Автор: Doberman
24.10.2021 00:00 - Обновлено 18.06.2022 08:13

СУТЬ ЙОГА-СУТР | КУНДАЛИНИ | ПРАНАЯМА
ИЗ ЦИКЛА "РАСШИФРОВКА ТАЙНЫХ ЙОГИЧЕСКИХ ТЕКСТОВ"
ПРОБУЖДЕНИЕ КУНДАЛИНИ

Поздние тексты, особенно Тантры, необычайно усложнили тонкую физиологию и разработали систему чакр — нервных скоплений.
Вы, наверное, читали о нервных сплетениях, как они соответствуют чакрамам йоги, описание позвоночника, спинного мозга, иды, пингалы и сушумны.
Я попытаюсь объяснить все это по-другому, так что не удивляйтесь.
Нельзя искать соответствие чакр и нади с нервной системой, ибо чакры находятся в другом, более тонком теле (сукшма шарира), а не на физическом плане (стхула шарира).

Может быть, через некоторое время я опубликую комментарии на Тантры, переведенные сэром Джоном Вудрофом (Артуром Авалоном).
Но до этого давайте я объясню упражнение про пробуждение кундалини так, как оно открылось мне.
Моя интерпретация не означает, что я не согласен с другими авторами, но я думаю, что предложенный мной вариант тоже заслуживает право на существование. Начну с того, что мы рассматриваем Йога-сутры, где дыханию отводится всего несколько строф.
Сутра 49. *При нахождении в асане практикуется пранаяма, то есть прекращение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха*
Сутра 50. **Пранаяма проявляется как внешняя, внутренняя или как задержка дыхания, регулируется по месту, времени и числу и благодаря практике становится длительной и тонкой.**
Сутра 51. **Четвертый вид пранаямы превосходит внутреннюю и внешнюю сферы**.
Комментарии данного места запутанны. Каждый автор объясняет эти строфы по

своему.
Говорят, что «внешняя» означает дыхательную паузу перед выдохом. «Внутренняя» - паузу перед вдохом.
Третий вид объясняют как «прекращение дыхания единым усилием», когда нет ни вдоха, ни выдоха.
Я не осмеливаюсь не соглашаться с этими комментаторами, но все-таки попробую предложить ИНОЕ понимание.
Начиная упражнение в пранаяме, ученик делает «внешнюю» пранаяму.
Внешняя, или грубая, находящаяся в физическом теле энергия — вот что он старается контролировать.
Практикуя ее, спустя несколько месяцев ученик замечает, что ощущает внутренние потоки праны на более тонком уровне (сукшма).
Об этом я говорил раньше — ученик как будто лишается своего обычного физического тела и переходит на более тонкий, эфирный уровень.
Описать это ощущение невозможно, но его можно познать, несколько месяцев поупражнявшись в пранаяме.
Мы объяснили первые две фазы — внешнюю и внутреннюю.
Это упражнение «благодаря практике становится длительным и тонким».
В третьей фазе подразумевается сдерживание праны в том или ином месте, на определенное время, определенное количество раз.
Четвертый вид — сдерживание праны вместе с мысленной концентрацией, пробуждающее кундалини.
Пробуждение кундалини — удгхата, это нужно понимать как прояснение САТТВЫ. Наша психика в саттвическом модусе имеет атрибут ВСЕЗНАНИЯ и ВСЕМОГУЩЕСТВА.
Раджас и тамас затуманивают саттву, поэтому психика не проявляет себя полностью.
Сутра 52. *Благодаря четвертому виду пранаямы разрушается препятствие для света читты (психики).*
Эта строфа дает ключ к пониманию того, как видит Патанджали роль пранаямы в самосовершенствовании.
То объяснение, которое привожу я, хотя и не совсем совпадет с другими комментаторами, но основано на этой строфе.
ИТАК, пранаяма нужна, чтобы разрушить препятствия для СВЕТА ЧИТТЫ.
Иными словами, читта должна функционировать в саттвическом модусе, без примеси раджаса и тамаса.
Обратите внимание на это место.
Все другие объяснения о кундалини, что это змея в позвоночнике, сублимированная энергия и т. п., отложите и постарайтесь уловить мою мысль.
Патанджали советует научиться управлять внешней энергией, постепенно овладев и внутренней.
После этого совместить внутренний контроль праны с сосредоточением.
При этом использовать этот прием для разрушения препятствий света в читте.
Вот пранаяма в понимании Патанджали.
Давайте посмотрим, как все это выглядит на практике.
Вы начали с уджжай, ритмического дыхания.
После нескольких месяцев вы ощутили нервные токи и уже можете контролировать их.
Вот теперь и начинается собственно пранаяма.

Нужно сесть в сидхасану и дышать ритмично, в стиле уджжай.
Примерно через 10 минут вы ощутите, что физическое тело «исчезло», и вы ощутите сукшма шариру — тело энергий.
Это тело энергии имеет два конца — в голове и в конце позвоночника.
Поскольку вы сидите в сидхасане, то ощущение ног совершенно исчезает, а вместо рук вы чувствуете два потока энергии.
Главное упражнение в пранаяме состоит из вдоха, задержки и выдоха, примерно в соответствии 4:16:8.
Это означает, что для вдоха нужно 4 секунды, для задержки — 16, а для выдоха — 8.
Или для вдоха 16, для задержки — 64 секунды, а для выдоха — 32.
Главное, чтобы задержка была в 4 раза длиннее вдоха, а выдох вдвое короче задержки.

