. Многие пранаяма-йоги используют эту единицу времени в своих занятиях.

ПАДМАСАНА (ПОЗА ЛОТОСА)

Падмасана является первой из четырех поз, предназначенных для *джаны* и *дхьяны*. Это наилучшая *асана* для созерцания. О ней очень хорошо отзываются такие *риши*, как Гхеранда и Шандилья. *Падмасана* идеально подходит для мирян. В ней могут сидеть даже женщины. *Падмасану* особенно легко выполняют худощавые и молодые люди.

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Затем положите правую стопу на левое бедро, а левую стопу — на правое бедро. Положите руки на колени. Вы можете сцепить руки в замок и поместить их над левой лодыжкой. Некоторым это кажется очень удобным. Вы также можете положить левую руку на левое колено, а затем правую руку на правое колено ладонью вверх и так, чтобы указательный палец касался средней части большого пальца (*чинмудра*).

СИДДХАСАНА (СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА)

По степени важности за *падмасаной* следует *сиддхасана*. Некоторые даже считают, что для *дхьяны сиддхасана* важнее, чем *падмасана*. Освоив эту *асану*, вы обретете много психических сил. В древности ее практиковали многие *сиддхи*, поэтому она называется *сиддхасаной*.

Эту *асану* могут легко выполнять даже полные люди с крупными бедрами. Для некоторых эта *асана* даже лучше *падмасаны*. Эту *асану* следует практиковать молодым *брахмачаринам*, старающимся соблюдать обет безбрачия. Женщинам эта *асана* не подходит.

Поместите одну пятку на анус. Другую пятку держите у основания детородного органа. Ноги следует расположить так, чтобы лодыжки касались друг друга. Руки находятся в том же положении, что и в *падмасане*.

СВАСТИКАСАНА (ПОЗА БЛАГОПОЛУЧИЯ)

В *свастикасане* вы сидите без напряжения с выпрямленным телом. Вытяните ноги вперед. Согните левую ногу и поднесите стопу к мышцами правого бедра. Подобным образом согните правую ногу и просуньте ее между мышцами бедра и икры левой ноги. Теперь каждая стопа оказалась между икрой и бедром другой ноги. Это очень удобная *асана*. Те, кому она покажется сложной, могут сидеть в *самасане*.

САМАСАНА (ПОЗА РАВЕНСТВА)

Поместите пятку левой ноги у основания правого бедра, а пятку правой ноги — у основания левого бедра. Сядьте удобно. Не гнитесь в стороны. Эта поза называется *самасаной*.

ТРИ БАНДХИ

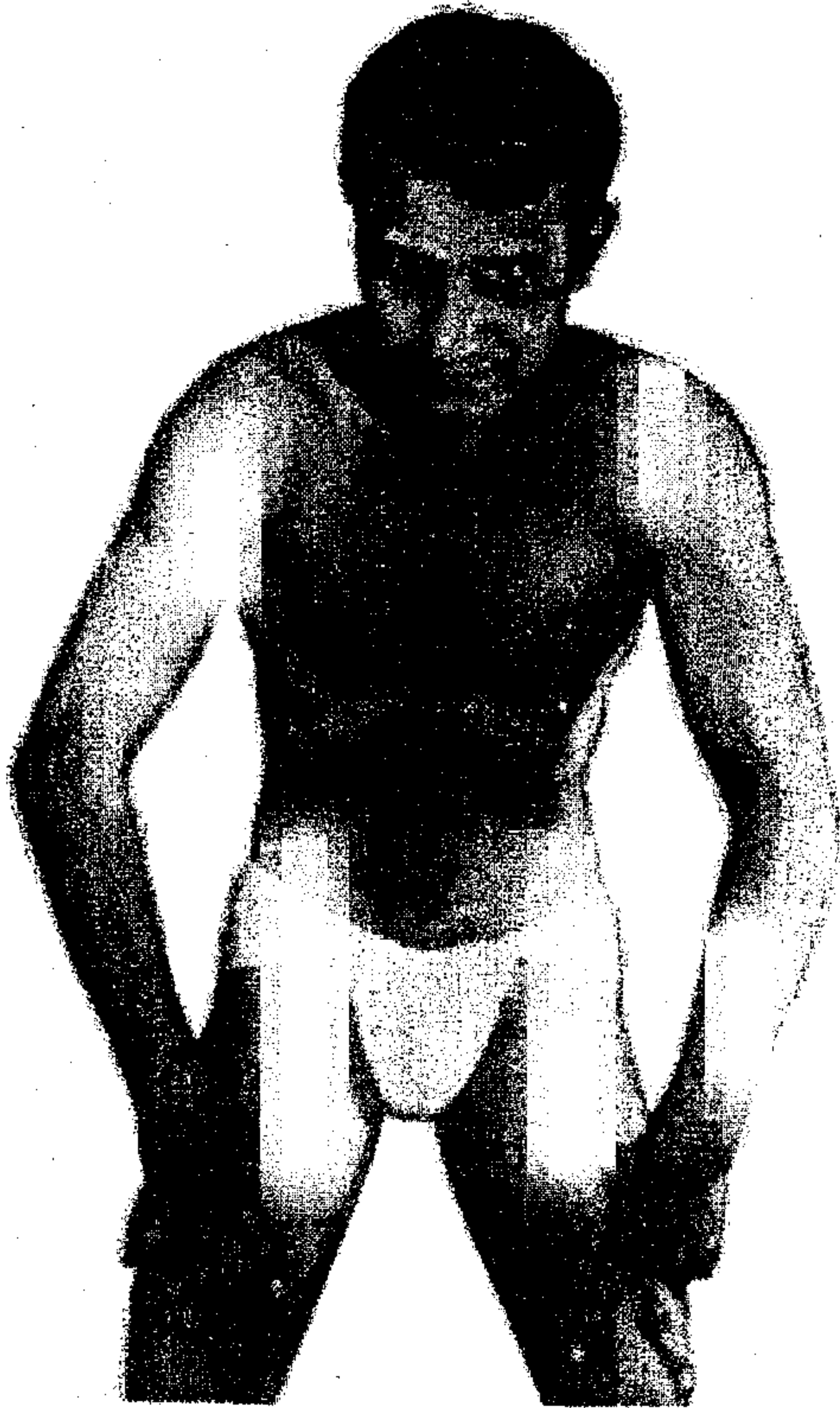
Существует четыре бхеды (пронизывания): сурья, уджджайи, ситали и бастии. Этими четырьмя способами безгрешный йог должен выполнять три бандхи перед выполнением кумбхаки. Первая из них называется мула-бандхой, вторая — уддияна-бандхой, третья — джаландхара-бандхой. Их природу я сейчас объясню. Апана, имеющая тенденцию опускаться вниз, направляется вверх усилием сфинктера. Этот процесс называется мула-бандхой. Когда апана поднимается и достигает сферы агни (огня), пламя агни становится длинным, так как его раздувает вайю. Затем, в нагретом состоянии, агни и апана смешиваются с праной. Этот агни, очень горячий, зажигает в теле огонь, который своим жаром пробуждает кундалини. Затем кундалини издает шипящий звук. Она выпрямляется, как змея, которую ударили палкой, и входит в отверстие брахманы. Йог должен выполнять мула-бандху ежедневно. Уддияну следует выполнять в конце кумбхаки и начале вдоха. Так как в этой бандхе прана «уддияте», то есть направляется вверх в сусумну, йоги называют ее уддияной. Сидя в ваджрасане и крепко удерживая пальцы ног обеими руками, йог постепенно поднимает тану (нить, или нади, сарасвати-нади), расположенную к западу, сначала в удару, или верхнюю часть брюшной полости над пупком, затем в сердце, затем в шею. Когда прана достигает сандхи, или пупочного узла, она медленно устраняет все болезни в этой области, поэтому данное упражнение следует выполнять часто. Уддияну можно выполнять и стоя, тогда руки должны лежать на коленях или немного выше. Ноги должны быть слегка расставлены. Джаландхара-бандху следует выполнять в конце пураки (вдоха). Йог сжимает шею, тем самым препятствуя движению вайю вверх. Когда йог сжимает шею, опуская подбородок на грудь, прана проходит через брахманы. Приняв описанную выше позу, йог должен встряхнуть сарасвати и

и Шивананда

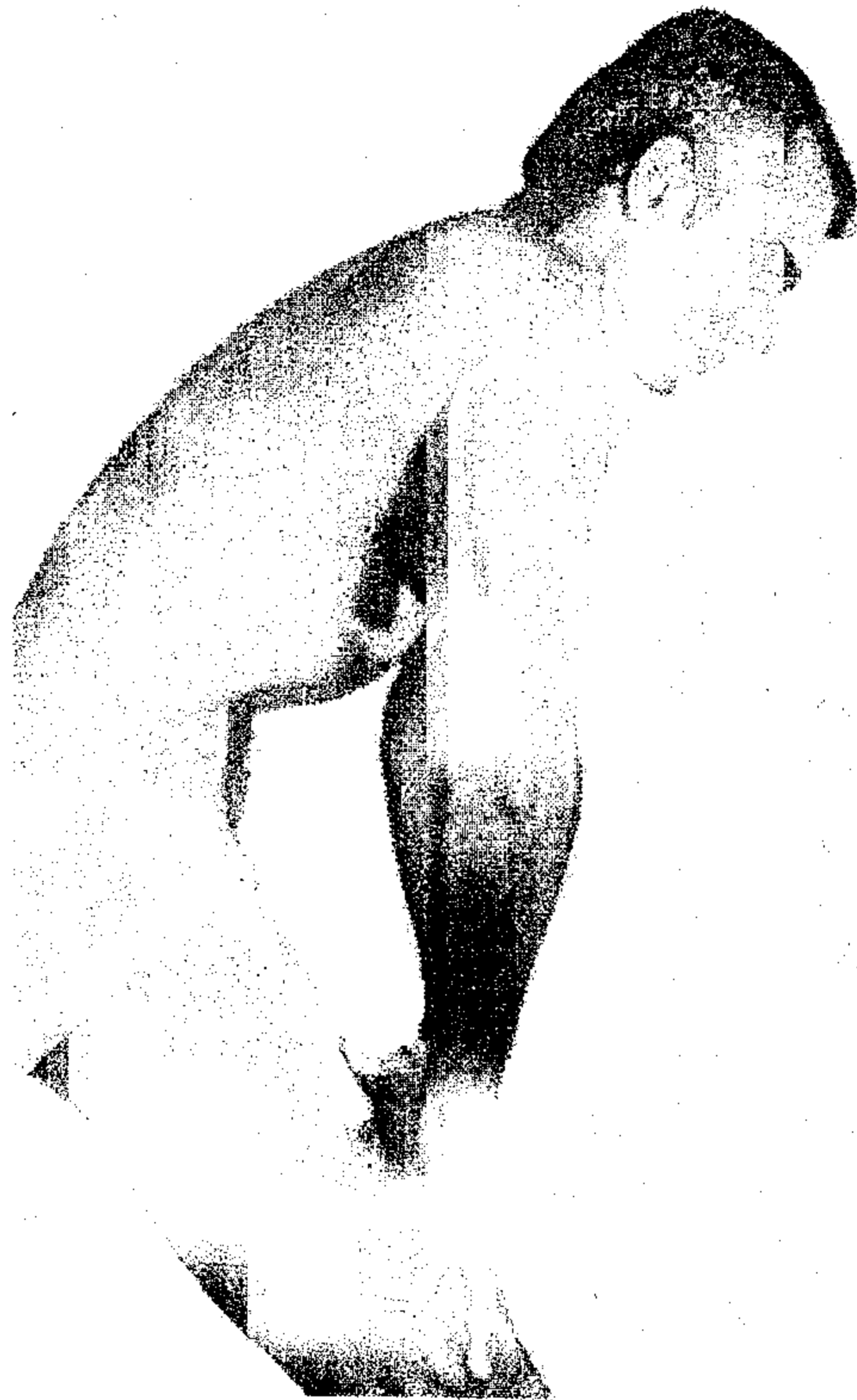
контролировать прану. В первый день кумбхаку следует выполнять четыре раза, во второй день ее сначала следует выполнить пять раз, затем еще пять раз отдельно. На третий день хватит десяти раз. После этого кумбхаку следует выполнять с тремя выдохами и ежедневно увеличивать число повторений на два.



Джаландхара-бандха



Уддияна-бандха



Уддияна-бандха. Вид сбоку

АРАМБХА-АВАСТХА

Пранаву (ОМ) следует петь на три *матры*. Это уничтожает все предыдущие грехи. *Пранава-мантра* устраняет все препятствия и все грехи. Выполняя ее, йог достигает *арамбха-авастхи* (начала, или первого этапа). Тело йога начинает выделять пот. Он должен хорошо втереть пот руками. Также возникает дрожь в теле. Иногда он прыгает, как лягушка.

ГХАТА-АВАСТХА

Дальше идет *гхата-авастха*, второе состояние, которое достигается постоянным подавлением дыхания. Когда происходит совершенное единение, без противостояния, *праны* и *апаны*, *манаса* и *буддхи*, или *дживатмы* и *параматмы*, это называется *гхант-авастхой*. Теперь йог может заниматься только одну четверть того времени, которое уходило у него на йогические практики прежде. Днем и вечером он должен заниматься только в течение одной *ямы* (трех часов). Один раз в день выполнять *кевала-кумбхаку*. Полное отключение органов чувств от чувственных объектов во время остановки дыхания называется *пратьяхарой*. Все, что йог видит в этом состоянии, он должен считать Атманом. Все, что он слышит, он должен считать Атманом. Все, что чувствует его нос, он должен считать Атманом. Все, что чувствует его язык, он должен считать Атманом. Все, что чувствует его кожа, он должен считать Атманом. Тогда он обретает различные силы: ясновидение, сверхостроту слуха, способность мгновенно перемещаться на любые расстояния, красноречие, способность принимать любую форму по своему желанию, способность становиться невидимым и обращать железо в золото.

Прилежный йог обретает также способность левитировать. Йог должен относиться к этим способностям как к великим препятствиям в достижении конечной цели и не должен их демонстрировать. Он должен скрывать их так, чтобы окружающие считали его обычным человеком. Конечно же, его последователи будут из любопытства просить его продемонстрировать им эти способности. Тот, кто слишком активно занимается мирскими делами, забывает заниматься йогой. Поэтому йогой следует заниматься днем и ночью, не забывая слов гуру. Тот, кто постоянно занимается йогой, переходит в состо-

яние *гхата*. Общество обывателей бесполезно, поэтому следует изо всех сил его избегать и заниматься йогой.

ПАРИЧАЙЯ-АВАСТХА

В результате постоянной практики достигается *паричайя-авастха* (третье состояние). *Вайю*, или дыхание, вместе с *агни* пронизывает *кундалини* и беспрепятственно входит в *сушумну*. Когда *читта* входит в *сушумну* вместе с *праной*, они достигают высшей обители в голове. Когда йог обретает силу действия (*крия-шакти*), пронизывает шесть чакр и достигает безопасного состояния *паричайи*, он видит тройственное действие *кармы*. Тогда пусть он уничтожит множество *карм пранавой* (ОМ). Пусть он совершит *кайя-вьяху*, мистический процесс упорядочивания различных *скандх* тела и принятия различных тел для избавления от предыдущих *карм* без перерождения. В это время пусть он выполняет пять *дхаран*, или форм концентрации, которые позволят ему обрести контроль над пятью элементами и избавиться от страха перед ними.

НИШПАТТИ-АВАСТХА

Это четвертый этап *пранаямы*. В ходе сложных йогических практик йог достигает *нишпатти-авастхи*, состояния поглощения. Уничтожив все семена *кармы*, он пьет нектар бессмертия. Он не испытывает ни голода, ни жажды, ни потребности в сне. Он становится абсолютно независимым. Он может перемещаться в любую точку. Он уже никогда не рождается вновь. Он освобождается от всех болезней, разложения и старости. Он наслаждается блаженством *самадхи*. Он больше не нуждается в занятиях йогой. Когда опытный йог может пить *прана-вайю*, прижимая язык к основанию нёба, когда он знает законы *праны* и *апаны*, он получает право на освобождение.

Изучающий йогу естественным образом пройдет через эти четыре *авастхи*, если будет заниматься систематически и прилежно. Нетерпеливые и нерегулярно занимающиеся никогда не достигнут ни одной из этих *авастх*. Следует соблюдать *миттахару* и *брахмачарью*.

ГЛАВА 3

ЧТО ТАКОЕ ПРАНАЯМА

Еще раз вспомним определение *пранаямы* в «Йога-сутрах» (II:49):

Тасмин сати шваса праивасайоргативичхедах пранаямах
«Регулирование дыхания, или контроль над праной, — это прекращение вдохов и выдохов, которое следует за достижением устойчивости в позе, или асане».

Шваса означает вдох, *праиваса* — выдох. Вы можете перейти к *пранаяме* только после того, как обретете устойчивость в вашей *асане* (сидячей позе). Если вы можете неподвижно просидеть три часа в *асане*, вы полностью овладели этой *асаной*. Если вы можете просидеть в ней от получаса до часа, вы уже можете начинать заниматься *пранаямой*. Без *пранаямы* вы вряд ли добьетесь какого-либо духовного прогресса.

Если речь идет об отдельном индивидууме, можно сказать, что его *прана* является *вьяшти* (индивидуальной). Общая же сумма (*самашти*) космической энергии-*праны* называется *хираньягарбхой*, или «Золотым Яйцом». *Хираньягарбха* — это *самашти-прана*. Одна спичка — это *вьяшти*, коробок спичек — *самашти*. Одно дерево манго — *вьяшти*, манговая роща — *самашти*. Энергия нашего организма — это *прана*. Управляя движением легких или органов дыхания, мы управляем *праной*, которая вибрирует внутри нас. Контроль над *праной* означает контроль над умом, так как ум привязан к *пране*, словно

птица к шестку. Подобно привязанной птице, которая может летать туда-сюда, но неизменно возвращается к шестку для отдыха, ум, побегав туда-сюда за различными чувственными объектами, во время глубокого сна возвращается на отдых в прану.

ПРАНАЯМА ПО «БХАГАВАД-ГИТЕ»

*Апане джухвати пранам пранепанам татхапаре
Пранапанагати руддхва пранаямапараянах*

«Другие жертвуют праной (выдыханием) апане (вдыханию), а апаной — пране, сдерживая прохождение праны и апаны, поглощенных в пранаяме».

«Бхагавад-Гита», IV: 29

Пранаяма — это драгоценная яджня (жертвоприношение). Некоторые практикуют разновидность пранаямы, называемую *пуракой* (наполнением). Некоторые практикуют разновидность пранаямы, называемую *речакой* (опустошением). Некоторые практикуют пранаяму, называемую *кумбхаккой*, препятствуя выходу воздуха наружу через нос и рот и входу воздуха внутрь, в противоположном направлении.