Это упражнение совершается поочередно каждой ноздрей.
Вы вдыхаете правой ноздрей, закрыв левую безымянным пальцем правой руки, после этого делаете задержку, закрыв обе ноздри и немного опустив голову вперед.
Посылая нервный ток по правому каналу (пингала) вниз, у основания позвоночного хребта.
Задержав дыхание, вы должны мысленно концентрировать нервную силу в этом месте, при этом сжимая мышцы промежности и кольцевые мышцы заднего прохода.
Это делать нужно обязательно.
Сжатие нижних мышц и наклон головы называются бандхами — узлами.
Верхний и нижние узлы (бандхи) нужны для регуляции давления.
Но помните, во время остановки воздух нужно удерживать при помощи напряжения вдыхателей.
Иногда делайте проверку — открывая голосовую щель, вы должны все же держать воздух внутри, за счет напряжения вдыхателей.
Приступая к выдоху, помните правило: голосовую щель нужно открывать раньше, чем пускать в действие выдыхатели.
При этом расправить шею (выйти из верхнего узла, бандхи).
Как мы уже говорили во время рассматривания уджжай, вдох и выдох начинаются снизу, с активации брюшного пресса.
И выдыхая, и вдыхая туловище начинает включаться снизу вверх.
При выдохе, сохраняя напряжение промежностных мышц и мышц заднего прохода, нужно начать сокращать мышцы брюшного пресса.
Сжав мышцы живота — косые, поперечные и, после них, прямые, и уже после можно начать опускать ребра, но преобладать должен брюшной пресс.
Главным в выдыхании (как и при вдохе) остается брюшной пресс.
Я хочу обратить ваше внимание, что при подобном выдохе все время сохраняется преобладание давления в брюшной полости, чем обеспечивается выжимание венозной крови из брюшных органов.
Это имеет огромный эффект, ибо в кровяных депо и складках может уходить половина крови организма.
Дыша дыханием йоги, вы насыщаете ВСЮ кровь праной, тогда как при обычном дыхании это происходит с ее половиной. Закончив выдох, вы опять закрываете обе ноздри и делаете уддиана бандху — втягиваете живот как можно больше вовнутрь, не втягивая воздуха.

Этим вы добиваетесь возможно полного отсоса венозной крови из брюшных органов. Совершив уддияну, вы создаете отрицательное давление в легких, чем «вынимаете» остатки застоялого воздуха. Уддияна, при сжатии промежности и заднего прохода, еще требует закрытия голосовой щели. Делая максимальное вдыхательное движение, втягивая живот, не вдыхайте воздуха — совершите уддияну. Оставайтесь в таком положении три секунды, после чего плавно переходите к вдоху.
Теперь, лишь слушая мои слова, вы вряд ли можете понять, О ЧЕМ ИДЕТ РАЗГОВОР.
Но ежедневная практика сразу расставит все точки над «и».
После практики вы должны еще раз прочесть мои объяснения, и тогда многие вещи станут понятными...
Но я хочу вас заверить в одном — никто никогда не дарил вам такого подарка.
Если и можно что-то представить как «напиток бессмертия» из сказок, то это — данные упражнения.
В йога-сутрах написано,
«что нет подвижничества, подобного пранаяме».
Это тайна, разобравшись в которой вы станете АБСОЛЮТНО ЗДОРОВЫ, вы постепенно станете по-иному владеть телом.
Появится отдых, которого вы не знали. Описанный метод дыхания — плод экспериментального опыта сотен поколений философов и мудрецов, посвящавших свою жизнь йоге.
Каждый нюанс имеет в пранаяме свой смысл.
То, что вы заставляете двигаться всю кровь, уддияной отсасывая половину из пористых тел, а при задержке с заполненными легкими насыщаете его кислородом, имеет невероятный эффект. Это упражнение очищает организм, поскольку пускающие в ноги кровь вены почти перекрыты, то вся вытянутая из пористых тел кровь, обогащенная праной, поступает в мозг.
Это вы почувствуете — кровь будет «быть фонтаном в мозг», глаза будут красные.
Именно чтобы приготовится к этому, несколько месяцев до пранаямы вы должны практиковаться в стоянии на голове.
Без этого ЗАПРЕЩЕНО упражняться в пранаяме.
Если выдох делался правой ноздрей, то вдыхать нужно той же.
Повторю все упражнение.
Вдох — правой, задержка, закрыв обе ноздри, выдох левой ноздрей.
Уддияна.
Вдох левой ноздрей, задержка, закрыв оба, выдох правой, уддияна.
При уддияне закрыты обе ноздри, сжаты мышцы промежности и кольцевые мышцы ануса.
При переходе от уддияны к вдоху медленно открывается голосовая щель.
Но не до конца.
Йогический вдох или выдох делается при легком напряжении голосовых связок.
Голосовая щель как бы не полностью открыта.
При вдохе и выдохе сам ученик должен слышать еле уловимый звук, подобный тому, какой бывает при дыхании спящего человека.
У меня вокруг несколько книг по «кундалини».
Так и хочется продемонстрировать цитаты из них, из тантр, переведенных Авалоном, их Хатхайогапредапики, из великолепного труда Элиаде по йоге, где он приводит огромное