ПРАНАЯМА ПО ШРИ ШАНКАРАЧАРЬЕ

Пранаяма — это управление всеми жизненными силами путем осознания присутствия Брахмана, и только его, во всех таких вещах, как ум.

Отрицание вселенной — это выдох. Мысль: «Я есмь Брахман» — вдох.

Таким образом, постоянное присутствие этой мысли есть задержка дыхания. Такова пранаяма мудрых, тогда как зажатие носа предназначено лишь для несведущих.

«Апарокшанубхути», 118—120

ПРАНАЯМА ПО ЙОГИ БХУСУНДЕ

Йоги Бхусунда говорит Шри Васиштхе:

«В прохладном лотосе сердца, в этой видимой плотской обители, состоящей из пяти элементов, находятся два *вайю*, а именно *прана* и *апана*, растворенные в ней. Для тех, кто ступает легко и свободно, без малейших усилий, эти два *вайю* станут самими Солнцем и Луной, сливающимися в сердце-*акаше*, пребывающими в *акаше* и все же оживляющими и движущими их плотский сосуд. Эти *вайю* будут подниматься и опускаться к высшим и низшим состояниям. Они имеют ту же природу, что и бодрствование, сновидение и сон без сновидений, и заполняют собою все. Я двигаюсь в направлении этих *вайю* и уничтожил все мои тонкие желания, неуловимо тревожившие меня в состоянии бодрствования, уравнил это состояние с тем, в котором я пребываю во время сна без сновидений. Раздели одно волоконец стебля лотоса на тысячу частей, и ты увидишь, что *вайю* еще тоньше. Поэтому мне трудно говорить о природе этих *вайю* и об их вибрациях. Конечно, *прана* непрерывно вибрирует в нашем теле, поднимаясь вверх и внутри, и снаружи, в то время как *апана* имеет подобные же свойства и вибрирует в теле и снаружи его, опускаясь вниз. Будет полезно, если длина выдыхаемой *праны*, составляющая 16 пальцев, сравнится с длиной вдыхаемой *праны*. Обычно вдыхаемая длина равна всего 12 пальцам. Те, кто уравнил вдыхаемую и выдыхаемую *прану*, будут испытывать вечное блаженство.

Теперь послушай о свойствах *праны*. Вдох длиной в 12 пальцев той *праны*, которая покинула тело при выдохе, называется (внутренней) *пуракой* (вдохом). Внутренней *пуракой* также называется явление, когда *апана-вайю* снова проникает в тело извне безо всяких усилий. Когда *апана-вайю* перестает проявлять себя и *прана* впитывается в сердце, время проведенное в таком состоянии, будет называться (внутренней) *кумбхаккой*. Йоги способны все это испытывать. Затем появляются различные внешние проявления *праны*, содержащейся в сердце, не отражающиеся в сознании, происходит то, что называется (внешней) *речаккой* (выдохом). Когда колеблющаяся снаружи *прана* входит в нос и останавливается на его кончике, это явление называется внешней *пуракой*. Выходя из носа, она опускается на 12 пальцев. Это явление тоже называется внешней *пуракой*. Когда *прана* задерживается снаружи, а *апана* внутри, такое состояние называется внешней *кумбхаккой*. Когда сияющий *апана-вайю* начинает подниматься внутри тела, это называется внешней *речаккой*. Все эти практики ведут к *мокше*. Поэтому о них нужно всегда помнить. Тот, кто понял и хорошо усвоил все внутренние и наружные *кумбхаки* и прочее, никогда больше не будет рожден снова.

Регулярные и постоянные занятия *пранаямой* по описанной мною системе могут принести *мокшу*. Заниматься нужно и днем, и ночью. Те, кто занимается регулярно и не дает сознанию отвлекаться, рано или поздно достигнут *нирваны*. Эти люди никогда не гоняются за материальными удовольствиями. Они будут постоянны в своих занятиях, упражняясь всегда — во время ходьбы, стоя на одном месте, бодрствуя или пребывая во сне.

Прана вытекает наружу, а затем снова возвращается в сердце, пройдя расстояние в 12 пальцев. Подобным образом впитывается в сердце и *апана*, проходя тот же путь в 12 пальцев от

сердца и обратно. *Апана*, будучи Луной, проходя по телу, охлаждает его, а *прана*, будучи Солнцем, генерирует тепло в организме и переваривает все, что нужно переварить. Разве может испытать боль тот, кто достиг такого совершенного состояния, когда лучи *апаны* (Луны) купаются в лучах *праны* (Солнца)? Разве может снова родиться тот, кто достиг того состояния, когда *апана* жадно поглощает лучи *праны*? Это сразу же прервет цепь семи рождений того, кто достиг этого нейтрального состояния, когда *апана-вайю* поглощается *праной* и наоборот. Я воздаю хвалу *чидатме*, которая находится всегда передо мной, на кончике моего носа, где угасают и *прана*, и *апана*. Идя этим путем, управляя *праной*, я достиг верховной и совершенной *таттвы*, свободной от боли».

КОНТРОЛЬ НАД ДЫХАНИЕМ

Первым важным шагом является овладение *асаной*, или управление телом. Следующий шаг — *пранаяма*. Правильная поза — необходимое условие успешной *пранаямы*. Любая легкая и удобная поза — это *асана*. Наилучшей является та поза, в которой можно провести длительное время без каких-либо неприятных ощущений. Грудь, шея и голова должны находиться на одной вертикальной линии. Вы не должны сгибать тело ни вперед, ни назад, ни влево, ни вправо. Вы должны сидеть прямо и ровно. Путем регулярных занятий вы рано или поздно овладеете любой позой. Полным людям будет трудно выполнить *падмасану*, или позу лотоса, поэтому они могут сидеть в *сукхасане* (удобной позе) или *сиддхасане* (совершенной позе). Вы не должны откладывать практику *пранаямы* до полного освоения *асаны*. Занимайтесь ими одновременно. Со временем вы достигнете совершенства и в той, и в другой. *Пранаяму* можно также выполнять сидя на стуле с прямой спиной.

В «Бхагавад-Гите», Бессмертной Песне Господа Кришны, вы найдете прекрасное описание позы: «Выбрав и обустроив по-настоящему тайное место, утвердись в определенной позе, не слишком высокой, но и не слишком низкой, на ткани, шкуре черной антилопы и траве куша, положенных одна поверх другой, сосредоточь ум, контролируя мысли и чувства, и занимайся йогой для очищения себя, держа туловище, голову и шею ровно и устойчиво, сосредоточив взгляд на кончике носа, чтобы он не бегал по сторонам» (VI: 10—12).

Пранаяма — это контроль над *праной* и жизненными силами организма. Это регулирование дыхания, самый важный шаг. Цель *пранаямы* — контроль над *праной*. *Пранаяма* начинается с регулирования дыхания для управления жизненными токами, или внутренней жизненной силы. Другими словами, *пранаяма* — это совершенный контроль над жизненными токами посредством контроля над дыханием. Дыхание — это внешнее проявление грубой *праны*. Регулярные занятия *пранаямой* делают дыхание правильным. Подавляющее большинство людей дышит неправильно.

Если вы контролируете *прану*, вы полностью контролируете все силы вселенной, ментальные и физические. Йог также контролирует Вездесущую силу, в которой берут начало все виды энергии — магнетизм, электричество, гравитация, сцепление, нервные токи, жизненные силы или мысленные вибрации.

Если контролируется дыхание, или *прана*, контролируется и ум. Тот, кто контролирует свой ум, контролирует и дыхание. Если останавливается одно, останавливается и второе. Если йог контролирует и ум, и *прану*, он освобождается от круговорота рождений и смертей и достигает бессмертия. Ум, *прана* и семя тесно взаимосвязаны. Тот, кто контролирует семенную энергию, контролирует ум и *прану*.

У того, кто занимается *пранаямой*, будет хороший аппетит, жизнерадостность, красивая внешность, сила, храбрость, энтузиазм, превосходное здоровье, энергичность и хорошая концентрация ума. *Пранаямой* могут заниматься и люди Запада. Йог измеряет продолжительность своей жизни не числом лет, а числом вдохов-выдохов. С каждым вдохом вы поглощаете из воздуха определенное количество *праны*. Жизненный объем легких — это максимальный объем воздуха, который человек может вдохнуть после максимально глубокого выдоха. Человек делает пятнадцать вдохов-выдохов в минуту. Их общее число может составлять 21600 в день.

РАЗНОВИДНОСТИ ПРАНАЯМЫ

*Бахья-абхьянтар-стамбха-вриттих-деша-кала
Санкхьябхих паридришто диргха-сукшмах.*

«Пранаяма бывает длительной или тонкой в зависимости от соотношения трех ее компонентов — внешнего, внутреннего и стабильного; процессы задержки изменяются в зависимости от места, времени и числа».

«Йога-сутры», II: 50

Выдох называется *речакой* и является первым типом *пранаямы*. Вдох называется *пуракой* и является вторым типом *пранаямы*. Задержка дыхания является третьим типом *пранаямы* и называется *кумбхакой*. *Кумбхака* увеличивает продолжительность жизни, увеличивает внутреннюю духовную силу и энергию. Если вы задерживаете дыхание на одну минуту, эта минута прибавляется к вашему жизненному сроку. Йог, направляя дыхание в *брахмарандхру* в макушке головы и задерживая его там, побеждает Владыку Смерти, Яму, и саму смерть. Благодаря практике *кумбхаки* Чанг Дэв жил одну тысячу четыреста лет. Каждый из этих видов *пранаямы* — *речака*, *пурака* и *кумбхака*

— делится на подвиды в зависимости от места, времени и числа. Под местом понимается место прохождения процесса — внутри или снаружи тела, длина, а также часть тела, куда направляется *прана*. Длина выдоха и расстояние, на которое выходит дыхание, у разных людей различны. То же справедливо и для вдоха. Эти параметры зависят от *таттвы*. Таким *таттвам*, как *притхиви*, *анас*, *теджас*, *вайю* и *акаша* (земля, вода, огонь, воздух и эфир), соответствует длина дыхания 12, 16, 4, 8 и 0 пальцев. Выдох — внешний процесс, вдох — внутренний.

Время — это длительность каждого из этих процессов, которая обычно измеряется в *матрах*, что соответствует одной секунде. *Матра* означает «мера». В *матрах* также измеряется длительность фиксации *праны* в определенном центре или части тела.

Йог должен постепенно довести число повторений *пранаямы* до 80 за одно занятие. Он должен заниматься четыре раза в день — утром, днем, вечером и в полночь или в 9 часов вечера — и, таким образом, всего выполнять 320 *пранаям*. Результатом-плодом *пранаямы* является *удгхата*, или пробуждение спящей *кундалини*. Главная цель *пранаямы* — объединение *праны* с *ананой* и медленное направление их вверх, к голове.

Кундалини — это источник всех скрытых сил. *Пранаяма* может быть длинной или короткой в зависимости от времени выполнения. Как вода на раскаленной сковородке съезживается и высыхает, так и входящий или выходящий воздух усилием задерживается внутри (*кумбхака*).

Вачаспати говорит так: «36 *матр* длится первая, легкая попытка (*удгхата*). Вдвое дольше вторая, средняя. Втрое дольше третья, сильная. Это *пранаяма* в численном выражении».

«Место» выдоха простирается до 12 дюймов от кончика носа. Это можно проверить с помощью кусочка ваты. Это

место простирается от головы до подошв стоп, о чем свидетельствует ощущение, напоминающее прикосновение муравья. Место *кумбхаки* состоит из внешних и внутренних мест выдоха и вдоха, так как дыхание может быть задержано в обоих этих местах. Его можно определить по отсутствию двух описанных выше признаков.

Эта классификация дыхания по трем признакам — времени, месту и числу — не является обязательной. Во многих *смрити* встречаются места, где дыхание классифицируется только по одному признаку — времени.

Бахьябхьянтара вишайякшени чатуртхах

«Четвертый тип пранаямы — это сдерживание праны путем направления ее на внешний или внутренний объект».

«Йога-сутры», II: 51

Третий вид *пранаямы*, описанный в сутре 50 «Йога-сутр», выполняется только до первой *удгхаты*, затем нужно переходить к четвертому типу. Он связан с фиксацией *праны* на различных лотосах (*надмах*, или *чакрах*) и ее медленном, шаг за шагом, проведении в последний лотос, находящийся в голове, по достижении которого йог вступает в *самадхи*. Это внутренний процесс. Внешне он проявляется в поддержании длины дыхания в соответствии с доминирующей *таттвой*. *Прану* можно считать как внешней, так и внутренней.

После систематического освоения первых трех типов *пранаямы* йог переходит к четвертому типу. В третьем типе *пранаямы* сфера дыхания не принимается во внимание. Остановка дыхания производится одним усилием и характеризуется местом, временем и числом, то есть может быть *диргха* (длинным) и *сукшма* (тонким). В четвертом же типе сферы вдоха и выдоха играют значительную роль. Осваиваются различные состояния. Четвертый тип *пранаямы*, в отличие от третьего, требует

значительных и многократных усилий. С другой стороны, он позволяет достичь других совершенных состояний. После освоения одного этапа следует переходить к следующему. Третий этап не требует измерений и выполняется посредством одиночного усилия. Четвертому же предшествуют измерения, и он требует значительных усилий. В этом заключается единственное различие между ними. Условия времени, места и числа также применимы и к этому виду пранаямы. На каждом этапе пробуждаются определенные скрытые силы.

ТРИ ТИПА ПРАНАЯМЫ

Существует три типа пранаямы: адхама, мадхьяма и уттама (низшая, средняя и высшая). Адхама-пранаяма состоит из 12, мадхьяма — из 24, а уттама — из 32 матр. Это для пураки.

Соотношение между пуракой, кумбхакой и речакой — 1:4:2. Пурака — это вдох, кумбхака — задержка дыхания, речака — выдох. Если вы делаете вдох длительностью 12 матр, кумбхака должна иметь длительность 48 матр, а речака — 24 матры. Это для адхама-пранаямы.

То же справедливо и для двух других типов. Первый месяц выполняйте только адхама-пранаяму. Затем в течение трех месяцев выполняйте мадхьяму. После этого переходите к уттаме.

Сев в асану, восславьте гуру и Шри Ганешу. Время для абхьясы — 4 и 10 часов утра, 4 часа дня, 10 часов вечера и полночь. Опытный йог должен ежедневно выполнять 320 пранаям.

Сагарбха-пранаяма — это пранаяма, которая сопровождается ментальной джапой мантры: гаятри или ОМ. Она в сто раз эффективнее агарбха-пранаямы, которая не сопровождается джапой. Пранаяма-сиддхи зависит от интенсивности усилий

йога. Прилежный ученик, занимающийся с *парама-утсахой*, *сахасой* и *дридхатой* (рвением, охотой и настойчивостью), может достичь *сиддхи* (совершенства) за шесть месяцев, тогда как ученик, занимающийся с *тандри* и *аласьей* (вялостью и ленью), не достигнет ничего даже за десять лет. Трудитесь. Проявляйте терпение, веру, уверенность в себе, оптимизм, интерес и внимание — и вы непременно достигнете успеха. И никогда не отчаивайтесь!

ВЕДАНТИЧЕСКАЯ КУМБХАКА

Пранаямой следует заниматься, когда ум спокоен и сосредоточен. Вдох и выдох должны быть остановлены. Ученик должен сосредоточиться исключительно на брахмане; это высшая цель его жизни. Отбрасывание всех внешних объектов — *речакка*. Принятие духовного знания *шастр* — *пурака*, а сохранение этого знания в себе — *кумбхака*. Только тот, кто следует этому в своей *читте*, достигает освобождения. Это не подлежит сомнению. *Кумбхаку* можно освоить только практикой. В ней содержится Парама-Шива. Сначала в *брахма-грантхи* образуется отверстие, или проход. Затем, пронизав *брахма-грантхи*, йог пронизывает *рудра-грантхи* и достигает освобождения с помощью религиозных обрядов, выполняемых в различных воплощениях, благодаря милости гуру и *дэват*, а также с помощью йоги.

ПРАНАЯМА ДЛЯ НАДИ-ШУДДХИ

Вайю не может войти в *нади*, если они не очищены. Поэтому прежде, чем перейти к *пранаяме*, следует очистить *нади*. Очищение *нади* можно выполнить с помощью двух процессов: *саману* и *нирману*. *Саману* выполняется ментально с *биджа-*

мантрой. Нирману — это физическое очищение, или процесс шат-карма.

1. Сядьте в *падмасану*. Медитируйте на *биджакшаре-вайю* ँ (ЙАМ), которая имеет цвет дыма. Вдохните через левую ноздрю. Повторите *биджакшару* 16 раз. Это *пурака*. Задержите дыхание до тех пор, пока не повторите *биджу* 64 раза. Это *кумбхака*. Затем очень медленно выдыхайте через правую ноздрю, пока не повторите *биджакшару* 32 раза.
2. Пупок — обитель *агни-таттвы*. Медитируйте на *агни-таттве*. Вдохните через левую ноздрю, повторяя 16 раз *агни-биджу* ऀ (РАМ). Задержите дыхание до тех пор, пока не повторите *биджу* 64 раза. Затем очень медленно выдыхайте через правую ноздрю, пока не повторите букву *биджи* 32 раза.
3. Сосредоточьте взгляд на кончике носа. Вдохните через левую ноздрю, повторяя *биджу* ँ (ТХАМ) 16 раз. Задержите дыхание до тех пор, пока не повторите *биджу* ТХАМ 64 раза. Представьте себе, как нектар, вытекающий из Луны, растекается по всем сосудам вашего тела и очищает их. Затем очень медленно выдыхайте через правую ноздрю, пока не повторите *притхиви-биджу* ॐ (ЛАМ) 32 раза.

Практика описанных выше трех типов *пранаямы* в устойчивой позе отлично очищает *нади*.

МАНТРА ВО ВРЕМЯ ПРАНАЯМЫ

Мантра для повторения во время занятий *пранаямой* описана в «*Ишвара-гите*»: «Когда практикующий, задержав дыхание, трижды повторяет *гаятри*... это называется регулированием дыхания».

Йог Яджнявалкья, в свою очередь, утверждает следующее:

«Когда уже сдержано дыхание вверх и вниз, регулирование дыхания следует проводить с помощью *пранавы* (ОМ), уделяя должное внимание единице измерения *мантры*».

Такое повторение *пранав* предназначено для *парамахамсанньясинов*. В *смрити* говорится, что обычную медитацию следует выполнять во время вдоха и других стадий регулирования дыхания на пупке, сердце и лбу согласно формам Брахмы, Вишну и Шивы соответственно. Для *парамахамсы* единственным объектом медитации является Брахман. «Контролирующий себя аскет должен медитировать только на Высшем Брахмане с помощью *пранавы*», — говорится в *шрути*.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Сядьте в *падмасану*. Закройте глаза. Сконцентрируйтесь на *трикути* (точке между бровями). Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдохните через левую ноздрю. Вдох должен быть максимально долгим, но не причиняющим вам неудобств. Затем очень медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это один цикл.

Затем вдохните через правую ноздрю, зажав левую мизинцем и безымянным пальцем правой руки, и медленно выдохните через ту же ноздрю. Повторите двенадцать раз. Это тоже один полный цикл.

Вдыхайте и выдыхайте беззвучно. Во время упражнений повторяйте свою *ишта-мантру*. На второй неделе занятий выполняйте два цикла, на третьей — три. После окончания одного цикла передохните две минуты. Несколько нормальных вдохов-выдохов по окончании цикла позволят вам отдохнуть, и вы будете готовы к следующему циклу. Это упражнение не требует *кумбхаки* (задержки дыхания). Вы можете увеличи-

вать число циклов в зависимости от ваших физических возможностей.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Медленно и спокойно вдохните через обе ноздри. Не задерживайте дыхание. Затем медленно выдохните. Повторите 12 раз. Это один цикл. Вы можете сделать 2—3 цикла, в зависимости от ваших сил и свободного времени.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Сядьте в *асану*. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Затем медленно вдохните через левую ноздрю, закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки и откройте правую ноздрю, убрав большой палец правой руки. Очень медленно выдохните через правую ноздрю. Затем сделайте долгий вдох через правую ноздрю и выдохните через левую ноздрю, убрав прикрывающие ее пальцы. В этой *пранаяме* нет *кумбхаки*. Повторите весь процесс 12 раз. Это составит один полный цикл.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Медитируйте на том, что единичная буква, высший свет — *пранава*, или ОМ, — является корнем, или источником, трех букв — А, У и М. Втягивая воздух через *иду* (левую ноздрю) в течение 16 *матр* (секунд), медитируйте на букве А; задерживая воздух в течение 64 *матр*, медитируйте на букве У; выдыхая в течение 32 *матр*, медитируйте на букве М. Этот цикл вы должны повторять снова и снова. Начните с 2—3 повторений и постепенно доведите это число до 20 или 30 повторений в зависимости от ваших возможностей. В начале выдерживайте соотношение 1:4:2, затем постепенно доведите его до 16:64:32.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Каждый цикл глубокого дыхания состоит из полного вдоха через нос и глубокого ровного выдоха, тоже через нос.

Вдыхайте медленно и максимально глубоко. Выдыхайте тоже медленно и полностью. При вдохе соблюдайте следующие правила:

1. Встаньте. Положите руки на бедра, локти должны быть разведены в стороны, не отклоняясь за спину. Стойте свободно.
2. Расправьте плечи, подтяните грудную клетку вверх. Прижмите бедренные суставы руками сверху вниз. Таким образом вы создадите вакуум, и воздух автоматически устремится внутрь вас.
3. Широко раздувайте ноздри. Не пользуйтесь носом как насосом для втягивания воздуха. Он должен пассивно впускать и выпускать потоки воздуха. Помните, что правильное дыхание бесшумно.
4. Расправьте всю верхнюю часть туловища, потянитесь.
5. Не поднимайте верх грудной клетки до крайнего верхнего положения. Живот должен быть естественным образом расслаблен.
6. Не закидывайте голову далеко назад. Не втягивайте живот. Не отводите плечи назад, поднимите их вверх.

При выдохе соблюдайте следующие правила:

1. Позвольте ребрам и всей верхней части туловища медленно осесть, опуститься.
2. Подтяните живот вверх — медленно.
3. Не нагибайтесь слишком далеко вперед. Не выпячивайте грудную клетку. Держите голову, шею и туловище на одной

линии. Втяните грудь. Не выдыхайте через рот. Выдыхайте очень-очень медленно и беззвучно.

4. Выдох происходит просто за счет расслабления дыхательных мышц. Грудная клетка опускается сама собой, под действием собственного веса, выталкивая воздух через нос.
5. Первое время не задерживайте дыхание после вдоха. Сразу после окончания вдоха начинайте выдох. Когда вы достаточно образом продвинетесь в ваших занятиях, начните задерживать дыхание на 5 секунд и более, до минуты, в зависимости от ваших физических возможностей.
6. После трех циклов глубокого дыхания вы можете отдохнуть, сделать «дыхательную паузу», то есть несколько нормальных вдохов-выдохов. После этого начните снова. Во время паузы стойте свободно, держа руки на бедрах. Количество циклов глубокого дыхания подбирается в соответствии с физическими возможностями каждого человека. Сделайте 3—4 цикла, прибавляйте каждую неделю еще по одному. Глубокое дыхание — только один из видов пранаямы.

КАПАЛАБХАТИ

Капала в переводе с санскрита означает «череп», а *бхати* — «сиять». Таким образом, *капалабхати* — это упражнение, заставляющее череп сиять. Эта *крия* прочищает черепную коробку. Поэтому она считается одной из *шат-карма* (шести очистительных процессов хатха-йоги).

Сядьте в *надмасану*. Руки держите на коленях. Закройте глаза. Быстро выполняйте *пураку* и *речаку*. Это нужно делать интенсивно, с силой. Вы должны обильно вспотеть. Это хорошее упражнение. Тем, кто хорошо умеет делать *капалабхати*, легко будет делать *бхастрику*. В этой пранаяме нет *кумбхаки*. Основную роль здесь играет *речака*. *Пурака* тихая, медлен-

ная и продолжительная (*диргха*). Речаку же следует делать быстро, с силой, сокращая мышцы брюшной полости толчком назад. При выполнении *пураки* расслабьте мышцы живота. Некоторые при этом непроизвольно сгибают позвоночник и наклоняют голову. Это нежелательно. Голова и туловище должны быть выпрямлены. Серия быстрых выдохов делается как в *бхастрике*. Для начала делайте один выдох в секунду. Постепенно вы научитесь делать два выдоха в секунду. Начните с одного сеанса по утрам, состоящего лишь из 10 выдохов. Вторую неделю делайте один сеанс утром и два вечером. И так каждую неделю, постепенно и осторожно, добавляйте при каждом сеансе по десять выдохов, пока не научитесь делать 120 выдохов за один сеанс.

Это упражнение очищает респираторную систему и носовые проходы, а также снимает спазмы бронхов. Соответственно, облегчаются приступы астмы, а впоследствии она постепенно излечивается. Верхушки легких получают достаточное количество кислорода и поэтому не создают благоприятных условий для туберкулезных бактерий. *Капалабхати* излечивает от чахотки и развивает легкие. Из крови устраняется углекислый газ и выбрасывается все нечистое. Ткани и клетки поглощают большое количество кислорода. Практикующий это упражнение обретает крепкое здоровье. Нормализуется работа сердца, значительно тонизируются система кровообращения и респираторная система.

ВНЕШНЯЯ КУМБХАКА (БАХЬЯ)

Втягивайте воздух через левую ноздрю в течение такого времени, за которое вы успеете три раза повторить Ом, без задержки выпустите его через левую ноздрю, выдыхая, повторите Ом 6 раз. Задержите выдох, пока не насчитаете 12 слогов Ом. Затем вдохните через правую ноздрю, выдохните через

левую и задержите дыхание, повторяя то же количество слогов ОМ. Делайте шесть таких упражнений утром и шесть вечером. Постепенно увеличивайте количество повторений и время *кумбхаки*. Не перенапрягайтесь и не утомляйте себя излишне.

ЛЕГКАЯ, УДОБНАЯ ПРАНАЯМА (СУКХА-ПУРВАКА)

Сядьте в *падмасану* или *сиддхасану* в комнате для медитации перед изображением вашего *ишта-дэваты* (личного божества-наставника). Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Очень, очень медленно вдохните через левую ноздрю. Затем закройте и левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Задержите воздух так долго, как можете, не причиняя себе больших неудобств. (Задержка дыхания осуществляется не за счет зажатия ноздрей, но за счет остановки движения легких.) Затем очень, очень медленно выдыхайте, отпустив большой палец. Это половина цикла. Затем сделайте вдох через правую ноздрю и снова задержите дыхание. Затем очень медленно выдыхайте, уже через левую ноздрю. Все эти шесть этапов составляют одну *пранаяму*. Делайте двадцать упражнений утром и двадцать вечером. Постепенно увеличивайте число упражнений.

Настройтесь на то, что все *дайви-сампаты* (божественные качества) — милосердие, любовь, прощение, мир и радость — входят в вас с тем воздухом, который вы вдыхаете, а все *асури-сампаты* (демонические качества) — похоть, злоба, жадность и т. д. — выходят из вас с тем воздухом, который вы выдыхаете. Во время выполнения *пураки*, *кумбхаки* и *речаки* повторяйте про себя ОМ или *гаятри**. Трудолюбивый *садхака* может выполнять по 320 *пранаям* в день за 4 сеанса, то есть по 80 *пранаям* за сеанс.

* Различные *мантры* и их эффекты описаны в моей книге «*Джапа-йога*». — Прим. автора.

Эта *пранаяма* устраняет все болезни, очищает *нади*, делает ум устойчивым в концентрации, улучшает пищеварение, усиливает желудочный огонь и аппетит, помогает соблюдать *брахмачарью* и пробуждает *кундалини*, которая спит в *муладхара-чакре*. *Нади* быстро очищаются. Вы также обретаете способность левитировать.

ПРАНАЯМА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Выполняя следующее упражнение, сосредоточьтесь на *муладхара-чакре*, которая расположена в основании позвоночного столба, имеет треугольную форму и является обителью *кундалини-шакти*. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно вдохните через левую ноздрю на три счета ОМ. Представьте себе, что вы вытягиваете в себя *прану* с атмосферным воздухом. Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки и задержите дыхание на 12 счетов ОМ. Направьте ток вниз по позвоночному столбу прямо в треугольный лотос, *муладхара-чакру*. Представьте себе, что этот нервный ток бьет прямо в лотос и пробуждает *кундалини*. Затем медленно выдохните через правую ноздрю на 6 счетов ОМ. Повторите процесс, начиная с правой ноздри, как описано выше, используя те же единицы, те же образы и ощущения. Эта *пранаяма* быстро пробудит *кундалини*. Выполняйте ее 3 раза утром и 3 раза вечером. Постепенно и осторожно увеличивайте число повторений и время в соответствии с вашими возможностями и силой. В этой *пранаяме* очень важна концентрация на *муладхара-чакре*. *Кундалини* пробудится быстро, если вы достаточно интенсивно концентрируетесь и регулярно выполняете эту *пранаяму*.

ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

Во время концентрации и медитации *пранаяма* приходит сама собой. Дыхание постепенно замедляется. Мы ежедневно неосознанно выполняем *пранаяму*. Когда вы читаете захватывающе интересную книгу или решаете математическую задачу, ваш ум максимально сосредоточен и поглощен этим занятием. Если вы в такие моменты обратите внимание на свое дыхание, вы увидите, что оно становится очень медленным. Когда вы следите за трагическим сюжетом в театре или кино, слышите какие-то очень неприятные известия, плачете от счастья или от горя или смеетесь, ваше дыхание замедляется — *пранаяма* приходит автоматически. Она приходит автоматически, когда йог выполняет *ширшасану*. Из этих примеров очевидно, что во время глубокой концентрации ума дыхание замедляется или останавливается. *Пранаяма* выполняется автоматически. Ум и *прана* тесно взаимосвязаны. Как только вы попытаетесь наблюдать за дыханием в этих состояниях, оно тотчас вновь станет нормальным. *Пранаяма* приходит сама собой к тем, кто глубоко поглощен выполнением *джаны*, *дхьяны* или *брахма-вичарой* (изучением Атмана).

Прана, ум и *вирья* связаны одной *самбандхой* (связью). Если вы контролируете ум, *прана* и *вирья* контролируются автоматически. Если вы контролируете *вирью*, будучи *акханда-брахмачари*, то есть не выпустив за 12 лет ни одной капли семени, ум и *прана* контролируются автоматически. *Прана* и ум связаны так же, как ветер и огонь (свет). Ветер раздувает огонь. *Прана* раздувает ум. Если ветра нет, огонь устойчив. Хатха-йоги приближаются к Брахману путем контроля над *праной*. Раджа-йоги приближаются к Брахману путем контроля над умом.

В этой *пранаяме* вам не нужно закрывать ноздри. Просто закройте глаза, если вы выполняете ее сидя. Забудьте о теле и

сконцентрируйтесь. Если вы делаете ее во время ходьбы, просто точно почувствуйте движение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха.

ПРАНАЯМА ВО ВРЕМЯ ХОДЬБЫ

При ходьбе поднимите голову, расправьте плечи и грудь. Вдыхайте через обе ноздри, мысленно произнося Ом три раза, по одному разу на каждый шаг. Затем задержите дыхание, пока не произнесете Ом 12 раз. Выдыхайте медленно через обе ноздри, насчитав шесть слогов Ом. После каждой *пранаямы* делайте дыхательную паузу, отдыхая в течение 12 слогов Ом. Если вам трудно соотносить счет Ом с шагами, считайте слоги, не обращая внимания на сделанные шаги.

Капалабхати также можно выполнять во время ходьбы. Очень занятые люди могут заниматься этой *пранаямой* во время своих утренних и вечерних прогулок. Вам понравится выполнять эту *пранаяму* во время прогулки, ощущая легкое дуновение свежего ветра. Это быстро взбодрит вас и прибавит вам оптимизма. Почувствуйте и поймите пользу этого вида *пранаямы*. Те, кто ходят энергично и быстро, повторяя Ом вслух или про себя, выполняют естественную *пранаяму* без усилий.

ПРАНАЯМА В ШАВАСАНЕ

Лягте на спину, подложив под себя одеяло. Расслабьтесь. Вытяните руки вдоль тела, выпрямите ноги. Пятки держите вместе, а носки чуть разведите в стороны. Расслабьте все нервы и мышцы. Тот, кто очень слаб, может заниматься такой *пранаямой*, лежа на земле или на кровати. Медленно и бесшумно вдохните через обе ноздри. Задержите дыхание максимально долго, но без усилия. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Повторите этот процесс двенадцать раз утром и две-

надцать раз вечером. Мысленно пойте ОМ. Если хотите, можете выполнять это упражнение и в «легкой удобной позе». Это упражнение является комбинированным и объединяет в себе *асану, пранаяму, медитацию и отдых*. Оно дает отдых не только телу, но и сознанию. Оно расслабляет, дает ощущение комфорта и легкости. Оно очень подходит пожилым людям.

РИТМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

Люди дышат очень неритмично. На выдохе *прана* выходит на 16 пальцев в длину, а на вдохе ее длина составляет только 12 пальцев, таким образом теряется 4 пальца. Но если длина вашего вдоха составляет 16 пальцев, вы дышите ритмично. В таком случае возрастает энергия *кундалини*. Упражняясь в ритмическом дыхании, вы найдете, что это занятие позволяет вам прекрасно отдохнуть. Вы сможете управлять дыхательным центром, который находится в продолговатом мозге, и другими нервными центрами, поскольку дыхательный центр некоторым образом воздействует на все прочие нервы. У того, чьи нервы спокойны, спокоен и ум.

Если длина вдоха и выдоха одинакова, вы дышите ритмично. Если вы вдыхаете в течение 6 повторов слога ОМ, выдыхайте также в течение 6 повторов слога ОМ. Такое дыхание приведет в состояние гармонии всю систему — физическое тело, ум и *индрии* — и успокоит уставшие нервы. Вы почувствуете себя полностью отдохнувшими и успокоенными. Все кипящие эмоции и неожиданные импульсы подчинятся вам и успокоятся.

Существует еще одна разновидность ритмического дыхания: медленно вдохните через обе ноздри в течение четырех ОМ, задержите дыхание на восемь ОМ (внутренняя *кумбхака*),

медленно выдохните через обе ноздри за четыре ОМ и задержите дыхание (внешняя *кумбхака*) на восемь ОМ.

Повторите этот процесс максимальное число раз в соответствии с вашими силами и возможностями. Со временем вы сможете увеличить длительность вдоха и выдоха до восьми ОМ, а период задержки — до шестнадцати ОМ, но никогда не пытайтесь увеличивать это время, если не уверены в том, что у вас достаточно сил для этого. Выполняя это упражнение, вы должны ощущать радость и удовольствие. Вы не должны ощущать напряжение. Обращайте внимание на ритм. Помните, что ритм более важен, чем длительность вдохов и выдохов. Вы должны чувствовать ритм во всем вашем теле. Только практика позволит вам достичь совершенства. Вам понадобятся терпение и настойчивость.

СУРЬЯ-БХЕДА

Сядьте в *падмасану* или *сиддхасану*. Закройте глаза. Закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Медленно и беззвучно вдохните через правую ноздрю максимально глубоко, но не причиняя себе неудобств. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и задержите дыхание, плотно прижав подбородок к груди (*джаландхара-бандха*). Задерживайте дыхание до тех пор, пока у кончиков ногтей и корней волос не выступит пот. Вы не сможете достичь этого сразу. Вам придется постепенно увеличивать длительность *кумбхаки*. Это предел сферы практики *сурья-бхеда-кумбхаки*. Затем выдохните очень медленно и беззвучно через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем. Мысленно повторяйте ОМ с *бхавой* и значением во время вдоха, задержки и выдоха. Выдыхайте после того, как череп очистится направленным в него воздухом.

Эту пранаяму нужно повторять снова и снова, так как она очищает мозг и уничтожает глистов и болезни, вызванные избытком газов (*вайю*). Она устраняет четыре вида зла, порождаемых *вайю*, и излечивает от ревматизма. Она также излечивает от насморка, головной боли и многих видов невралгии. В лобных пазухах уничтожаются болезнетворные микробы. Она противодействует разложению и смерти, будит *кундалини-шакти* и усиливает телесный огонь.



Сурья-бхеда

УДЖДЖАЙИ

Сядьте в *падмасану* или *сиддхасану*. Закройте рот. Медленно вдыхайте через обе ноздри, плавно и ровно, пока воздух не заполнит все пространство от горла до сердца.

Задержите дыхание так долго, как вам будет удобно, затем медленно выдохните через левую ноздрю, закрыв правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдыхая, расправьте грудь. Во время вдоха будет слышен специфический звук, поскольку голосовая щель частично закроется. Этот звук должен быть негромким и однотонным. Он также должен быть достаточно продолжительным. Этой *кумбхакой* можно заниматься даже стоя или при ходьбе. Вместо выдоха через левую ноздрю вы можете медленно выдохнуть через обе ноздри.