множество других источников.
(Я удивляюсь, как этот человек находил и перерабатывал столь огромное количество книг.)
У меня труды физиологов о нервных сплетениях и очень удачные сравнения с системой чакр...
Но я не хочу приводить все это.
Почему?
Да потому, что их авторы не до конца сами разобрались...
Да, они хотя и приводят сравнения, высказывают гипотезы и т. п., но я не встречал удовлетворительного ответа на вопрос, ЧТО ТАКОЕ КУНДАЛИНИ.
Я много думал об этом.
Давайте отложим разговор о системе чакр, теперь же я опишу, как мне видится позиция Патанджали.
Он утверждает, что путем пранаямы «разрушается препятствие для света читты».
Давайте считать, что САТТВА и есть КУНДАЛИНИ.
Просто будем считать так временно и посмотрим, что складывается из такого допущения.
ПИНГАЛА, правый проводник праны, все тексты описывает как возбуждающий весь организм, сухой, красный.
Одним словом — это проводник РАДЖАСА.
А ИДА — левый проводник праны — спокойный, темный, материальный, отнимающий энергию — ТАМАС.
Я ничего не утверждаю, но на время только допустите, что упражнение в пробуждении кундалини — это попытка привести в гармонию гуны.
Правый ток — раджас.
Левый — тамас.
Посередине — сушумна — читта в саттвическом модусе.
Я прошу вас на время довольствоваться этим объяснением.
Дело в том, что доказывать свою точку зрения я не могу — это уведет нас в сторону от сутр Патанджали.
В йога-сутрах говорится о пранаяме именно как очищающем саттву разума.
«Благодаря очищению разрушаются препятствия для света»,
— вот слова из сутр.
Так что я прошу поверить мне без дальнейших объяснений, хотя в дальнейшем, когда перейдем к Тантрам, я приведу свои доводы.
Вернемся к упражнению пранаямы — вдыхая правой ноздрей, вы мысленно посылаете раджас (красный возбуждающий ток) через правое полушарие мозга вниз, к основанию позвоночника.
Это место — мула чакра — конечная остановка, на которой пракрити остановилась при паринаме (инволюции). Вы, во время задержки дыхания, должны мысленно раздражать это место, держа раджас там.
Пробуждение кундалини метафорически означает то, что пракрити пробудится от сна и пройдет обратно все те фазы, которые прошла во время инволюции (паринамы).
Выдыхая, что делается левой ноздрей, вы переносите ток на левою сторону, поднимаете (мысленно) энергию вместе с выдыхаемым воздухом, по левой стороне спинного мозга, в левое полушарие мозга и наружу, через левую ноздрю.

Вдыхая левой ноздрей, вы посылаете тамас (лунный, «материальный» ток, отнимающий энергию, успокаивающий) по левой стороне в основание позвоночника, в мула чакру.
И держите мысленно там, пробуждая кундалини, т. е. Пракрити...
Я хочу, чтобы вы поняли суть: попеременно дыша ноздрями, вы уравновешиваете раджас и тамас. И тем самым ваша саттва пробуждается.
ВОТ ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТ ПАТАНДЖАЛИ. Конечно, поздние Тантры развили более сложную систему «тонкой физиологии», но для комментариев Йога-сутр ограничимся той моделью, которую описал я.
«Мозг, очищенный пранаямой, устремляется к Брахману», — говорит Шанкара.
Поздние тексты, говоря о чакрах, используют тайный, зашифрованный язык. Давайте попробуем разобраться в этом языке.
Санкхья учит, что пракрити, некогда спокойная, стала манифестировать, изменяться, и называют этот процесс ПАРИНАМОЙ.
Паринама — то, как пракрити, в своем высшем проявление — АВЬЯКТЫ (непроявленной), становится грубой, превращается в Буддхи, Ахамкару, Манас, Танматры, индрии и махабхуты.
Система «тонкой физиологии» Тантр описывает этот процесс.
Вы видите, сколько санскритских терминов, и пояснение каждого уведет нас в сторону от главной темы — Йога-сутр.
Поэтому я и решил отложить разговор о тонкой физиологии, приступить к нему тогда, когда мы будем рассматривать Тантры.
На этом же этапе того упражнения, которое я вам описал, более чем достаточно.
Если вы будете ежедневно, дважды или трижды в день, делать это упражнение, то скоро ваша психика станет саттвичной, произойдет то, что метафорически называют пробуждением кундалини.
КНИГА ЗНАНИЙ откроется для вас, природа станет нашептывать свои тайны.
Парапсихологические силы будут проявляться все чаще и чаще.
Описанное упражнение — ОЧЕНЬ ОПАСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ.
При НЕРЕГУЛЯРНОМ выполнении она нанесет ВРЕД.
Исполняйте его осторожно, постепенно наращивая и время, и количество.
Сначала делайте 4 упражнения каждой ноздрей утром и 4 вечером.
Если вы можете упражняться 3 раза, это будет лучше — результат наступит скорее.
О ритме — в йоге пользуются мантрой вместо счета.
Иногда — мигание.
Вот фрагмент из комментариев Вачаспати Мишры:
«Момент (кшана) — одна четвертая длительности акта мигания. Продолжительность определяется соответствующим количеством таких моментов.
Мгновение (матра) измеряется отрезком времени между щелчком пальцев и троекратным потиранием колена.
Первый подъем (удгхата), измеряемый 36 такими мгновениями, квалифицируется как медленный.
Его удвоенная продолжительность — средняя.
Утроенная — быстрая».
Удгхата — то, что впоследствии начали называть «пробуждением Кундалини».
Это нужно понимать как ИЗМЕНЕНИЕ ПАРИНАМЫ ПРАКРИТИ, когда природа, «дремлющая» после процесса инволюции, начинает процесс эволюции, возвращения.