Уджджайи

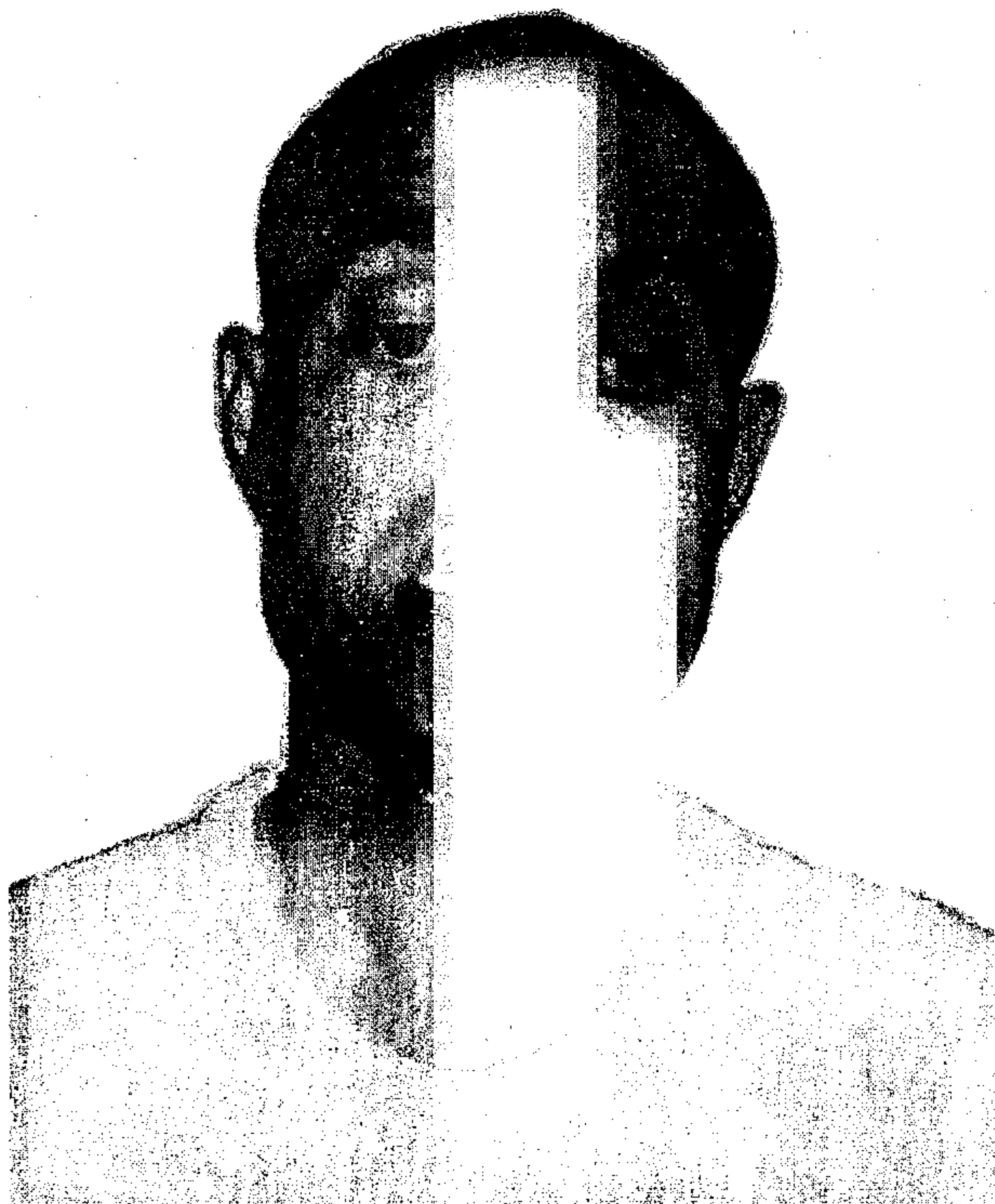
Это упражнение устраняет жар в голове. Занимающийся им становится очень красивым. Улучшается пищеварение. Все

болезненные состояния тела снимаются, излечивается *джало-дара* (водянка, или асцит). Это упражнение удаляет мокроту из горла. Человек излечивается от астмы, чахотки и прочих болезней легких, от всех болезней, вызванных недостаточным вдыханием кислорода, и болезней сердца. *Уджджайи-пранаяме* под силу любая задача. Человек, который ею занимается, никогда не будет страдать от болезней слизистых оболочек, нервной системы, диспепсии, дизентерии, увеличения селезенки, чахотки, кашля или лихорадки. Занимайтесь *уджджайи* для того, чтобы победить гниение и смерть.

СИТКАРИ

Сложите язык таким образом, чтобы он коснулся нёба, и с шипением втяните воздух, так, чтобы получился звук «с-с-с-с» (или «си-си-си-си»). Задержите дыхание максимально долго, но чтобы при этом у вас не возникало ощущения удушья. Затем медленно выдохните через обе ноздри. При вдохе вы можете сжать зубы и вдыхать через них, как описано выше.

Это упражнение совершенствует красоту йога и делает его тело бодрым. Оно устраняет чувство голода, жажды, вялости и сонливости. Сила такого человека будет равна силе Индры (царя богов). Он станет Повелителем Йогов. Он сможет создавать вещи и разрушать их. Его тело будет защищено от травм и болезней. Когда вы испытываете жажду, выполните это упражнение. Чувство жажды оставит вас.



Ситкари

СИТАЛИ

Немного высуньте язык. Сверните его трубочкой. С шипением втяните в себя воздух. Задержите дыхание так долго, как вам удобно. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Выполняйте это упражнение ежедневно, снова и снова. По утрам повторяйте его от 15 до 30 раз. Вы можете выполнять его в *падмасане*, в *сиддхасане*, в *ваджрасане* и даже стоя или при ходьбе.

Эта пранаяма очищает кровь, утоляет жажду и голод. Она охлаждает организм. Она излечивает гулму (хроническую диспепсию), плиху, воспаления, вызываемые различными хроническими заболеваниями, лихорадку, чахотку, несварение, болезни желчного пузыря, слизистых оболочек, избавляет от действия различных ядов, последствий укуса змеи и т. д. Если вы оказались в джунглях или в каком-нибудь другом месте, где нет воды, выполните эту пранаяму. Вы сразу же избавитесь от чувства жажды. Тот, кто регулярно выполняет эту пранаяму, нечувствителен к укусам змей и скорпионов. Ситали-кумбхака имитирует дыхание змеи. Человек, который ею занимается, обретает способность сбрасывать кожу и переносить отсутствие воздуха, воды и пищи. Он будет защищен от любых воспалений и лихорадок.

БХАСТРИКА

Бхастрика в переводе с санскрита означает «кузнечные мехи». Характерной особенностью бхастрики является быстрая серия сильных вдохов-выдохов. Ваше дыхание должно быть быстрым и сильным, как движение кузнечных мехов.

Сядьте в *надмасану*. Выпрямите спину, держите шею и голову прямо. Закройте рот. Затем десять раз быстро вдохните и выдохните, имитируя работу кузнечных мехов. При каждом вдохе-выдохе энергично расширяйте и сокращайте грудную клетку. При выполнении этой пранаямы возникает шипящий звук. Начинать следует с определенного числа коротких, быстрых и энергичных вдохов-выдохов. Выполнив необходимое число таких вдохов-выдохов — например, десять, — сделайте максимально глубокий вдох и задержите дыхание как можно дольше, но без неприятных ощущений. Затем нужно сделать медленный и максимально глубокий выдох. Этот выдох заканчивает один полный цикл бхастрики. После его окончания

передохните немного, сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов. Это подготовит вас к началу следующего цикла. Ежедневно выполняйте три цикла утром. Вечером можно выполнить еще три цикла. Очень занятые люди, которые не имеют возможности выполнять три цикла *бхастрики*, должны выполнить хотя бы один. Это также поддержит их форму.

Бхастрика — очень эффективное упражнение. Это комбинация *капалабхати* и *уджджайи*. Сначала освоите *капалабхати* и *уджджайи*, тогда вам будет очень легко выполнять *бхастрику*.

Некоторые продолжают занятия до полного изнеможения. У вас выступит обильный пот. Если вы почувствуете головокружение, прекратите упражнение и сделайте несколько нормальных вдохов. После того как головокружение прекратится, продолжайте упражнение. *Бхастрикой* можно заниматься зимой по утрам и вечерам. Летом ею также можно заниматься, но только в прохладные часы ранним утром.

Бхастрика облегчает течение воспалительных процессов в горле, улучшает пищеварение, устраняет болезни носа и грудной клетки, астму, чахотку и т. д. Она улучшает аппетит. Она разбивает три *грантхи*, или узла, — *брахма-грантхи*, *вишну-грантхи* и *рудра-грантхи*. Она устраняет слизь, которая блокирует вход в отверстие *брахма-нади* (*сушумны*). Она дает возможность познать *кундалини*. Она излечивает все болезни, происходящие от избытка желчи, газов и слизи. Она согревает тело. Если в холодном климате у вас нет достаточно теплой одежды для того, чтобы защитить себя от холода, выполните *бхастрику*, и вы быстро согреетесь. Она очень хорошо очищает *нади*. Она является самой полезной из всех *кумбхак*. Нужно усердно заниматься *бхастрика-кумбхак*ой, тогда *прана* пробьется через три *грантхи*, или узла, находящихся в *сушумне*. Она быстро пробуждает *кундалини*. Тот, кто ее практикует, никогда не будет болеть.

Число выдохов и циклов должно определяться индивидуально, с учетом ваших сил и возможностей. Избегайте крайностей. Некоторые выполняют шесть циклов. Некоторые доходят и до двенадцати.

Вы можете выполнять *бхастрику* следующим образом, немного изменив конец. Сделав двадцать быстрых вдохов-выдохов, вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание как можно дольше и выдохните через левую ноздрю. Затем вдохните через левую ноздрю, задержите дыхание и выдохните через правую ноздрю.

Во время выполнения упражнения повторяйте про себя *ОМ* с *бхавой* и значением.

Существуют другие разновидности *бхастрики*, в которых для дыхания используется только одна ноздря или для вдоха и выдоха используются разные ноздри.

Тот, кто хочет выполнять *бхастрику* интенсивно и в течение длительного времени, должен питаться одним *кхичди*, а по утрам, до занятий, ставить клизму или делать *басту*.

БХРАМАРИ

Сядьте в *надмасану* или *сиддхасану*. Быстро вдыхайте через обе ноздри со звуком, похожим на жужжание пчелы (*бхрамары*), и с жужжанием выдыхайте через обе ноздри.

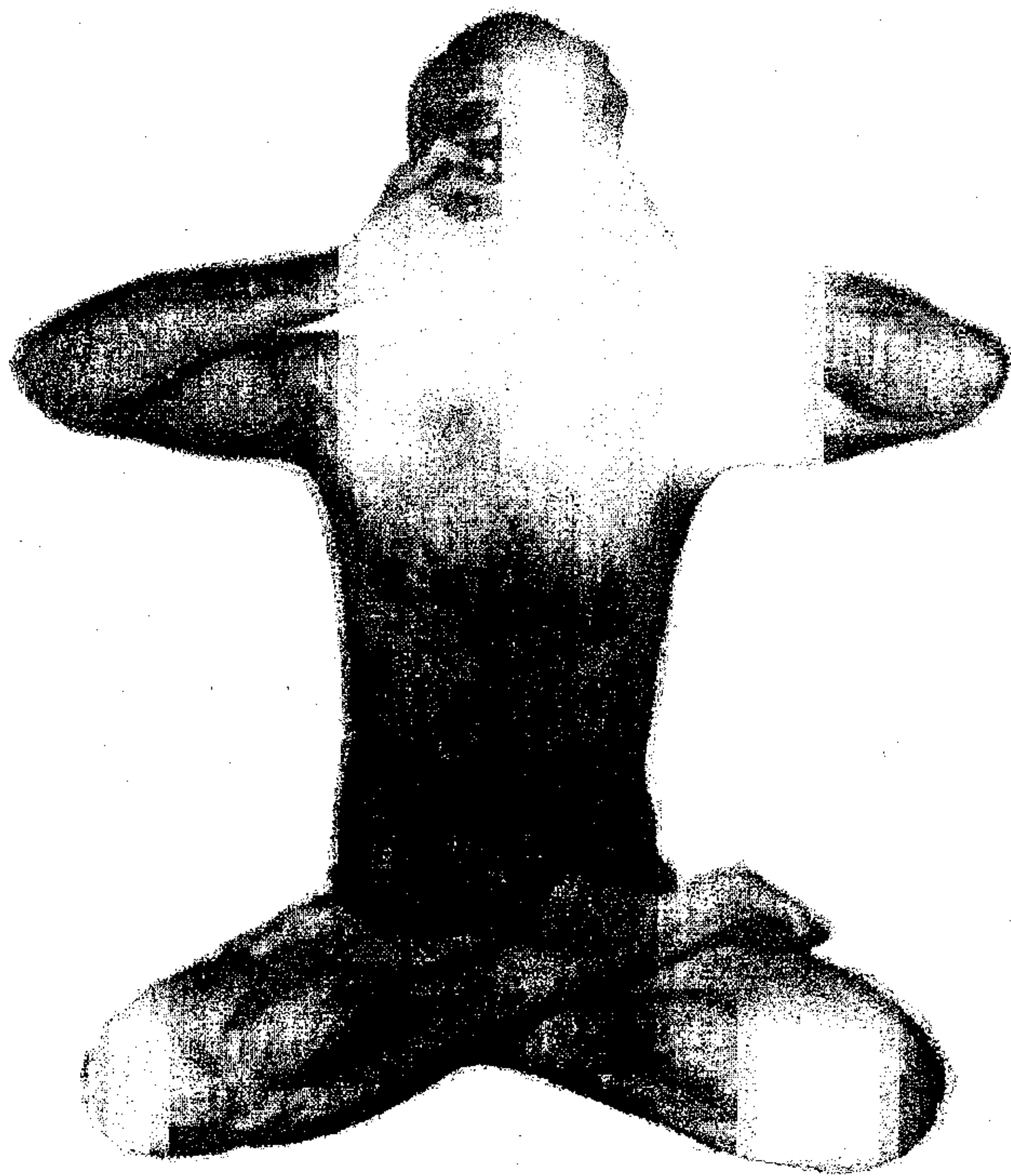
Вы можете продолжать этот процесс, пока тело не покроется обильной испариной. После этого вдохните через обе ноздри, задержите дыхание подольше и затем медленно выдохните через обе ноздри. Радость, которая переполняет человека, выполняющего эту *кумбхаку*, неопишима и безгранична. Сначала улучшается кровообращение и повышается температура тела. Затем температура понижается при обильном потоотде-

Свами Шивананда

лении. Добившись успеха в этом упражнении, изучающий йогу достигнет успеха в *самадхи*.

МУРЧХА

Сядьте в *асану* и вдохните. Задержите дыхание.



Мурчха-пранаяма

Выполните *джаландхара-бандху*, прижав подбородок к груди. Задерживайте дыхание, пока не почувствуете, что скоро потеряете сознание. После этого медленно выдохните. Это *мурчха-кумбхака*, она останавливает сознание и дает человеку счастье. Но она не каждому подходит.

ПЛАВИНИ

Занятия этой *пранаямой* потребуют от вас определенных навыков. Тот, кто занимается ею, может делать *джаластамбху* и плавать как угодно долго. Некий С., йог, может плавать в воде 12 часов. Тот, кто практикует *плавини-кумбхаку*, может питаться воздухом и несколько дней обходиться без пищи. Он в буквальном смысле пьет воздух, медленно, как воду, посылая его в желудок. Желудок при этом немного раздувается. Когда вы перекроете поток воздуха после того, как желудок наполнится, вы услышите характерный звук, похожий на удар в литавры. Осваивать эту *пранаяму* следует постепенно и под руководством человека, хорошо ею владеющего. Воздух из желудка можно удалять посредством серии отрыжек.

КЕВАЛА-КУМБХАКА

Кумбхака бывает двух типов: *сахита* и *кевала*. Та, которая сочетается с вдохом и выдохом, называется *сахитой*. Та, которая лишена этих фаз, называется *кевалой*. Вы можете попробовать *кевалу* после того, как хорошо овладеете *сахитой*. Когда после соответствующей практики *кумбхака* существует во многих местах, происходит без вдоха и выдоха и не ограничена ни местом, ни временем, ни числом, такая *кумбхака* называется абсолютной и чистой (*кевала-кумбхака*). Это четвертая форма «регулирования дыхания». За этой, последней формой *пранаямы* следуют такие явления, как невидимое перемещение в пространстве. В «*Васиштха-самхите*» говорится:

«Когда человек перестает вдыхать и выдыхать и с легкостью задерживает дыхание, это абсолютная *кумбхака* (*кевала*)».

В этой *пранаяме* дыхание резко останавливается без вдоха или выдоха. Благодаря этой *кумбхаке* человек учится удержи-

вать дыхание так долго, как ему хочется. Он становится раджа-йогом. С помощью *кевала-кумбхаки* йог познает *кундалини*. Энергия *кундалини* пробуждается, и *сушумна* освобождается от каких-либо препятствий. Йог достигает совершенства в хатха-йоге. Вы можете делать эту *кумбхаку* три раза в день. Тот, кто овладел *пранаямой* и *кевалой*, — настоящий йог. Разве может быть в трех мирах что-то неподвластное тому, кто овладел *кевала-кумбхакой*? Слава, слава таким возвышенным душам! Эта *кумбхака* исцеляет все болезни и продлевает жизнь.

ПРАНИЧЕСКОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Те, кто занимается *пранаямой*, могут направлять свою *прану* для лечения различных патологий. Они также могут мгновенно восполнять свои запасы *праны* с помощью *кумбхаки*. Никогда не думайте, что можете исчерпать свою *прану*, отдавая ее другим. Чем больше вы отдаете, тем больше ее к вам притекает от космического источника (*хираньягарбхи*). Это закон природы. Не скупитесь. Если человек страдает от ревматизма, легко помассируйте его ноги своими руками. Во время массажа выполняйте *кумбхаку* и представляйте себе, что *прана* переходит из ваших рук в больного. Пациент сразу же почувствует тепло, облегчение и силу. Вы можете лечить головную боль, кишечные колики или любую другую болезнь при помощи массажа и магнетических прикосновений. Массажирюя печень, селезенку, желудок или любой другой орган или часть тела, вы можете разговаривать с клетками и отдавать им приказы: «О клетки! Выполняйте свои функции правильно. Я приказываю вам это». Они подчинятся вашим приказам. Повторяйте *мантру*, передавая свою *прану* другим. Попробуйте несколько раз. Постепенно вы научитесь. Вы также можете лечить ужаленных скорпионом. Легко помассируйте пострадавшую ногу и нейтрализуйте яд.

Регулярно занимаясь *пранаямой*, вы приобретете необычайную способность к концентрации, сильную волю, совершенное здоровье и сильное тело. Вы должны сознательно направлять *прану* в нездоровые части организма. Предположим, у вас вялая печень. Сядьте в *падмасану*. Закройте глаза. Выполните *сукха-пурвака-пранаяму*. Направьте *прану* в область печени. Сосредоточьте ум на этом месте. Сконцентрируйте внимание на этом месте. Представьте себе, что *прана* проникает во все ткани и клетки долей печени и выполняет свою лечебную, регенерирующую и созидательную работу в них. Вера, воображение, внимание и интерес играют очень важную роль в лечении болезней, направляя *прану* в пораженные области. На выдохе представляйте себе, что болезнь выходит наружу вместе с дыханием. Повторяйте этот процесс 12 раз утром и 12 раз вечером. Вялость печени исчезнет за несколько дней. Вам не потребуется никаких лекарств. Это естественное лечение. С помощью *пранаямы* вы можете направить *прану* в любую часть тела и вылечить любую болезнь, даже хроническую, даже самую запущенную. Попробуйте это на себе. Ваша уверенность в себе укрепитя. Почему вы плачете, ведь в вашем распоряжении в любое время есть дешевое и эффективное лекарство под названием *прана*! Используйте его с умом. Со временем, когда у вас появится некоторый опыт, вы сможете лечить многие болезни простым прикосновением руки. На более высоких уровнях подготовки многие болезни излечиваются усилием воли.

ИСЦЕЛЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Этот вид целительства также известен как «исцеление без врача». Вы можете передавать *прану* на расстояние — например, своему другу, который живет далеко от вас. Он должен настроиться на ее прием. Вы должны чувствовать связь (и симпатию) с людьми, которых вы лечите на расстоянии.

С помощью обычных средств связи вы можете назначить время лечения. Вы, например, можете написать своему другу: «Будь готов в 8 часов вечера. Настройся на прием. Удобно устройся в кресле. Закрой глаза. Я передам тебе свою *прану*». Мысленно скажите пациенту: «Я передаю тебе *прану* (жизненную силу)». Посылая *прану*, выполняйте *кумбхаку*. Старайтесь также ритмично дышать. Преставляйте себе, что *прана* покидает ваш ум, проходит через разделяющее вас пространство и входит в пациента. *Прана* распространяется в пространстве невидимо, словно радиоволны, и с такой же скоростью. Излучаемая *прана* окрашена мыслями того, кто ее посылает. Восстановить запасы *праны* можно с помощью *кумбхаки*. Это требует длительной и регулярной практики.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Расслабление мышц тела дает отдых не только телу, но и духу. Снимается напряжение. Люди, владеющие наукой релаксации, не теряют времени даром. Они могут хорошо медитировать. Сделайте несколько глубоких вдохов и лягте на спину в *шавасану*. Расслабьте все мышцы тела от головы до ступней ног. Перекатитесь на один бок и максимально расслабьтесь. Не напрягайте мышцы. Перекатитесь на другой бок и расслабьтесь. Эти движения вы естественным образом совершаете во время сна. Существует множество упражнений на расслабление различных мышц различных частей тела — головы, плеч,

рук, предплечий, запястий и т. д. Йоги досконально владеют наукой расслабления. Выполняя эти упражнения, вы должны думать о спокойствии и силе.

РАССЛАБЛЕНИЕ УМА

Душевное равновесие и спокойствие можно обрести, только искоренив беспокойство и гнев. За обоими этими чувствами скрывается страх. Ничего нельзя достичь с помощью беспокойства и гнева; напротив, множество энергии растрачивается попусту на такого рода низкие чувства. Если человек часто испытывает беспокойство и раздражение, он действительно очень слабый человек. Будьте осторожны и разумны. Следует избегать всех ненужных волнений. Релаксация мышц действует на ум и дает ему отдых. Тело и сознание тесно взаимосвязаны.

Посидите 15 минут в расслабленной, удобной позе. Закройте глаза. Отключите ум от внешних предметов. Успокойте свое сознание. Устраните пустые мысли. Думайте о том, что ваше тело похоже на скорлупу кокосового ореха и вы совершенно отличны от вашего тела. Думайте о том, что тело — это только инструмент в ваших руках. отождествите себя со всеобъемлющим духом, или Атманом. Представьте себе, что весь мир и ваше тело плавают, словно соломинка, на поверхности необъятного океана духа. Почувствуйте, что вы связаны с Высшей Сущностью. Почувствуйте, что жизнь всего мира пульсирует, вибрирует и бьется, проходя через ваше тело. Почувствуйте, как океан жизни нежно укачивает вас в своем широком лоне. Затем откройте глаза. Вы испытаете невероятное душевное спокойствие, силу и крепость духа.

ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА ПРАНАЯМЫ

Иллюзорная сансарическая васана, которая образовалась за множество воплощений, исчезает только после длительных занятий йогой. Научиться контролировать ум можно только с помощью определенных, проверенных методов.

«Муктика-упанишада»

Как джняна, способная дать мокшу, может появиться без йоги? Йога, в свою очередь, становится бесполезной без джняны. Поэтому стремящийся к освобождению должен заниматься (усиленно) и йогой, и джняной.

«Йогататтва-упанишада»

Так снимается покров со света.

«Йога-сутры», II: 52

Тамас и раджас образуют покров, или завесу. Эта завеса удаляется практикой пранаямы. После того как завеса удалена, приходит осознание истинной природы души. Читта состоит из саттвических частиц, но окутана раджасом и тамасом, как огонь окутан дымом. Нет очищения эффективнее пранаямы. Пранаяма приносит чистоту и открывает сияние света знания. Карма йога, которая закрывает знание, уничтожается, когда он занимается пранаямой. Магическая панорама желания закрывает сверкающую по своей природе суть, и джива, или индивидуальная душа, сбивается с пути. Практика пранаямы постепенно истончает эту карму, закрывающую свет и заставляющую йога рождаться вновь и вновь, и в конце концов уничтожает ее совсем. Согласно Вачаспати, эту завесу образуют горести и грехи.

Ману говорит: «Да будет все неправильное сожжено пранаямой».

После того как покров будет удален, вы сможете отлично сконцентрировать ум. Он будет устойчив, словно пламя в безветренном месте. Слово *пранаяма* иногда используется для обозначения одновременно вдоха, задержки и выдоха, иногда — для любого из этих процессов в отдельности. Когда *пранавайю* направляется в *акаша-таттву*, дыхание ослабляется. В этот момент его легко остановить. *Пранаяма* медленно снижает скорость ума. Это пробуждает *вайрагью*.

Если вы способны задержать дыхание внутри на один дюйм, у вас появляется способность предсказывать будущее; если вы способны задержать дыхание на два дюйма, у вас появляется способность читать чужие мысли; если вы способны задержать дыхание на три дюйма — левитация; на четыре дюйма — психометрия, сверхострота слуха и т. д., на пять дюймов — способность невидимо перемещаться; на шесть — *кайя-сиддхи*; на семь — способность входить в тело другого человека (*паракайя-правеша*); на восемь — вечная молодость; на девять — способность заставлять *дэват* служить себе; на десять дюймов — *анима*, *махима* и другие *сиддхи*; на одиннадцать — единство с Параматманом. Когда благодаря длительной практике йог способен выполнять *кумбхаку* в течение трех часов без перерыва, он может балансировать на большом пальце руки и обретает все *сиддхи*. Как огонь уничтожает топливо, так и *пранаяма* уничтожает грехи. *Пратьяхара* делает ум спокойным. *Дхарана* делает ум устойчивым. *Дхьяна* заставляет забыть о теле и мире. *Самадхи* приносит бесконечное Блаженство, Знание, Покой и Освобождение.

В йогическом *самадхи* пламя *йогагни* (огня йоги), расширяясь от пупка до головы, расплавляет *амриту* в *брахмарандхре*. Йог пьет ее с радостью и в экстазе. На этом нектаре он может существовать много месяцев без воды и пищи.

Тело становится худощавым, сильным и здоровым. Лишний жир уходит. Лицо начинает светиться. Йог становится очень красивым. Его голос становится мягким и мелодичным. Внутренние звуки *анахата* отчетливо слышны. Йог освобождается от всех болезней и утверждается в *брахмачарье*. Семя становится крепким и устойчивым. Усиливается *джатхарагни* (желудочный огонь). Йог настолько утверждается в *брахмачарье*, что даже объятия феи неспособны поколебать его. *Викшепа* удаляется, и ум становится однонаправленным. *Раджас* и *тамас* уничтожаются. Ум готов к *дхаране* и *дхьяне*. Объем выделений уменьшается. Регулярная практика усиливает внутренний духовный свет, приносит счастье и спокойствие ума. Она делает йога *урдхваретасом*. Перечисленные выше *сиддхи* достигаются только прилежными йогами и только на высших стадиях практики.

Ум может превзойти обычные состояния и существовать на более высоком плане, чем план рассудка, известном как сверхсознательное состояние концентрации, и даже выходить за пределы концентрации. Он сталкивается с фактами, которые недоступны обычному сознанию. Это достигается правильной тренировкой и манипулированием тонкими силами тела, которые должны вытолкнуть ум на высший план, в высшие сферы. Когда ум достигает этого сверхсознательного состояния, он начинает действовать там и воспринимать высшие факты и высшее знание. Это — конечная цель йоги, которая достигается практикой *пранаямы*. Контроль над вибрациями *праны* означает для йога разжигание огня высшего знания, реализацию себя.

РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Рано утром отправьте естественные потребности и займитесь йогическими практиками. Занимайтесь *пранаямой* в сухой,

хорошо проветриваемой комнате. Пранаяма требует глубокой концентрации и внимания, поэтому заниматься следует в одиночестве.

2. Прежде чем начать выполнение упражнений пранаямы, тщательно очистите ноздри. До начала занятий вы можете выпить немного фруктового сока или небольшую чашку молока и даже кофе. Через 10 минут после завершения практики выпейте чашку молока или легко позавтракайте.
3. Летом занимайтесь один раз и только утром. Если вы ощущаете жар в мозгу или голове, перед купанием смажьте голову маслом амла или сливочным маслом. Приготовьте мисри-шербет, растворив леденец в воде. Это охладит ваш организм. Выполните также ситали-пранаяму, тогда жара вам будет не страшна.
4. Избегайте слишком много болтать, есть, спать, общаться с друзьями и напрягаться. «Воистину йога не для того, кто ест слишком много, и не для того, кто излишне сдерживает себя, не для того, кто слишком любит спать или кто слишком любит бодрствовать» («Гита», VI:16). Каждый раз во время еды употребляйте немного топленого масла с рисом. Это смажет кишки и облегчит движение вайю вниз.
5. *Митахарам вина ясту йогарамбхам ту карайет
нанарога бхаветтасья кинчид його на сиддхьяти —*
«Без соблюдения умеренности в еде занятия йогой не приносят никакой пользы, а лишь различные заболевания».
«Гхеранда-самхита», V: 16
6. Совершенное воздержание в течение полугода или года без всяких сомнений значительно ускорит ваше духовное развитие и прогресс в йогических практиках. Не общайтесь с женщинами. Не смейтесь и не шутите с ними. Избегайте их общества. Без брахмачарьи и специальной диеты йоги-

- ческие упражнения будут не так эффективны, хотя и полезны для здоровья.
7. Занимайтесь регулярно и систематически, без перерывов. Прекращайте занятия только во время серьезной болезни. Некоторые люди, выполняя *кумбхаку*, напрягают лицевые мышцы. Этого следует избегать. Это признак перенапряжения, а перенапрягаться не следует. Эти люди не могут управлять *речакой* и *пуракой*.
 8. Препятствия в йоге: «Сон в дневное время, бодрствование ночью, избыточные моча и экскременты, плохое или неправильное питание, изнурительные ментальные операции с *праной*». Столкнувшись с болезнями, йог, который боится их, говорит: причина моих болезней — занятия йогой. Это серьезная ошибка.
 9. Вставайте в 4 часа утра. Полчаса медитируйте или делайте *джапу*. Затем выполните *асаны* и *мудры*. После этого 15 минут отдохните. Затем выполните *пранаяму*. Физические упражнения удобно объединять с *асанами*. Если у вас достаточно времени, вы можете делать *пранаяму* по окончании всех упражнений йоги и медитации. *Пранаяму* можно делать и как только вы встанете с постели, перед медитацией и *джапой*. После *пранаямы* в вашем теле появится легкость и вам будет приятно медитировать. Вы должны отвести для занятий определенное время в соответствии с вашими возможностями и распорядком дня.
 10. Наилучший эффект достигается в том случае, когда одновременно с *асанами* и *пранаямой* выполняется *джапа*.
 11. Лучше начинать *джапу* и медитацию в 4 часа утра, сразу же после пробуждения. В это время ум достаточно спокоен и свеж, и вы можете хорошо сконцентрироваться.

12. Подавляющее большинство людей теряет драгоценное время ранним утром, сначала в течение получаса справляя свои естественные потребности, затем еще полчаса уделяя чистке зубов. Это плохо. Ученики должны научиться за пять минут опорожнять кишечник и за пять минут чистить зубы. Если вы страдаете от запора, в течение пяти минут после пробуждения выполняйте *шалабхасану*, *бхуджангасану* и *дханурасану*. Если вы привыкли отправлять свои естественные потребности позже, вы можете делать это после йогических упражнений.
13. Сначала выполните *джану* и помедитируйте. Затем можете выполнить *асаны* и *пранаяму*. После этого снова немного помедитируйте.
14. Так как сразу после пробуждения вы обычно ощущаете некоторую сонливость, желательно в течение пяти минут выполнить пару *асан* и *пранаяму* для того, чтобы окончательно проснуться и подготовить себя к медитации. *Пранаяма* позволит уму сосредоточиться. Наряду с дыханием она регулирует и функционирование всего организма в целом.
15. Общий порядок занятий таков: сначала все *асаны*, затем *мудры*, затем *пранаяма*, а затем *дхьяна*. Поскольку для медитации подходит раннее утро, вы можете выполнять упражнения в таком порядке: *джана*, медитация, *асаны*, *мудры* и *пранаяма*. Это наилучший вариант. Но вы можете заниматься и в таком порядке, который удобен вам. Закончив выполнение *асан*, отдохните минут пять, прежде чем перейти к *пранаяме*.
16. Некоторые книги по хатха-йоге запрещают омовения холодной водой рано утром. Возможно, причина этого в том, что можно простудиться, моясь холодной водой в четыре утра, особенно в таких холодных районах, как Кашмир. В

жарких районах такое ограничение можно не соблюдать. Я всегда выступаю за холодные омовения перед началом занятий, поскольку они освежают и стимулируют. Они прогоняют сонливость. Они уравнивают кровообращение и обеспечивают хороший приток крови к головному мозгу.

17. *Асаны и пранаяма* излечивают все болезни, улучшают здоровье, улучшают пищеварение, тонизируют нервы, выпрямляют *сушумна-нади*, устраняют *раджас* и пробуждают *кундалини*. Практика *асан* и *пранаямы* обеспечивает хорошее здоровье и уравнивает ум. Так как *садхана* невозможна без хорошего здоровья, а медитация — без равновесия ума, хатха-йога жизненно необходима дхьяна-йогам, карма-йогам, бхакти-йогам и даже *ведантинам*.
18. Поддержание физической формы невозможно без *асан* или каких-либо физических упражнений. Даже ортодоксальный *ведантин* является хатха-йогом, сам того не осознавая. Он каждый день выполняет какой-то вид *асан*. Он бессознательно занимается и *пранаямой*, поскольку во время медитации *пранаяма* приходит сама собой.
19. Если вы ощущаете недомогание, если вы удручены и подавлены, займитесь *пранаямой*. Вы тут же почувствуете прилив сил, бодрости и энергии. Вы почувствуете подъем, обновление и радость. Попробуйте. Перед тем, как что-то писать: рассказ, статью или диссертацию, сделайте *пранаяму*. Это вдохновит вас, наполнит вас оригинальными и умными мыслями.
20. Будьте постоянны в своих занятиях. Если человек хочет извлечь из занятий *асанами* и *пранаямой* максимальную пользу, постоянство занятий чрезвычайно важно. Те, кто занимаются с перерывами, время от времени, не извлекут большой пользы. Часто люди занимаются два месяца с

большим энтузиазмом, после чего бросают занятия. Это печальная ошибка. Они хотят, чтобы рядом с ними всегда находился учитель-йога. У них изнеженный, зависимый характер. Они ленивы, апатичны и инертны.

21. Люди не хотят устранять *малу* (несовершенства) путем самоотречения и *викшепы*. Они хотят одним прыжком разбудить *кундалини* и *брахмакара-вритти*. Но так они лишь поломают себе ноги. Те, кто пытаются разбудить *кундалини* *асанами* и *пранаямой*, должны прежде всего иметь чистые помыслы, речи и деяния. Они должны соблюдать физическую и ментальную *брахмачарью*. Только тогда они смогут разумно использовать пробуждение *кундалини*.
22. Посейте семена духовности в юном возрасте. Не тратьте *вирью* (семя) понапрасну. Дисциплинируйте свои чувства и сознание. Делайте *садхану*. Когда вы постареете, вам трудно будет уверенно делать *садхану*. Поэтому займитесь ею с юных лет, и очень скоро вы почувствуете, какие преимущества это дает.
23. Каждый должен выбрать себе несколько упражнений из *асан*, *пранаямы* и медитации в соответствии со своими возможностями, темпераментом, удобствами и запросами.
24. Мужчина вполне может соблюдать целибат, несмотря на многие соблазны и искушения. Дисциплинированная жизнь, изучение писаний, *сатсанга*, *джапа*, *дхьяна*, *пранаяма*, саттвическая и умеренная диета, ежедневное наблюдение за собой, самоанализ и самокоррекция, правильное поведение и практика *ямы*, *ниямы*, физический и вербальный *тапас* — все это вымостит долгую дорогу к достижению этой цели. Люди ведут несправедливую, нерегулярную, неумеренную, недисциплинированную жизнь, забывая о

вере. Поэтому они страдают и не могут достичь главной цели в жизни. Как слон осыпает песком свою собственную голову, так и эти люди своей глупостью навлекают на себя трудности и несчастья.

25. Не тряситесь и не дергайтесь. Резкие движения тела приводят ум в беспокойство. Не чешитесь. Когда вы выполняете *пранаяму*, *джану* и медитацию, *асана* должна быть устойчивой и твердой, как камень.
26. Вы должны сами подобрать себе диету и *пранаяму* в соответствии с вашим здоровьем и конституцией. Только тогда вы сможете безопасно и уверенно начать *садхану*. Сначала внимательно ознакомьтесь с указаниями по выполнению различных упражнений, приведенными в этой книге. Вы должны ясно представлять себе технику. Если у вас есть какие-то сомнения, попросите более опытного йога показать вам то или иное упражнение. Это наиболее безопасный метод. Иначе вы просто выберете первое попавшееся упражнение и будете делать его неправильно.
27. Во всех упражнениях я советую вам использовать в качестве единицы времени *мантру* ОМ. Вы также можете отсчитывать время, повторяя *мантру* вашего гуру, имена Рамы или Шивы, *гаятри-мантру*, просто числа или любым другим способом по вашему усмотрению. Для *пранаямы* лучше всего подходит *гаятри-мантра* и ОМ. На начальном этапе вы должны использовать временную формулу для *пураки*, *кумбхаки* и *речаки*. Эта формула и правильное соотношение приходят сами собой, когда вы делаете *пураку*, *кумбхаку* и *речаку* максимально долго без напряжения. Когда у вас появится опыт, необходимость в счете или формулах отпадет. Вы естественным образом будете поддерживать нормальное соотношение.