Каждый чакрам — это один из этапов данного процесса.
Процесс проходит в семь этапов.
Как только «кундалини просыпается» и оставляет мула чакру, мы теряем ощущение ног.
В мула чакре — элемент земли (приттви). Как только наша психика начинает «утончаться», что и называется пробуждением кундалини, мы перестаем ощущать танматры (тонкие зародыши грубых элементов).
Пракрити проходит весь путь вспять, что называется Лаия.
Лаия йогой называют именно эту йогу — процесс пробуждения кундалини.
Пракрити слой за слоем оставляет грубую материю, трансформируясь во все более тонкую.
Пять грубых элементов, один за другим, «остаются позади» - элементы земли, воды, огня, воздуха и эфира.
Как нужно понимать это?
Мы ощущаем свое тело все более и более утонченным.
Первый подъем — когда кундалини поднимается от мула чакры к свадхистане, это потеря ощущения твердости.
Наше тело переживается как материя с пятью свойствами — твердость, вязкость, температура (плазмообразность), газообразность и элемент эфира, нервные волокна и материя мозга, проводники импульсов самого тонкого порядка.
При пранаяме наше самоощущение становится все более утонченным, сначала отпадает твердость, мы больше не ощущаем физическое тело как нечто твердое.
Дальше отпадает и ощущение текучести, жидкостей.
Мы ощущаем себя как обладающие телом, более «тонким» (сукшма), чем жидкость.
Остается лишь ощущение температуры, тело ощущается как нечто выше оставляется «позади» и температура, «огонь вайшванара» - пищеварительный огонь. Теперь мы ощущаем себя, как обладающие телом, состоящим из газообразного вещества.
После подъема и от сердечной чакры ощущение газообразности тоже исчезает. На этой стадии йог ощущает себя как эфир, самое тонкое проявление пракрити.
После подъема и с этого уровня (чакрам, находящимся в горле), ощущение материальности, каким бы тонким оно ни было, исчезает насовсем.
Это уровень, когда йог поднял прану на уровень переносицы, — аджня чакра, между бровей.
Здесь йогин ощущает себя как психика, без физического тела (стхула шариры) и без эфирного тела (сукшма шарири).
Исчезает ощущение пяти скоплений энергии — праны, апаны, саманы, вьяны и удьяны.
Он остается в «причинном теле» - КАРАНА ШАРИРЕ.
ЭТО ЧИТТА — психическое озеро с прошлыми инграмными записями — вассанами и самскарами.
Отсюда остается лишь один шаг до окончательного освобождения — МОКШИ.
Разграничив свое истинное «Я» от читты, совершив Вивеку, йогин познает свою САМОСТЬ, АТМАНА, ПУРУШУ.
Тантры описывают этот последний шаг как возвращение пракрити к господину — ПУРУШЕ.
Когда ПРАКРИТИ и ПУРУША остаются без видоизменений пракрити, то познается предельное блаженство — АНАНДА.
После этого он может возвратиться в тело, совершив процесс возвращения, пройдя все

стадии наоборот.
Описанное мной — не результат поиска в книгах и не теория.
Я описал собственный опыт, поэтому мой рассказ столь запутан.
Вы должны понять, то, о чем я пытаюсь говорить, настолько СУБЪЕКТИВНО, что это трудно объяснить при помощи текста. Данный путь освобождения — Лаия йога, описанный в тантрах, не является предметом этой моей работы.
Здесь мы говорим о Йога-сутрах, поэтому отложим детальное рассмотрение Лаия йоги.
Вы должны уловить один важный момент — лаия йога «работает» с пранаямой и достигает мокши с ее помощью.
А Йога- сутра смотрит на пранаяму лишь как НА ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ момент, отдавая предпочтение МЕДИТАЦИИ.
Поэтому вам, если вы решите следовать путем классической аштанга йоги, не придется овладевать пранаямой в той степени, которая необходима для «пробуждения кундалини» и лаия йоги. Патанджали использует пранаяму как вспомогательное средство.
Сначала придерживайтесь ритма 4:16:8. Постепенно переходите к ритму 8:32:16. Самый интенсивный вид при счете 16:64:32. Чтобы перейти к этому ритму, предварительно нужно поупражняться несколько месяцев.
После освоения и практики, упражняйтесь примерно час утром и час вечером (или по часу трижды или четырежды в день).
Вот как описывает эффект от данного упражнения Вивекананда:
«Читта (психика) по своей природе содержит в себе все знание. Его несут частички саттвы, но их закрывают раджас и тамас. Упражнения пранаямы способствуют их удалению».
Как вы видите, взгляд великого Свами совпадает с тем объяснением, которое я привел выше.
Правило: каждая дыхательная фаза должна быть доведена до конца, то есть до того, пока дальнейшее продолжение не вызовет чувства перенапряжения.
Упражнения должны протекать плавно, без «рывков» или дрожания тела.
Вы должны балансировать на грани НАПРЯЖЕНИЯ И ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ.
Задерживать дыхание нужно до той степени, чтобы не возникало чувства удушья.
Ноздри зажимаются пальцами правой руки. Иногда, руки можно менять, чтобы дать передохнуть одной из них.
Сожмите второй и третий пальцы правой руки.
Распрямленными четвертым и пятым пальцами затыкается левая ноздря, а большим — правая.
При задержке зажимаются обе ноздри. Придерживаясь пранаямы, вы подготовите себя для дальнейшего продвижения в йоге. Как мы уже говорили, «благодаря ей разрушаются препятствия для света читты».
Комментируя это высказывание Патанджали, Вьяса добавляет, что у йогина, занятого практикой пранаямы, разрушается карма, препятствующая различающему знанию (вивеке).
«Карма йогина, являющаяся препятствием для света и цепью, приковывающей к круговороту бытия, слабеет каждое мгновение и разрушается вследствие использования практики пранаямы.
Сказано в сакральных текстах:

«Не существует подвижничества более высокого, чем пранаяма: благодаря ей происходит очищение от всех загрязнений и возникает ясный свет знания».
Я хочу рассказать о войне между богами и демонами (дэвами и асурами), о которой говорится в упанишадах.
Этот эпизод настолько насыщен тайным смыслом, что стоит упомянуть его при рассмотрении пранаямы.
Вкратце история такая: БОГИ пытаются выразить Абсолютную Истину при помощи ПЯТИ ЧУВСТВ, но демоны искажают ее.
БОГИ пытаются выразить Истину при помощи СЛОВ, но демоны искажают ее. Наконец БОГИ находят способ прийти к истине при помощи овладения ПРАГОЙ, и демоны оказываются бессильными, ибо тут нечего искажать.
И вот, оставленный БОГАМИ метод овладения истиной — ПРАНАЯМА.
Тут нечего изменить демонам, ибо этот метод — точная наука.
Тут не имеет значения ни вера, ни знание. Тут все просто, и в этом вся сила пранаямы, побеждающая демонов (невежество, иллюзию, неверное знание).
Пранаяму вы сможете освоить даже без учителя.
Оставленных мной рекомендаций вполне хватит.
Начните практику, и постепенно все прояснится.
При возникновении вопросов — пишите, я отвечу.
Для пранаямы не нужно, чтобы вы верили мне или кому-то другому.
Вот что подразумевается в истории из упанишад, приведенных мной.
Пранаяма — точные указания, и никаким демонам, никаким лжеучителям не исказить эти указания.
Пранаяма — то, что не требует вашей веры. Ведь большинство нынешних «Гуру» именно этого и требуют.
Поверь в мою божественность, поверь в Бога, называй его этим именем, ежедневно молись ему...
И спустя несколько лет ты обретешь веру — вот что они предлагают.
Если вам нравится такой подход, то милости прошу — вы должны ПЫТАТСЯ ВЕРИТЬ и... наконец поверите.
Некоторым людям этот путь нравится.
Но есть и другая категория — СВОБОДНЫХ ДУШ.
Именно ДЛЯ НИХ написаны мои работы.
И именно для них существует пранаяма — метод, не требующий ВЕРЫ.
Вы должны практиковать ее, и пранаяма изменит расстановку сил.
Тамас и раджас, скрывающие саттву, урегулируются, и психика в саттвическом модусе, освобожденная от загрязнений, сама познает БОГА, ДУШУ, ВЕЧНОСТЬ и ИСТИНУ.
А потом вы сами решите, быть вам преданным, обращаться к нему как к «верховной личности» или к «безличному Абсолюту».
Ведь на сегодняшний день есть две традиции толкования ведического знания: традиция Рамануджи, представляющая БОГА КАК ЛИЧНОСТЬ, и традиция Шанкары, представляющая его как БЕЗЛИЧНЫЙ АБСОЛЮТ.
Кроме этого есть САНКХЬЯ ДАРШАНА, признающая дуализм — ПРАКРИТИ и ПУРУШУ, две вечные реальности.
Есть также множество Буддийских направлений, от субъективно идеалистических до нигилистических, отрицающих вообще любую вечность, признающих лишь пустоту