28. В течение нескольких дней в начале практики вы должны считать и контролировать свой прогресс. В дальнейшем не следует отвлекать ум счетом. Легкие сами подскажут вам предел.
29. Не выполняйте *пранаяму* до полного изнеможения. Во время занятий вы должны испытывать радость и духовный подъем, а после них — свежесть и воодушевление. Не ставьте себе слишком много ограничений (*ниям*).
30. Не принимайте ванну сразу же после *пранаямы*. Отдохните полчаса. Если вы вспотели во время практики, не вытирайтесь полотенцем. Вытрите пот рукой. Вспотев, старайтесь не попадать на сквозняки.
31. Всегда вдыхайте и выдыхайте очень медленно. Не издавайте никаких звуков. В таких *пранаямах*, как *бхастрика* и *капалабхати*, можете издавать тихий или максимально низкий звук.
32. Не ждите, что выполнение *пранаямы* в течение одного-двух дней по 2—3 минуты в день даст какие-то результаты. На начальном этапе вам следует заниматься ежедневно по 15 минут в день. Не следует каждый день перепрыгивать с одного упражнения на другое. Вы должны выбрать конкретное упражнение, которое вы будете делать ежедневно, добиваясь совершенства в его исполнении. Конечно, можно время от времени добавлять к нему и другие упражнения. Ежедневно вы должны выполнять *бхастрику*, *капалабхати* и «легкую удобную *пранаяму*», а *ситали*, *ситкари* и др. выполняйте лишь время от времени.
33. *Пурака* по-другому называется *ниссвасой*, а *речака* — *уччхвасой*. Ментальный процесс в *кевала-кумбхаке* называется *шуньякой*, форма управления дыханием. Упорная систематическая практика и постепенное увеличение протяжен-

ности кумбхаки называется *абхьяса-йогой*. Глотание воздуха и замена им пищи называется *вайю-бхакшаной*.

34. Автор «*Шива-йога-дипики*» описывает три типа *пранаямы*: *пракрита*, *вайкрита* и *кевала-кумбхака*.

Если прана имеет форму вдоха и выдоха, в силу ее естественного свойства двигаться внутрь и наружу, эта пранаяма называется *пракритой*. Если прана сдерживается тройственным способом — выбрасыванием, принятием и остановкой дыхания в соответствии с правилами, описанными в *шастрах*, эта пранаяма называется *вайкритой*, или искусственной. У тех великих, кто поднялся над этими двумя типами сдерживания дыхания, непосредственная (без вдоха и выдоха) внезапная остановка жизненных токов называется *кевала-кумбхакой*. *Пракрита-пранаяма* относится к *мантра-йоге*. *Вайкрита* относится к *лайя-йоге*.

35. *Кумбхака* (остановка дыхания) — это когда нет ни вдоха, ни выдоха, а тело неподвижно. Тогда он не видит форм, словно слепой, не слышит звуков, словно глухой, а телом подобен дереву. Таковы признаки того, кто достиг спокойствия.

36. *Патанджали* не делает особенного акцента на практике различных видов *пранаямы*. Он замечает: «Выдыхайте медленно, затем вдыхайте и задерживайте дыхание. Вы успокоите ум и сделаете его устойчивым». Это *хатха-йоги* развили *пранаяму* в целую науку и классифицировали упражнения.

37. Расстелите тигровую или оленью шкуру поверх сложенного вчетверо одеяла. Сверху расстелите белую ткань. Затем сядьте лицом к северу для занятий *пранаямой*.

38. Некоторые соблюдают такой порядок: выдох, вдох и задержка, другие такой: вдох, задержка и выдох. Последний более привычен. В «*Яджнявалкье*» мы находим упоминания о многих формах управления дыханием в таком поряд-

- ке: *пурака*, *кумбхака* и *речака*, в то время как в «Нарадийе» они присутствуют в таком порядке: *речака*, *пурака* и *кумбхака*. Вы можете выбрать любую из них по своему усмотрению.
39. Йог должен всегда избегать страха, злости, лени, излишнего количества сна и слишком долгого бодрствования, слишком обильной или излишне скудной еды. Если строго и ежедневно соблюдать это правило, через три месяца на вас прольется свет духовной мудрости, через четыре вы увидите *дэвов*, через пять месяцев вы утвердитесь в непосредственном осознании Брахмана, а через шесть месяцев вы по своей воле сможете достигать *кайвалы*. Это несомненно.
40. Неофит должен в течение нескольких дней выполнять только *пураку* и *речаку*, без *кумбхаки*. Выполняйте *речаку* медленно. Соотношение *пураки* и *речаки* — 1:2.
41. *Пранаяму* в ее простой подготовительной форме могут выполнять все без исключения в любой позе, сидя или во время ходьбы; в любом случае польза от нее проявится. Если выполнять ее в соответствии с правилами, результаты не замедлят проявиться.
42. Постепенно увеличивайте длительность *кумбхаки*. В первую неделю задерживайте дыхание на 4 секунды, во вторую — на 8, в третью — на 12 и т. д. Пока не достигнете максимума.
43. В занятиях нужно руководствоваться здравым смыслом. Если какое-то упражнение вам не подходит, замените его, посоветовавшись с гуру или по собственному разумению. Это здравый смысл. Там где есть здравый смысл, будет удовольствие, совершенство и спасение.
44. Вы должны так точно определить длительность *пураки*, *кумбхаки* и *речаки*, чтобы не испытывать ни малейшего ощущения удушья или дискомфорта на любой стадии *пра-*

наямы. У вас никогда не должна возникать потребность перевести дыхание между двумя кругами *пранаямы*. Длительность *пураки*, *кумбхаки* и *речаки* должна быть правильно определена. Уделите этому особое внимание, и тогда все будет идти легко и успешно.

45. Вы не должны растягивать выдох. Если вы увеличиваете время *речаки*, следующий вдох будет поспешным и ритм дыхания нарушится. Вы должны так отрегулировать длительности *пураки*, *кумбхаки* и *речаки*, чтобы не ощущать никаких неудобств во время *пранаямы*. Я не устану это повторять. Путь к совершенству лежит через опыт и практику. Будьте терпеливы и настойчивы. Другой важный момент заключается в том, что вы должны хорошо контролировать легкие в конце *кумбхаки*, чтобы выполнить *речаку* плавно и в правильной пропорции к *пураке*.
46. При *сурьябхеде* и *уджджайи* выделяется тепло. *Ситкари* и *ситали* охлаждают. *Сурьябхеда* уничтожает избыток газов, *уджджайи* — слизи, *ситали* — желчи, а *бхастрика* — все три нарушения.
47. *Сурьябхедой* и *уджджайи* следует заниматься зимой. *Ситкари* и *ситали* нужно делать летом. *Бхастрику* можно делать в любое время года. Те, кому жарко даже зимой, могут делать *ситали* и *ситкари* зимой.
48. Главная цель жизни — познание, Реализация Высшего «Я». Она достигается подчинением тела и чувств, служением хорошему гуру, изучением ведантической доктрины и постоянной медитацией на ней.

«Нираламбха-упанишада»

Если вы искренни в своем поиске и хотите быстро добиться результата, систематически выполняйте асаны, *пранаяму*, *джапу*, медитацию, *свадхьяю* и т. д. Вы должны тщательно

соблюдать брахмачарью. Эффективными средствами управления сознанием являются получение духовных знаний, общение с мудрецами, полное оставление васан и контроль над праной.

«Муктика-упанишада»

49. Я вновь говорю вам, что асана, пранаяма, джапа, дхьяна, брахмачарья, сатсанга, уединение, мауна, нишкама-карма абсолютно необходимы для духовного развития. Невозможно достичь совершенства в раджа-йоге без хатха-йоги. В конце *кумбхаки* вы должны отключать ум от всех объектов. Постепенная практика укрепит вас в раджа-йоге.
50. Некоторые ученики, изучающие ведантическую литературу, считают себя *джнянинами* и игнорируют асаны, пранаяму и т. д. Однако им также нужно выполнять эти упражнения до тех пор, пока они не достигнут совершенства в предварительных этапах джняна-йоги.
51. Не следует колебаться. Не ждите, пока найдется гуру, который сядет рядом с вами и будет наблюдать вас изо дня в день в течение длительного времени. Если вы искренни, занимаясь постоянно и систематично, следуете правилам и указаниям, изложенным в этой книге, с вами не случится ничего плохого. Вначале могут быть небольшие ошибки, но это не страшно. Не тревожьтесь напрасно. Не бросайте занятия. Вы сами научитесь приспособливаться. Здравый смысл, инстинкт и ясный внутренний голос вашей души подскажут вам, что делать, и укажут дорогу. Рано или поздно все у вас получится. Начните заниматься прямо с этой секунды, и станете настоящим йогом.

ОМ Шанти, Шанти, Шанти!

ПРИЛОЖЕНИЕ

КОНЦЕНТРАЦИЯ НА СОЛНЕЧНОМ СПЛЕТЕНИИ

Солнечное сплетение часто называется «брюшным мозгом». Это важный нервный центр, связанный с симпатической нервной системой. Он расположен в надчревной области, позади желудка, по обе стороны позвоночного столба. Солнечное сплетение управляет основными внутренними органами и играет важную роль в управлении эмоциями и другими функциями тела. Оно играет куда более важную роль, чем многие полагают, и является одним из жизненно важных центров организма. Оно состоит из белого и серого мозгового вещества. Боксерам известно, что удар в солнечное сплетение может в полном смысле слова отключить человека или по крайней мере надолго вывести его из строя. Солнечное сплетение — это самая важная из 16 *адхар* (опор) тела. Оно в буквальном смысле слова является Солнцем нервной системы. Когда Солнце светит мягко и гармонично, вся нервная система пребывает в гармонии. Она излучает силу и энергию во все части тела. Мысли и *прана*, направляемые в этот центр во время *пранаямы*, стимулируют его и пробуждают скрытый в нем солнечный свет.

Сядьте прямо, в *падмасану* или *сиддхасану*. Закройте глаза. Медленно и максимально долго вдохните через левую ноздрю. Правую ноздрю зажмите большим пальцем правой руки. Мысленно повторяйте *ОМ*. Задержите дыхание. Направьте внима-

ние на солнечное сплетение. Сконцентрируйте на нем свой ум. Не перенапрягайте ум и вообще избегайте какого-либо напряжения. Во время задержки дыхания сознательно направьте прану в район солнечного сплетения. Думайте: «Я дышу праной, счастьем, радостью, силой, бодростью, любовью». Затем медленно выдохните через правую ноздрю. После этого сделайте вдох через правую ноздрю, задержите дыхание и выдохните через левую. По утрам выполняйте 12 таких циклов. Страх, депрессия, слабость и другие нежелательные состояния, мешающие духовному развитию, исчезнут. Вы все более уверенно будете продвигаться к постижению себя.

ПАНЬЧА-ДХАРАНА

ПРИТХИВИ-ДХАРАНА

Существует пять [космогонических] элементов: притхиви, апас, агни, вайю и акаша. Телу, состоящему из этих пяти элементов, соответствует пять дхаран. От стоп до колен простирается область притхиви. Она желтого цвета, имеет четырехгранную форму, ее варна — санскритская буква ЛАМ (ॐ), расположенная вдоль области земли, то есть от стоп до колен. Размышляя об этом, следует ежедневно в течение двух часов выполнять дхарану на этой области. Тогда йог обретает контроль над землей, то есть побеждает смерть.

АМБХАСИ-ДХАРАНА

Область апаса простирается от колен до ануса. Апас белого цвета и имеет форму полумесяца. Его биджакшара — буква-семя ВАМ (ॐ). Направляя дыхание вверх с буквой ВАМ через

область *анаса*, следует размышлять о четвероруком Боге Нараяне, с короной на голове, в оранжевых одеждах и не подверженном разложению. Выполняя *дхарану* на этой области по два часа в день, йог освобождается от всех грехов и от страха воды.

АГНЕЙИ-ДХАРАНА

От ануса до сердца простирается область *агни*. *Агни* красного цвета, имеет треугольную форму, его *биджа* — РАМ̣ (ॠ). Направляя дыхание вверх с буквой через область огня, йог должен размышлять о трехглазом Рудре цвета полуденного Солнца, который исполняет все желания. Тот, кто ежедневно в течение двух часов выполняет *дхарану* на этой области, не боится огня и не горит в нем.

ВАВАЙЯ-ДХАРАНА

От сердца до бровей простирается область *вайю*. *Вайю* черного цвета, ему соответствует буква ЙАМ̣ (ॡ). Направляя дыхание через область *вайю*, следует размышлять об Ишваре, Всезнающем. Овладев *вайю*, йог побеждает смерть.

АКАША-ДХАРАНА

От бровей до макушки головы простирается область *акаши*. *Акаша* дымчатого цвета, имеет круглую форму и проявляется как буква ХАМ̣ (ॢ). Направляя дыхание вверх через область *акаши*, следует размышлять о Садашиве. Тот, кто выполняет эту *дхарану*, обретает способность левитировать, а также все остальные *сиддхи*.

ВНУТРЕННЯЯ ФАБРИКА

Пища, которую вы едите, состоит из азотистых элементов, белков, жиров и углеводов. Белки — основной строительный материал для тканей и мышц. Углеводы обеспечивают организм энергией. Существует также множество различных солей. Различные пищеварительные соки, слюна во рту, желудочный сок, желчь, панкреатический и кишечный соки действуют на частицы пищи во время их прохождения по пищеварительному тракту. Слюна, воздействуя на крахмал, превращает его в сахар. В кишках этот процесс завершают панкреатический и кишечный соки. Желчь действует на жиры. Желудочный и панкреатический соки действуют на белки. Вся съеденная пища в результате превращается в млечный сок, или хилус. Этот сок абсорбируется кровеносными сосудами и смешивается с кровью. В правой половине сердца содержится нечистая кровь. Эта нечистая кровь направляется в легкие для очищения, после чего возвращается в левую половину сердца, откуда через аорту распространяется по всему телу. Через систему капилляров кровь омывает и питает ткани и клетки тела. Нечистая кровь возвращается по венам в правую половину сердца.

Отходы пищеварения направляются по толстой кишке, длина которой около двух метров, в прямую кишку, где накапливаются. Когда в прямую кишку поступает нервный импульс из центра в спинном мозге, отвечающего за дефекацию, она опорожняется через анус, конечное отверстие пищеварительного тракта.

Почки, расположенные справа и слева в районе поясницы, извлекают из крови мочу и направляют ее по двум трубкам, называемым мочеточниками, в особый резервуар, называе-

мый мочевым пузырем. Из мочевого пузыря она выходит наружу через уретру.

Нервная система состоит из переднего мозга, мозжечка, или заднего мозга, спинного мозга и симпатических нервов. В мозгу существует множество центров, которые отвечают за слух, зрение, вкус, обоняние, речь и т. д. Импульсы, поступающие из рук, когда скорпион ужалит вас в палец, проходят по нервам в спинной мозг, а из него — в головной. Головной мозг реагирует, посылая по спинному мозгу импульс обратно в руку, и она отдергивается. Все это происходит за доли секунды. Симпатические нервы связаны с внутренними органами брюшной полости, печенью, селезенкой, сердцем и т. д.

Теперь я объясню, как образуется жизнетворящая жидкость — семя. Два яичка, расположенных в мошонке, относятся к железам внутренней секреции. Клетки яичек способны капля за каплей выделять семя из крови — точно так же, как пчелы собирают мед в улей. Затем собранная жидкость направляется по двум семенным канальцам в два небольших резервуара для семени — семенные пузырьки, по одному с каждой стороны. В момент наивысшего возбуждения семя выбрасывается из этих сумок через семявыводящие протоки в уретру, или мочеиспускательный канал, где смешивается с соком предстательной железы. Кто же управляет этими сложными внутренними органами? Кто создал эти тонкие и загадочные механизмы? Не может быть, мои дорогие друзья, чтобы вами не овладевали восторг и благоговение при мысли о Божественном Величии и Божественной Славе, которые проявляются в конструкции этих чудесных механизмов — сердца, легких, мозга и т. д.? Как гармонично они функционируют! Кто превращает еду в кровь? Кто качает кровь по артериям? Это Он. Ощутите Его присутствие. Молча отдайте Ему дань уважения. Слава,

слава Господу, Создателю этого прекрасного тела, Его подобия, Его обители, Навадварапури, Города девяти врат!

ЙОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Диету, которая способствует занятиям йогой и духовному развитию, можно назвать йогической. Диета непосредственно связана с умом. Ум формируется малейшей частицей пищи. Мудрец Уддалака наставлял своего сына Шветакету такими словами: «Съеденная пища делится на три: крупные частицы превращаются в экскременты, средние — в плоть, а мелкие — в ум». В «Чхандогья-упанишаде» находим такие слова: «Чистая пища очищает природу человека; чистая природа приносит памятование о «Я», памятование о «Я» обрубают все связи и привязанности».

Существует три вида диеты: саттвическая, раджасическая и тамасическая. Молоко, фрукты, зерна, сливочное масло, помидоры, сыр, шпинат — саттвические продукты. Они очищают ум. Рыба, яйца, мясо и т. д. — раджасические продукты. Они возбуждают страсти в мужчине. Говядина, лук, чеснок и т. д. — тамасические продукты. Они наполняют ум инертностью и злобой. Господь Кришна говорит Арджуне в «Бхагавад-Гите» (XVIII: 8—10):

Пища, которая дорога каждому, делится на три вида. Эти виды таковы. Пища, которая повышает жизненную силу, дает бодрость, здоровье и радость, которая вкусна и питательна, дорога чистому человеку. Страстный человек желает горькую, кислую, соленую, слишком острую, сухую и жгучую, которая вызывает боль, горе и болезнь. Несвежая,

безвкусная, гнилая, вонючая пища дорога тамасическим людям.

Пища бывает четырех типов: жидкости, которые можно пить; твердые продукты, которые нужно разжевывать; некоторые твердые продукты, которые нужно лизать; мягкие продукты, которые проглатываются без жевания. Все твердые продукты необходимо тщательно пережевывать, только тогда они будут хорошо перевариваться и усваиваться.