(сунья).
Есть направления, утверждающие, что Бога обязательно нужно называть Нараяна, есть Шиваитские направления, Вишнуитские... Есть последователи Чайтанья, признающие лишь путь БХАКТИ...
Как я могу требовать от вас встать на один из этих определенных платформ, даршан? Это же неуважительно к вашей свободе. Поэтому я и решил начать с йоги, с пути познания истины.
Для упражнений в йоге не нужно вашей доверчивости, не нужно слепой веры.
Если у вас есть этот импульс — найти какого-то старца (в большинстве случаев индуса) и отдать ему право решить, во что вам верить, а во что — нет, то мои работы вам НЕ НУЖНЫ.
Я обращаюсь к СВОБОДНЫМ ДУШАМ, я хочу найти бунтарей, отказывающихся слепо верить.
Вернее, меня не интересует ваша вера.
И я не говорю о том, во что верю.
Я говорю то, что ЗНАЮ.
Если не знаю я, то привожу цитату из старинных текстов.
Пранаяма и есть тот метод, который дает ЗНАНИЕ.
Как говорил Вивекананда в приведенной выше цитате, наша психика обладает атрибутом знания, но загрязнения скрывают ее свет.
Для освобождения этого света читты и нужна пранаяма.
А еще пранаяма гарантирует пригодность манаса к концентрации.
Сутра 53. *Пригодность манаса к концентрации.*
МАНАС — это проявление психики, связанное с генерализующей способностью ума при обработке данных от органов чувств.
МАНАС переводят как интеллект, ум.
Но в санскритском термине манас в первую очередь подразумевается «надсмотрщик над индриями».
Манас называют одиннадцатой индрией. Индрий 10.
Пять познавательных (зрение, слух и т. д.) и пять двигательных (манипуляция, передвижение, размножение, испражнение и коммуникация).
Над всем этим господствует МАНАС, он, как привратник, решает, какое ощущение должно достигнуть ГОСПОДИНА (пурушу), а какое нет, и как должно исполниться приказание, идущее от верхних эшелонов психики (буддхи и ахамкары).
Именно МАНАС — та часть психики, которую мы называем вниманием.
Если ваше внимание полностью переключено на чтение, то вы можете «не слышать» шума, доходящего с улицы.
В этом и проявляется манас.
И именно пранаяма развивает «пригодность манаса к концентрации».
Но это уже следующая ступень йоги, называемая ПРАТЬЯХАРОЙ — отвлечением чувств.
Продолжение следует.
777
Sage Yoga
https://www.facebook.com/sage.yoga.37
ОШО | ЙОГА ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКУ

Беседы по Сутрам Йоги Патанджали
Смерть для ограниченного
49. Следующим шагом после достижения совершен-ства в позах будет контроль дыхания, который совершается посредством задержки дыхания при вдохе и выдохе или внезапной его остановки.
50. *Продолжительность и частота контролируе-мых дыханий обусловлена временем и местом и становится более длительным и тонким.*
51. *Существуют четвертая сфера контроля дыха-ния, которая является внутренней и выходит за пределы трех других.*
Возвращение к истоку
52. *Затем наступает рассеивание покрова, за ко-торым скрыт свет.*
53. *И тогда ум становится готовым к концентрации.*
Следующим шагом после достижения совершенства в позах будет контроль дыхания, который
совершается посредством задержки дыхания при вдохе и выдохе или внезапной его остановки.
Дыхание это мост между телом и умом — эти три яв-ления должны быть поняты. Когда тело постигло позу, ум сливается с бесконечным, и мост, который соединяет их вме-сте, должен быть настроен в правильном ритме. Наблюдали ли вы? Если нет, тогда понаблюдайте, что, когда меняется ваш ум, меняется и дыхание. Верно также и обратное: измените ритм своего дыхания, и тогда тоже изменится ум.
Когда вы испытываете сильную сексуальную страсть, наблюдали ли вы за тем, как вы дышите? — очень нерит-мично, лихорадочно, возбужденно. Если вы продолжаете ды-шать таким образом, вскоре вы устанете, истощитесь, Это не сделает вас более живыми; на самом деле посредством этого вы потеряете какую-то часть жизни. Когда вы спокойны и умиротворены, когда вы чувствуете себя счастливыми, вне-запно, проснувшись утром, или вечером, смотря на звезды, вам ничего не нужно делать, выходной, и вы просто отдыхае-те — посмотрите, понаблюдайте за дыханием. Дыхание будет очень спокойным. Вы не сможете даже чувствовать его, по-нять, происходит оно или нет. Когда вы злитесь, понаблюдай-те. Дыхание немедленно меняется. Когда вы чувствуете любовь, понаблюдайте. Когда вы грустны, понаблюдайте. Ка-ждое настроение задает дыханию свой ритм: это мост.
Когда ваше тело здорово, дыхание обладает другим ка-чеством. Когда ваше тело больно, дыхание тоже становится больным. Когда вы совершенно здоровы, вы полностью забы-ваете о дыхании. Когда с вашим здоровьем что-то не в по-рядке, вы вновь и вновь замечаете, что вы дышите; нечто происходит неправильно.
«Следующим шагом после достижения совершенства в по-зах будет контроль...» Это слово «контроль дыхания» звучит не хорошо; это неправильное толкование слова «пранаяма». Пранаяма никогда не означает контроль дыхания. Она означает просто расширение жизненной энергии. Прана-яама: прана означает жизненную энергию, скрытую в дыхании, а аяма означает бесконечное расширение. Это не «контроль дыха-ния». Само слово «контроль» немного уродливо, потому что само слово «контроль» дает вам чувство того, что вы контро-лер — входит воля. Пранаяма — тотально отличное явление: расширение дыхания жизни настолько, что вы становитесь едиными с дыханием целого; вы дышите так, что перестаете дышать своим собственным индивидуальным способом, вы дышите вместе с целым.

Попытайтесь достичь этого, иногда это случается: двое влюбленных сидят рядом, держась за руки — если они дей-ствительно любят друг друга, внезапно, они начнут осозна-вать, что дышат одновременно. Когда женщина вдыхает, мужчина тоже вдыхает. Когда мужчина выдыхает, женщина тоже выдыхает. Попытайтесь этого достичь. Временами, вне-запно, начните осознавать. Если вы сидите вместе с другом, вы будете дышать одновременно. Если рядом с вами сидит враг, вы хотите от него избавиться, или вам с скучно с этим человеком, и вы хотите от него избавиться, вы будете дышать вразнобой; вы никогда не достигнете ритма.
Посидите рядом с деревом. Если вы спокойны, если вы радуетесь, наслаждаетесь, внезапно, вы начинаете осознавать, что дерево каким-то образом дышит точно так же, как и вы.
И наступает момент, когда вы чувствуете, что дышите вместе с целым, вы становитесь дыханием целого, вы больше не боретесь, не сражаетесь, вы сдаетесь. Вы обрели единство с целым — настолько, что отпадает необходимость дышать по-отдельности. Когда люди очень сильно любят друг друга, они дышат вместе; в ненависти — никогда. Я чувствовал, что если вы настроены к кому-то враждебно, он может быть далеко, за тысячи миль от вас... Это просто чувство, поэтому вы не мо-жете провести относительно него никакого научного исследования, но наступит день, когда и научное исследование станет возможным. Но в глубине я всегда чувствую, что, если вы враждебно настроены к кому-то, он может быть в Амери-ке, а вы можете быть в Индии, вы будете дышать по-отдельности, вы не сможете дышать вместе. И ваш возлюб-ленный может быть в Китае, а вы можете быть здесь, в Пуне — вы можете даже не знать адреса, где сейчас находится ва-ша любовь — но вы будете дышать вместе. Именно так и должно быть, и я знаю, что это так, но для этого не сущест-вует никакого научного доказательства. Вот почему я гово-рю, что это просто чувство. В один прекрасный день кто-то докажет это также и с научной точки зрения.
Есть несколько доказательств, которые наводят на мысль... Например, в России было проведено несколько экс-периментов с телепатией. Два человека, находящиеся в раз-ных местах, далеко друг от друга, за тысячи миль: один человек передатчик, другой — приемник в телепатии. В ус-тановленное время, в полдень, один начинает передавать по-слание. Он рисует треугольник, концентрируется на нем и передает послание: «Я начертил треугольник». А другой чело-век пытается принять, просто остается открытым, чувствует, пытается ощутить — какое проходит послание. И ученые сделали такое наблюдение, что, если он принимает треуголь-ник, они оба начинают дышать одновременно; если он упус-кает треугольник, этого не случается.
Когда вы пребываете в состоянии глубокого однов-ременного дыхания иногда возникает нечто вроде глубокой симпатии; вы становитесь едиными — потому что дыхание есть жизнь. Тогда вы можете передать свои чувства, свои мысли.
Если вы приходите к святому, всегда наблюдайте за его дыханием. И если вы чувствуете симпатию, если вы чув-ствуете к нему глубокую любовь, наблюдайте также и за сво-им дыханием. Вы внезапно вы ощутите, что приблизились к нему, что ваши чувства, ваше дыхание, подчиняются системе его дыхания. Осознаете вы это или нет, не важно, но это происходит.
Таково мое наблюдение: если я вижу, что, когда кто-то приходит, и ничего не зная о дыхании, начинает дышать вме-сте со мной, я знаю, что он станет саньясином, и тогда я спрашиваю его. Если я чувствую, что он не дышит вместе со мой, я забываю задать

вопрос; я должен немного подождать. И как-то раз я попытался, просто ради эксперимента я спро-сил, и он ответил: «Нет, я не готов». Я знал это, что он не готов — просто решил проверить, верно ли мое чувство, чувствует ли он ко мне симпатию. Когда вы чувствуете сим-патию, вы дышите вместе. Это случается само собой; действу-ет какой-то неведомый закон.
Пранаяма означает дышать вместе с целым. Таким бу-дет мой перевод, не «контроль дыхания», а дышать вместе с целым. Здесь нет никакого контроля! Если существует кон-троль, как вы можете дышать вместе с целым? Поэтому пере-водить слово пранаяма как «контроль дыхания» значит не понимать его смысла. Это не только некорректно, неадекватно, это определенно неправильно. Происходит совершенно про-тивоположное.
Дышать вместе с целым, стать дыханием вечного и це-лого это пранаяма. Тогда вы расширяетесь. Тогда ваша жиз-ненная энергия постоянно расширяется вместе с деревьями, и горами, и небом, и звездами. Тогда наступает момент, и в тот день, когда вы становитесь Буддой... вы полностью исчезаете. Теперь вы больше не дышите, в вас дышит целое. Те-перь ваше дыхание и дыхание целого никогда не будут разделены; они всегда будут вместе. Настолько, что будет бесполезно говорить: «Это мое дыхание».
«Следующим шагом после достижения совершенства в позах будет контроль дыхания, — пранаяма — который со-вершается посредством задержки дыхания при вдохе и выдохе или внезапной его остановки». Когда вы вдыхаете, наступает мо-мент, когда дыхание полностью вошло вовнутрь — на не-сколько секунд дыхание останавливается. То же самое проис-ходит, когда вы выдыхаете. Вы вдыхаете: когда дыхание пол-ностью высвобождено, на несколько секунд, дыхание вновь прекращается. В эти моменты вы встречаетесь со смертью, а встреча со смертью это встреча с Богом. Встретить смерть значит встретить Бога — я повторю — потому что, когда вы умираете, в вас начинает жить Бог. Только после распятие наступает воскрешение. Вот почему я говорю, что Патанджали учит искусству умирать.
Когда дыхание прекращается, когда дыхания больше нет, вы находитесь на той же самой стадии, на которой вы будете находиться, когда умрете. На секунду вы становитесь сонастроенными со смертью — дыхание прекратилось. Вся «Книга тайн», «Вигьян Бхайрав Тантра» посвящена этому вопросу — подчеркнуто посвящена этому вопросу — потому что, если вы можете войти в эту остановку, там вы найдете дверь. Она очень незаметна и узка. Иисус все время говорил: «Узок мой путь — прям, но узок, очень узок». Кабир говорил: «Двое не могут пройти одновременно, только один». На-столько узок, что, если внутри вас находится толпа, вы не сможете пройти. Если даже вы разделитесь надвое — правые
и левые — вы не сможете пройти. Если вы станете едиными, унисоном, гармонией, только тогда вы сможете пройти.
Путь узок. Конечно же он прям, он не может быть из-вилистым. Он приведет вас прямо к храму божественного, но он очень узок. Вы никого не можете взять вместе с со-бой. Вы не можете взять с собой свое имущество. Вы не мо-жете взять свои знания. Вы не можете взять свои жертво-приношения. Вы не можете взять свою женщину, своих де-тей. Вы не можете взять никого. На самом деле, вы не може-те взять даже свое эго, даже самих себя. Вы пройдете по нему, но все остальное, отличное от кристально чистого бы-тия, нужно будет оставить у дверей. Да, путь узок. Прям, но узок.
Именно в эти мгновения вы можете найти путь: когда дыхание входит внутрь и на