Диета должна обеспечивать физическую силу и хорошее здоровье. Благополучие человека в наибольшей степени зависит от того, чем он питается. Различные кишечные болезни снижают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, жизненную силу и иммунитет в целом. Рахит, цинга, малокровие, бери-бери и т. д. — все эти болезни вызваны плохим питанием. Следует запомнить, что именно питание, а вовсе не климат, играет решающую роль в формировании и функционировании человеческого организма. Знание основ диетологии необходимо всем, кто хочет сохранить здоровье и физическую силу. Каждый должен уметь составлять для себя и своей семьи хорошо сбалансированный и в то же время не требующий особых затрат рацион. Важна именно сбалансированность, а не широта рациона. Широкий рацион приводит к болезням печени, почек, поджелудочной железы. Хорошо сбалансированный рацион помогает человеку развиваться и работать без усталости, увеличивает вес его тела и поддерживает на высоком уровне жизнеспособность и оптимизм. Человек — то, что он ест.

Пища нужна для двух целей: 1) поддержание температуры тела и 2) создание новых клеток для восполнения и замены износившихся. Продукты, которые мы употребляем в пищу, содержат белки, углеводы, углеводороды, фосфаты, соль, различные виды минеральных веществ, воду, витамины и т. д.

Белки — это азотистые соединения. Они являются основным строительным элементом человеческого тела. Белков много в *дале*, молоке и т. п. Их называют «строителями тканей». Белки — это сложные органические структуры, содержащие углерод, водород, кислород и азот, а иногда серу, фосфор и железо. Крахмал — углевод. Его очень много в рисе. Углеводы — «производители энергии», источники тепла. Углеводы — это субстанции типа крахмала или сахара, которые содержат углерод, водород и кислород. Углеводороды, или жиры, в избытке содержатся в топленом животном и растительном масле. Жиры входят в состав глицерина с жирными кислотами. Механизм человеческого тела нуждается в смазке. Для этого подходят сливочное масло, сливки, сыр, оливковое масло, масло земляных орехов и горчичное масло.

Хорошо сбалансированной можно назвать такую диету, в которой в правильной пропорции представлены все элементы, которые поддерживают тело и ум человека в отличной форме. Молоко — совершенная пища, так как оно содержит в правильных пропорциях все необходимые питательные элементы. Белки, жиры и углеводы должны входить в определенной пропорции. Необходимо также правильно подбирать их тип. Если в диете нарушена правильная пропорция этих трех основных компонентов, такая диета называется несбалансированной, или неправильной. Она приводит к недоеданию, замедлению роста организма, физической неполноценности и т. д. Многие болезни вызваны недоеданием. Если пища питательная, здоровая и сбалансированная, человек полон сил и оптимизма, то есть трудоспособен. Некоторые относят молоко к животной пище, тогда как другие считают яйца вегетарианской пищей. И те, и другие заблуждаются. Молоко — это вегетарианский продукт, а яйца — животный. Так считают все мудрецы. Те, кто изучает йогу, должны прекратить есть яйца. Все необходимые

питательные элементы в достаточных количествах содержатся в молоке, сливочном масле, сыре, фруктах, миндале, помидорах, моркови и репе.

Важными пищеварительными соками являются слюна во рту, желудочный сок, панкреатический сок, желчь и кишечный сок. Слюна имеет щелочную реакцию. Она выделяется слюнными железами и переваривает крахмал. Желудочный сок имеет кислую реакцию и содержит соляную кислоту. Он выделяется желудочными железами и переваривает белки. Панкреатический сок переваривает крахмалы, белки и жиры, так как содержит три типа пищеварительных ферментов. Он вырабатывается поджелудочной железой. Желчь выделяется печенью и переваривает жиры. Пища под действием этих пищеварительных соков превращается в хилус, который абсорбируется млечными сосудами тонких кишок.

Обжоры и эпикурейцы могут и не мечтать об успехе в йоге. Йогом может стать только тот, кто соблюдает умеренную и сбалансированную диету. Именно поэтому Кришна говорит Арджуне:

Воистину, йога не для того, кто ест слишком много или кто чрезмерно постится, кто слишком любит спать или слишком любит бодрствовать. Йога убивает боль в том, кто умерен в еде и развлечениях, умерен в действиях, умерен в сне и бодрствовании.

«Бхагавад-Гита», VI: 16, 17

Заполните желудок наполовину приятной, вкусной и здоровой пищей, еще на четверть — чистой водой, а еще четверть оставьте пустой для расширения газов. Это умеренность в еде.

Следует избегать несвежих, испорченных, разложившихся, грязных, повторно разогретых, вчерашних продуктов. Пища должна быть простой, легкой, здоровой, легко переварива-

емой и питательной. Грешник тот, кто живет для того, чтобы есть, и святой — тот, кто ест, чтобы жить. Последний достоин всяческой похвалы. Если вы голодны, пища будет хорошо перевариваться. Если у вас нет аппетита, не ешьте ничего, дайте желудку отдохнуть.

Большие количества пищи перенапрягают желудок, нарушают ритм аппетита и делают язык переборчивым — так что ему становится трудно угодить. Человек изобрел такое множество блюд только для того, чтобы удовлетворить свое нёбо, и это сделало его жизнь очень сложной и несчастной. Он называет себя цивилизованным и культурным, тогда как на самом деле он всего лишь невежествен и идет на поводу у своих чувств. Его ум теряет равновесие, когда на новом месте он не может получить свои любимые блюда. Разве это сила? Он стал абсолютным рабом своего языка. Это плохо. Будьте естественны и просты в еде. Вы едите для того, чтобы жить, а не живете для того, чтобы есть. Если вы будете следовать этому принципу, ваша жизнь будет по-настоящему счастливой и вы сможете больше времени уделять занятиям йогой.

Йогу, который большую часть времени проводит в чистой медитации, нужно совсем немного пищи. Достаточно одного или полутора литров молока и нескольких фруктов. Но когда он отправляется на улицу, чтобы заработать, ему нужно много калорийной пищи. Чем больше человек работает, тем больше ему требуется пищи.

Мясо не является необходимым для поддержания здоровья продуктом. Наоборот, мясоедение очень вредно для здоровья. Оно вызывает множество заболеваний — альбуминурию, развитие солитера и т. п. Человеку вообще не так много нужно на этой земле. Убивать животных для пропитания — великий грех. Вместо того чтобы убивать свой эгоизм, невежественные люди убивают невинных животных. Они делают

это под предлогом принесения жертвы Богине, но на самом деле они лишь удовлетворяют свои языки и нёба. Ужасно! Бесчеловечно! Сказано: *Ахимса парамо дхармах*. Ахимса — добродетель, которую йог должен развить в себе в первую очередь. Мы должны уважать жизнь. Господь Иисус сказал: «Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут». Господь Иисус и Махавира категорически требовали: «Относись к любому живому существу как к самому себе и не причиняй зла!» Закон кармы неизбежен, неумолим и неизменен. Боль, которую вы причиняете другим, вернется к вам, так же как и счастье, которым вы делитесь с другими.

Врач Дж. Олдфилд пишет: «Сегодня никто не станет отрицать тот химический факт, что продукты растительного царства содержат все, что необходимо человеку для полноценной жизнедеятельности. Мясо — неестественный продукт, и поэтому вызывает функциональные расстройства. В современном мире оно поражено такими ужасными болезнями (легко передающимися человеку), как рак, чахотка, лихорадка, глисты и т. д. Нет ничего удивительного в том, что мясоедение является основной причиной болезни и смерти в девяноста пяти случаях из ста».

Мясоедение и алкоголизм тесно взаимосвязаны. Тяга к спиртному умирает естественной смертью, когда человек отказывается от мяса. Для тех, кто ест мясо, проблема контроля над рождаемостью становится чрезвычайно трудноразрешимой. Эти люди практически не контролируют себя. Заметьте, как отличается яростный тигр-мясоед от спокойных и кротких коровы и слона, которые едят только растения! Мясо оказывает прямое пагубное влияние на отделы головного мозга. Первый шаг на духовном пути — отказ от мяса. Божественный свет не сойдет на того, чей желудок забит мясом. В странах, где едят много мяса, очень высок процент смертей от раковых

заболеваний. Вегетарианцы живут в добром здравии до глубокой старости. Сегодня даже в западных больницах врачи рекомендуют пациентам вегетарианские диеты для ускорения процесса выздоровления.

Древнегреческий мудрец Пифагор считал мясоедение грехом. Послушайте, что он говорил: «О, смертные! Остерегайтесь осквернять свое тело грешной пищей! Вот злаки, вот фрукты, под весом которых гнутся ветви, вот роскошные виноградные гроздья. Вот сладкие овощи и травы, приятные и сочные. Нет недостатка ни в молоке, ни в аромате цветов тимьяна, щедрая земля дарит тебе изобилие чистой пищи, которая не требует убийства и кровопролития».

Если вы хотите прекратить есть баранину, рыбу и т. д., хотя бы раз увидите своими глазами убийство овцы или рыбы и их состояние во время этого. Жалость и сострадание непременно возникнут в вашем сердце. Тогда вы решите стать вегетарианцем, чтобы сохранить жизни бедных невинных животных. Если вы потерпите неудачу в этой попытке, смените обстановку и поселитесь в гостинице для браминов, где вы не сможете добраться до баранины и рыбы; общайтесь только с вегетарианцами. Постоянно думайте о вреде мясной и преимуществах вегетарианской диеты. Если это тоже не поможет, отправляйтесь на бойню и в мясной магазин, посмотрите на отвратительные гнилые мышцы, почки и другие отвратительные части животных, почувствуйте этот ужасный запах. Это пробудит в вас *вайрагью* — сильное отвращение — к мясу.

Убийство коровы или козы, которые дают бесценное молоко, сливочное масло и т. д., — гнусное и чудовищное преступление. О невежественные и жестокие люди! Не убивайте этих несчастных существ! Страшные мучения ждут вас в Судный День. Вы несете моральную ответственность за все ваши действия. Закон *кармы* неумолим. Убийство коровы приравни-

вается к убийству собственной матери. Какое право вы имеете отнимать жизнь у невинных животных, которые и так дают вам достаточно молока для пропитания? Это самый жестокий, бесчеловечный и душераздирающий поступок. Убийство коров, коз и других животных следует немедленно запретить. Кровь убитого животного содержит различные токсические вещества, так как оно погибло в страхе и гневе. Вегетарианская диета полностью обеспечивает все потребности организма, поэтому подобная жестокость неоправданна.

Теперь несколько слов о витаминах. Они необходимы организму человека. Если какого-либо витамина нет или недостаточно в рационе, человек перестает развиваться и заболевает такими болезнями, как рахит, цинга и т. д. Витамины присутствуют даже в самых малых количествах пищи. Они словно искры, зажигающие огонь питания. Существует четыре основных вида витаминов: А, В, С, D. Витамины А, В, С, D содержатся в молоке. Витамин В содержится в неполированном рисе и томатном соке. Недостаток этого витамина вызывает бери-бери. Этой болезнью заболевают те, кто ест только полированный рис. Витамин С содержится в овощах, фруктах и зелени. Этот витамин уничтожается при обработке и консервировании. Моряки страдают от цинги, так как длительное время не видят овощей и фруктов. Спасти от цинги помогает лимонный сок. Витамин D присутствует в молоке, сливочном масле, яйцах, рыбьем жире и т. д. Отсутствие или недостаток этого витамина вызывает рахит у детей.

Пища — это только энергия. Она является источником энергии для тела и ума. Если вы можете получать энергию просто усилием воли, если вы владеете йогической техникой получения энергии непосредственно от Солнца или космической *праны*, вы можете вообще отказаться от пищи. Такой йог достигает *кайя-сиддхи*, или совершенства тела.

Если пища полностью переваривается, она вызывает запор. Пища должна содержать какие-то элементы, которые не перевариваются и образуют экскременты. Во время процесса переваривания пищи нельзя пить воду, так как она разбавит желудочный сок и затруднит переваривание.

Как *санньясину*, живущему на подаяние, обеспечить себе сбалансированное питание? В один день он ест только острую пищу, в другой — сладкую, в третий — кислую. Но необходимую энергию он получает с помощью медитации. Этот уникальный йогический метод неизвестен медицинским профессорам и студентам. Когда ум сконцентрирован, божественная волна омывает все ткани божественным эликсиром. Все клетки восстанавливаются и оживают.

Пост противопоказан тем, кто занимается йогой, так как он ослабляет организм. Нерегулярное и непродолжительное голодание полезно. Оно перестраивает организм, дает отдых желудку и кишкам, удаляет из организма мочевую кислоту. Тот, кто занимается йогой, может плотно завтракать в 11 часов утра, выпивать чашку молока утром и съесть два банана, или два апельсина, или два яблока и выпивать пол-литра молока вечером. Ужин должен быть очень легким. Если желудок заполнен, человека одолевает сон. Диета, состоящая только из молока и фруктов, — прекрасная диета для изучающего йогу.

Простая, естественная, нестимулирующая, пригодная для строительства тканей, дающая энергию пища и безалкогольные напитки успокаивают и очищают ум, а также помогают в занятиях йогой и достижении жизненной цели.

ПРАНАЯМА ШИВАНАНДЫ

Техника: Удобно усадьтесь на стуле, на кровати или в мягком кресле. Сделайте максимально долгий вдох через обе ноздри. Задержите дыхание так долго, как вам удобно. Во время задержки дыхания повторяйте вашу *ишта-мантру* или ОМ. Затем выдыхайте так, как вам удобно. Соблюдать соотношение времени вдоха, задержки и выдоха не обязательно, но вдох и выдох должны быть полными и глубокими.

Преимущества: Преимущества этой пранаямы неисчислимы. Все мышцы расслабляются, нервы тонизируются. Во всем организме устанавливаются ритм и гармония. Сознание успокаивается, а кровообращение улучшается. Невыразимый покой, мир и блаженство снисходят к вам. Вы можете выполнять это упражнение утром, лежа в постели. Ваш ум таким образом будет подготовлен к началу *джаны* и медитации. Вы можете выполнять его, когда ваш ум вот-вот потеряет равновесие из-за приступа похоти, злобы или иных недобрых мыслей, и тогда он наполнится могучей энергией, которая устранил из него беспокоящие вас дурные мысли. Вы можете выполнять его как раз перед началом ваших занятий, тогда ум сможет легко концентрироваться, и то, что вы изучаете, будет неизгладимо запечатлено в нем. Вы можете выполнять его, находясь на работе у себя в конторе, и тогда вы никогда не будете переутомляться. Когда вы возвращаетесь с работы, вы также можете выполнить эту *пранаяму* и получите новый заряд энергии.

Величайшее преимущество заключается в том, что, когда вы начнете заниматься этой *пранаямой*, вам захочется делать ее все чаще, а вашему уму трудно будет найти отговорку, чтобы не выполнять эту *ати-сукха-пурвака-пранаяму*, «легкую и удобную *пранаяму*», которая имеет все достоинства *пранаямы*

без ее обычных «правил и предписаний». Начните сейчас и делайте ее регулярно.

КУНДАЛИНИ-ПРАНАЯМА

В этой пранаяме бхавана более важна, чем соотношение между пуракой, кумбхакой и речакой.

Сядьте в *падмасану* или *сиддхасану* лицом к востоку или северу.

После того как вы мысленно склонитесь к лотосным стопам Садгуру и прочитаете *стотры*, восхваляющие Бога и Гуру, начните выполнение этой пранаямы, которая позволит вам легко пробудить *кундалини*.

Глубоко и беззвучно вдохните.

Выдыхая, почувствуйте, как *кундалини*, спящая в *муладхара-чакре*, пробуждается и поднимается вверх от *чакры* к *чакре*. В конце *пураки* создайте бхавану, что *кундалини* достигла *сахасрары*. Чем отчетливее вы визуализируете это движение от *чакры* к *чакре*, тем быстрее будет ваш прогресс в этой *садхане*.

Задержите дыхание на короткий промежуток времени. Повторите *пранаву* или вашу *ишта-мантру*. Сконцентрируйтесь на *сахасрара-чакре*. Ощутите, что благодаря милости Матери-Кундалини тьма невежества, окутывающая вашу душу, рассеивается. Почувствуйте, что все ваше существо наполняется светом, силой и мудростью.

Теперь медленно выдохните. Выдыхая, ощутите, что *кундалини-шакти* постепенно опускается из *сахасрары* в *муладхара-чакру*.

Свами Шивананда

Теперь повторите все снова.

Невозможно описать все достоинства этой прекрасной *пранаямы*. Она — магический жезл, который позволит вам очень быстро достичь совершенства. Даже несколько дней практики убедят вас в ее эффективности. Начните сегодня, прямо сейчас.

Да ниспошлет вам Бог радость, блаженство и бессмертие.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В: Верно ли, что *пранаяма* не является необходимым элементом в практике йоги?

О: Нет, *пранаяма* является одним из восьми членов (*анга*) раджа-йоги.

В: Опасно ли заниматься *пранаямой* без гуру (учителя)?

О: Люди слишком перестраховываются. Вы можете заниматься обычными упражнениями *пранаямы* без помощи гуру. Гуру необходим, если вы хотите заниматься *кумбхакой*, или задержкой дыхания на долгое время, и объединением *апаны* с *праной*. Если вы не можете найти гуру, вам помогут книги, написанные опытными йогами. Однако все же лучше иметь рядом гуру или брать у него уроки и заниматься по ним дома. Вы можете регулярно переписываться с ним по почте. Вы можете задерживать дыхание на время от 1/2 до 1 или 2 минут без всякой опасности для здоровья. Если вы не можете найти опытного йога, обратитесь за помощью к тем ученикам, которые уже освоили этот этап. Они также могут вам помочь.

В: Можно ли пробудить *кундалини-шакти* только при помощи *пранаямы*?

О: Да. Асаны, бандхи, мудры, джапа, медитация, сильная и ясная аналитическая воля, милость Гуру, религиозная предан-

ность-бхакти — все это может пробудить кундалини-шакти.

В: Что дает выполнение *кхечари-мудры*?

О: *Кхечари-мудра* помогает ученику останавливать дыхание. Он развивает способность к концентрации и медитации. Он освобождается от голода и жажды. Он может легко перенаправлять дыхание из одной ноздри в другую. Он также очень легко выполняет *кевала-кумбхаку*.

В: Какие симптомы объединения *праны* с *апаной* и прохождения *праны* по *сушумне*?

О: Когда *прана* и *апана* объединяются, они проходят по *сушумне* и йог умирает для мира, то есть перестает осознавать свое тело, окружающие объекты и мир, но обретает совершенное знание. Он чувствует Божественный Трепет, Божественный Экстаз и начинает входить в *самадхи*. Когда *прана* поднимается выше по *сушумне*, у йога в различных *чакрах* возникают различные ощущения, которые невозможно описать словами. Когда *прана* достигает *сахасрары*, йог вступает в *самадхи*.

В: Следует ли во время практики *пранаямы* поддерживать в *мула-бандхе* соотношение 1:4:2?

О: Да, в *мула-бандхе* соотношение между длительностями вдоха, задержки дыхания и выдоха должно быть 1:4:2.

В: Если в *бандхатраи*-*пранаяме* выполнять 10 *матр пураки*, 40 *матр кумбхаки* и 20 *матр речаки*, какими по длительности должны быть чистая *кумбхака* и пауза на выдохе с *уддияной*?

О: В *бандхатрае* начинающие могут вообще не делать паузу на выдохе. Опытные ученики могут делать паузу длительностью 5—6 секунд. В *бандхатрае* основной *кундалини* (1:4:2) вполне достаточно для объединения *праны* и *апаны*.

В: Чем *тадана-крия* отличается от *маха-ведхи*?

О: В *тадана-крие* можно дышать любым способом, а *маха-ведха-пранаяму* нужно выполнять в точности так, как описано в *бандхатрахе*.

В: Необходима ли *пранаяма* для получения *даршана* от Господа?

О: Нет.

В: Должен ли йог ощущать нечто вроде укола, когда *прана* достигает десятой двери (*брахмарандхры*) в макушке головы?

О: Нет.

В: Что такое *урдхварето-пранаяма*?

О: Во время выполнения *сукха-пурваки* или *лома-вилома-пранаямы* вы можете почувствовать, что *вирья* течет в *сахасрару* в макушке головы в форме *оджаса*. Это *урдхварето-пранаяма*.

В: Если я пытаюсь сохранить соотношение 1:4:2 во время *пранаямы*, мне трудно сконцентрироваться на *ишта-дэвате*. Если я пытаюсь сконцентрироваться, мне трудно поддерживать это соотношение. Не могли бы вы мне что-нибудь посоветовать?

О: Постарайтесь в течение двух-трех месяцев сосредоточиться на поддержании соотношения. У вас сформируется привычка, и это соотношение будет поддерживаться автоматически. Тогда вы сможете сконцентрироваться на вашем божестве. Ум не может одновременно заниматься двумя вещами.

В: В чем цель вдыхания через левую ноздрю, а выдыхания — через правую и наоборот?

О: Это делает дыхание ритмичным, успокаивает нервы и ум, а также открывает *сушумна-нади*, что способствует меди-

тации. В системе устанавливается совершенная гармония. Пять *кош* (оболочек) будут ритмично вибрировать.

В: Многие думают, что занятия *пранаямой* небезопасны. Так ли это?

О: *Пранаяма*, *асаны* и т. д. абсолютно безопасны, если вы осторожны и рассудительны. Люди зря беспокоятся. Если действовать безрассудно и легкомысленно, опасность существует во всем.

В: Я регулярно занимаюсь *садханой*, но судороги до сих пор не прошли, хотя теперь они стали реже. Что вы можете мне посоветовать?

О: *Пранаяма* и медитация оживляют клетки и ткани. Они заряжаются новой *праной*. Возникают новые *пранические* токи, которые и вызывают судороги. Это скоро пройдет.

В: Не могли бы вы объяснить понятие *апана-вайю*. Когда мы вдыхаем воздух, кровяные клетки и плазма крови абсорбируют кислород. Но откуда берется *апана*? Где она пребывает? Какова ее природа? Как и где *прана* и *апана* объединяются? Объясните это, пожалуйста, с научной точки зрения.

О: *Апана* образуется не из кислорода. *Апана* — это энергия. *Апана* пребывает в нижней части брюшной полости, в *муладхаре*, в нисходящей толстой кишке, прямой кишке и анусе. Она стремится вниз. Ее функция — выделение мочи, газа и экскрементов. *Прана* и *апана* объединяются при помощи *кевала-кумбхаки*, *кумбхаки*, *муладхары*, *джаландхара-бандхи* и *уддияна-бандхи*. Они объединяются в пупке, или *манипура-чакре*.

В: Как выполняется *нади-шуддхи*?

О: Очищение *нади* (*нади-шуддхи*) может быть *саману* либо *нирману* — то есть с использованием или без использования *биджи*. В первом случае йог в *надмасане* или *сиддхасане*

молится гуру и медитирует на нем. Медитируя на бидже ЙАМ (ॐ), он 16 раз выполняет вдох через *иду* с *джапой биджи*, 64 раза *кумбхаку* с *джапой биджи* и 32 выдоха через *солнечную нади* с *джапой биджи*. Огонь поднимается из *манипуры* и объединяется с *притхиви*. Затем следует 16 вдохов через *солнечную нади* с *вахни-биджей* РАМ (ॐ), 64 *кумбхаки* с *джапой биджи* и 32 выдоха через *лунную нади* с *джапой биджи*. Затем он медитирует на лунном блеске, глядя на кончик носа, и 16 раз вдыхает через *иду* с *джапой биджи* ТХАМ (ॐ). *Кумбхака* выполняется с *биджей* ВАМ (ॐ) 64 раза. Йог представляет себе, что его наполняет нектар и что его *нади* очищаются. Он 32 раза выдыхает через *пингалу* с *джапой биджи* ЛАМ (ॐ) и считает себя укрепившимся.

Если вы не смотрите под ноги, спускаясь по лестнице, вы упадете и что-нибудь себе сломаете. Если вы невнимательно переходите улицу в центре города, вас собьет машина. Если вы не проявляете осторожность при покупке железнодорожного билета на центральном вокзале, у вас стащат кошелек. Если вы невнимательно выписываете рецепты, вы можете убить пациентов передозировкой лекарства или выписав им яд. Точно так же, занимаясь *пранаямой* и другими йогическими упражнениями, вы должны быть внимательны к своему рациону. Вы должны избегать переедания, употреблять в пищу легкие и питательные продукты. Вы не должны чересчур усердствовать в задержке дыхания. Сначала, в течение одного-двух месяцев, вы должны выполнять только выдохи и вдохи, постепенно увеличивая соотношение с 1:4:2 до 16:64:32. Вы должны выдыхать очень-очень медленно. Если вы будете следовать этим правилам, ни *пранаяма*, ни другие йогические практики не будут представлять для вас никакой опасности.

ГЛОССАРИЙ

АБХЬЯСА	Духовная практика
Абхьясин	Практикующий
Авадхани	Внимательный, сосредоточенный
Авастха	Состояние
Авидья	Невежество, незнание
Агни	Огонь
Аджня-чакра	Чакра, находящаяся в пространстве между бровями
Аджняна	Невежество
Адхара	Основание, база
Адхарма	Все неправедное
Адхикарин	Подготовленный йог
Адхьятмический	Имеющий отношение к атману
Айшварья	Материальное или духовное богатство
Акаша	Эфир
Акханда	Цельный, непрерывный
Аласья	Летаргия, инерция
Ананда	Блаженство
Анахата-чакра	Четвертая чакра, находящаяся напротив сердца, мистический звук
Анима	Тонкость, уменьшение тела в размерах
Антахарана	Четыре внутренних органа — манас, читта, буддхи и ахамкара
Анубхава	Опыт
Апана	Нисходящее дыхание

Апариграха	Бескорыстие
Апас	Вода
Арамбха	Состояние, которое достигается в пранаяме
Артха	Значение, смысл, цель, благополучие
Асана	Йогическая поза; сиденье
Астейя	Неприсвоение чужого
Асура	Демоническое, злое в человеке
Атма-джняна	Непосредственное познание своего Высшего «Я»
Атма-чинтана	Размышление о Высшем «Я»
Атман	Высшее «Я»
Ахамкара	Эгоизм
Ахимса	Старание не навредить мыслью, словом и делом
Ачарья	Наставник, учитель
Аштанга	Восемь разделов (в раджа-йоге Патанджали)
Аюрведа	Индийская традиционная медицина
БАНДХА	Определенный класс упражнений в хатха-йоге
Бастхи	Упражнение для очищения кишечника
Бахих	Внешний, направленный наружу
Биджа-мантра	Звук, являющийся «семенем», источником определенного рода силы
Брахма-мухурта	Время с 3 до 6 часов утра, предназначенное для йога-абхьясы
Брахман	Абсолютная Реальность
Брахманда	Макрокосм, яйцо Брахмы
Брахма-рандхра	Отверстие на макушке головы, «родничок»
Брахмачари	Тот, кто соблюдает целибат
Брахмачарья	Целибат

Брахми-амла	Целебное масло из плодов амлы
Буддхи	Интеллект, понимание, логический ум
Бхава-са-мадхи	Сверхсознательное состояние, достигаемое бхактой, или преданным, благодаря особым божественным эмоциям
Бхакта	Преданный Богу
Бхакти	Преданность Богу
Бхастрика	Одна из пранаям
Бхеда	Разница, пронизывание
Бхрумадхья	Пространство между бровями
Бхута-сиддхи	Контроль над пятью элементами
ВАЙРАГЬЯ	Самоотречение, невозмутимость
Ваджра	Несокрушимый, твердый
Вак	Речь
Васана	Подсознательное, скрытое желание
Вибхути	Проявление, особые формы воплощения Бога
Вивека	Различение
Вирья	Семенная энергия
Вичара	Исследование природы своего Высшего «Я»
Вишуддха	Горловое сплетение
Вритти	Мыслеволны, колебания ума
Вьявахара	Мирская активность, феноменальный, относительный мир
Вьяна	Всепроникающая прана
ГАЙЯТРИ-МАНТРА	Одна из самых священных ведических мантр
Грантхи	Узел
Грихастха	Женатый мирянин
Гулма	Хронический гастрит
Гуна	Одно из трех фундаментальных качеств природы

Гуру	Учитель, духовный наставник
Гхата	Состояние, достигаемое в пранаяме
ДАЙВИ	Божественный
Дама	Управление внешними чувствами
Дана	Милосердие
Даршан	Интервью
Двеша	Ненависть, отвращение
Деха	Физическое тело
Джада-крива	Физическое упражнение
Джада	Бесчувственный, безжизненный
Джайя	Мастерство
Джапа	Постоянное повторение имени Господа
Джива	Душа каждого отдельного человека
Дживанмукта	Человек, достигший освобождения при жизни
Дживан-мукти	Освобождение при жизни, состояние джняны, или Знания, Мудрости Брахмана
Джняна-индрии	Пять органов, или чувств Знания, — ухо, кожа, глаз, язык и нос
Джняна	Знание, мудрость Брахмана, или Абсолютной Реальности
Дикша	Инициация
Доша	Ошибка, нечистое
Дридхата	Твердость
Дришти	Видение
Духкха	Горе, боль
Дхайрья	Героизм, отвага
Дхарана	Концентрация
Дхарма	Долг, добродетель, праведность
Дхаути	Упражнение для очищения желудка
ИДА	Нади, проходящая слева от сушумны

Индры	Чувства
Ичха	Желание
Ишта	Объект желания, избранный идеал
ЙОГ(ИН)	Тот, кто занимается йогой
Йога	Сверхсознательное состояние, объединение с Параматмой
Йогический	Имеющий отношение к йоге
КАЙВАЛЬЯ	Трансцендентное состояние абсолютной независимости, мокша, окончательное освобождение
Кайя-сампат	Совершенство тела
Кайя-сиддхи	Полное телесное совершенство, достигнутое посредством йоги
Кайя	Тело
Кала	Луч, часть, аспект
Кама	Страсть, желание, похоть
Камала	Лотос
Канда	Яйцевидной формы нервный центр, расположенный в области пупка
Карма	Действие, причинно-следственный закон
Кармендрии (карма-индрии)	Пять органов действия — органы речи, руки, ноги, гениталии и анус
Каруна	Милосердие
Кевала-кумбхака	Резкая остановка дыхания
Киртан	Пение имен Господа и восхваление Его качеств
Крама	Порядок
Крия	Любое упражнение хатха-йоги
Крипа	Милость
Кродха	Гнев

Кумбхака	Задержка дыхания
Кундалини	Первобытная космическая энергия, находящаяся в организме человека
Кутир	Жилище садхаки
Кхечари-мудра	Прижатие удлинённого языка к задней части нёба в хатха-йоге
ЛАЙЯ	Растворение
Лакшья	Объект концентрации
Линга-сарира	Тонкое тело
МАДА	Высокомерие, гордыня
Мадхьяма	Пранаяма с 32 матрами
Майя	Скрытая и явная энергия космоса
Мала (1)	Нечистое сознание
Мала (2)	Четки, при помощи которых считают мантры во время занятий
Манана	Размышление или медитация
Манас	Ум
Мандала	Область
Манипура	Солнечное сплетение в пупке
Мантра	Священный слог, слово или набор слов, при помощи вдумчивого повторения которых человек достигает совершенства
Матра	Секунда, единица времени
Матсарья	Ревность, зависть
Мауна	Обет молчания
Махима	Способность увеличивать свое тело
Митахара	Умеренность в еде
Мокша	Освобождение
Моха	Слепая привязанность, ложное отождествление
Мритьюн-джайя	Победа над смертью

<i>Мудра</i>	Класс упражнений хатха-йоги
<i>Мукти</i>	Окончательное освобождение
<i>Мула</i>	Источник, корень, основа
<i>Муладхара-чакра</i>	Духовный центр в основании позвоночного столба
<i>Мумукшутва</i>	Интенсивное стремление к освобождению
НАБХИ	Пупок
<i>Нада</i>	Звук анахата (т. е. внутренний)
<i>Нади</i>	Астральная трубка, проводящая прану
<i>Насикагра-дришти</i>	Концентрация взгляда на кончике носа
<i>Наули</i>	Упражнение для очищения брюшной области
<i>Нети</i>	Упражнение для очищения ноздрей
<i>Нивритти-марга</i>	Путь самоотречения
<i>Ниддхьясана</i>	Глубокая медитация
<i>Нирвана</i>	Освобождение
<i>Нирвикальпа-самадхи</i>	Сверхсознательное состояние, в котором нет триады «знаемое, знающий и процесс знания» и каких-либо мыслей
<i>Ниргуна</i>	Не имеющее качеств
<i>Нишкама</i>	Бескорыстный
<i>Нишкама-карма</i>	Занятие чем-то без ожидания результата
<i>Ништа</i>	Устойчивость
<i>Нияма</i>	Второй этап раджа-йоги
ОДЖАС-ШАКТИ	Духовная энергия, возникающая при сохранении целибата
<i>Ом</i>	Священный слог, символизирующий Брахмана
ПАДМА	Лотос, чакра, название сплетения
<i>Пара-шакти</i>	Высшая власть, энергия

<i>Пара</i>	Высший
<i>Парама</i>	Высший
<i>Парамахамса</i>	Высший класс санньясинов
<i>Паричайя</i>	Состояние, достигаемое в пранаяме
<i>Пингала</i>	Нади, проходящая справа от сушумны
<i>Пинданда</i>	Микрокосм
<i>Пракрити</i>	Природа, недифференцированная материя
<i>Пралайя</i>	Растворение космоса
<i>Прана</i>	Жизненная энергия, жизненная сила, дыхание жизни
<i>Пранава</i>	Мистический слог Ом
<i>Пранавадин</i>	Сторонник теории праны
<i>Пранаяма-коша</i>	Одна из оболочек Высшего «Я», состоящая из праны и органов действия
<i>Пранаяма</i>	Управление праной
<i>Прасваса</i>	Выдох
<i>Пратья-кшатва</i>	Непосредственное восприятие
<i>Пратьяхара</i>	Управление чувствами
<i>Према</i>	Божественная любовь
<i>Прерана</i>	Внутренняя мотивация
<i>Притхиви</i>	Земля как элемент
<i>Пуджа</i>	Поклонение, обожествление
<i>Пурака</i>	Вдох
<i>Пурна</i>	Полный
<i>РАГА</i>	Привязанность
<i>Раджа-йог</i>	Тот, кто занимается раджа-йогой
<i>Раджас</i>	Страсть, движение
<i>Раджасический</i>	Страстный
<i>Речака</i>	Выдох

Риши	Мудрец
Рупа	Форма
САВИ- КАЛЬПА- САМАДХИ	Самадхи с сохранением триады «знаемое, знающий, процесс знания»
Сагуна	Обладающее формой
Садхака	Духовный ученик
Садхана	Духовная практика
Сакшаткара	Непосредственное восприятие
Сама	Спокойствие, управление сознанием
Самадхи	Сверхсознательное состояние, при котором познается Абсолют, сопровождаемое всезнанием и радостью
Самскара	Впечатление
Самьяма	Полная сдержанность, концентрация, медитация и самадхи
Сандхья	Переходное время суток (утренние и вечерние сумерки)
Санкальпа	Воля, решимость
Санньясин (санньяси)	Монах, человек, принявший образ жизни, связанный с полным самоотречением
Сансара- чакра	Колесо смерти и рождения
Сансара	Земное существование
Сатавадхани	Тот, кто делает 100 дел одновременно
Сатсанг(а)	Общение с мудрецами и святыми
Саттва	Свет, чистота, реальность
Саттвический	Чистый
Сатьям	Истина, брахман
Сахаджа	Естественный, истинный, наивный

Сахасрара	Духовный центр в верхней части головы
Свара-садхана	Регулирование дыхания
Сиддха	Совершенный йог
Сиддхи	Сверхъестественные психические способности
Синдур	Киноварь
Спарша	Прикосновение, чувство
Стхула	Физический, грубый
Сукха	Счастье, удобный
Сукшма	Астральный, тонкий
Сурья-нади	Другое название пингалы
Сурья	Солнце
Сутра	Изречение
Сушумна	Наиболее важная нади, простирающаяся от низа позвоночника до верха головы
ТАМАС	Невежество, инерция, тьма
Тамасический	Вялый, ленивый
Тандри	Вялость
Тапас	Действия, ведущие к очищению, аскетизм
Таттва	Стихия, способность
Титикша	Выносливость
Тратака	Фокусировка взгляда в определенной точке
Тривени	Место, где встречаются священные реки
Трикала-джняни	Тот, кто знает прошлое, настоящее и будущее
Тришна	Стремление
Тушти	Удовлетворенность
УДАНА	Жизненная сила в горле
Унмани-авастха	Состояние, когда ум не действует
Упанишады	Ведантические тексты, часть Вед

Свами Шивананда

Урдхваретас	Йог, у которого энергия семени поднимается вверх
Уттама	Опытный человек
ХАМСА	Божественное «Я»
Хиранья-гарбха	Космический разум, Брахма
ЧАКРА	Сплетение, центр или вихрь психической энергии в теле человека
Чин-мудра	Положение руки, когда большой и указательный пальцы соприкасаются, а остальные три оттопырены
Чит	Сознание
Читта	Содержимое ума, подсознательный ум.
ШАКТИ	Сила, энергия, власть, абсолютная космическая энергия
Шанти	Покой
Шастра	Священный текст, слово авторитета
Шат-карма	Шесть очистительных упражнений хатха-йоги — дхаути, бастии, нети, наули, тратака и капалабхати
Шива	Индуистское божество, Бог йогов
Шравана	Слушание шрути
Шраддха	Вера
ЮКТИ	Здравый смысл
ЯМА (1)	Три часа
Яма (2)	Первый этап йоги
Ятра	Паломничество