секунду останавливается; когда дыхание выходит наружу и на секунду останавливается. Нас-тройте себя таким образом, чтобы вы смогли стать все более и более осознанными во время этих остановок, этих интер-валов. В течение этих интервалов в вас в качестве смерти входит Бог.
Кто-то сказал мне: «На западе, у нас нет ничего подоб-ного богу Яме, не существует бога смерти». И он стал спра-шивать меня: «Почему вы называете смерть богом? Смерть это враг. К чему называть смерть богом? Если вы назовете смерть дьяволом, это еще куда ни шло, но почему вы назы-ваете ее Богом?» Я сказал, что мы не случайно называем ее Богом: потому что смерть это дверь к Богу. На самом деле смерть глубже, чем жизнь — та жизнь, которую вы знаете. Не та жизнь, которую знаю я. Ваша смерть глубже, чем ваша жизнь, и когда вы проходите через эту смерть, вы достигаете жизни, которая не принадлежит вам или мне, или кому-то еще. Это жизнь целого. Смерть есть Бог.
Все Упанишады основываются на Катопанишадах: вся история, вся притча заключается о том, что маленького ре-бенка послали к Смерти, чтобы он познал тайну жизни. Аб-сурд, явный абсурд. Зачем идти к Смерти, чтобы познать тайну жизни? Эго кажется парадоксом, но такова реальность. Если вы хотите познать жизнь — настоящую жизнь — вы должны будете спросить об этом у Смерти, потому что толь-ко тогда, когда прекращается ваша так называемая жизнь, начинается жизнь настоящая.
«Следующим шагом после достижения совершенства в позах будет пранаяма, которая совершается посредством за-держки дыхания...» Поэтому, когда вы вдыхаете, удерживайте дыхание внутри немного дольше, чтобы оставался проме-жуток. Когда вы выдыхаете, не делайте вдоха как можно дольше, чтобы у вас была возможность чуть более четко по-чувствовать промежуток, чтобы у вас было чуть больше вре-мени. «...или внезапной его остановки». Или в любой момент, внезапно остановите дыхание. Идя по дороге, остановите его — просто внезапный толчёк, и входит смерть. Каждый раз, когда вы внезапно останавливаете дыхание, где бы вы ни бы-ли, во время этой остановки входит смерть.
Продолжительность и частота контролируемых ды-ханий обусловлена временем и местом и
становится более длительным и тонким.
Чем чаще вы делаете эти остановки, интервалы, тем шире становятся врата; вы можете почувствовать это силь-нее. Попытайтесь проделать все это. Сделайте это частью своей жизни. Когда вы ничего не делаете, пусть дыхание войдет вовнутрь... остановите его. Почувствуйте проме-жуток; где-то здесь есть дверь. Здесь существует только тьма, и вы должны будете идти наощупь. Дверь не станет сразу же доступной для вас. Вы должны будете идти наощупь... но вы найдете ее.
И когда вы остановите дыхание, тот час же остано-вятся и мысли. Попытайтесь проделать все это. Внезапно, перестаньте дышать: и немедленно возникнет разрыв, и мыс-ли остановятся, потому что мысли и дыхание, и то и другое, принадлежат жизни — так называемой жизни. В другой жиз-ни, в божественной жизни, вам не нужно будет дышать. Вы будете жить, но вам не нужно будет дышать. И мысли будут вам больше не нужны. Вы живете, но мысли больше не нуж-ны. Мысли и дыхание это часть физического мира. Не-мысли, не-дыхание есть часть мира вечного.
Существуют четвертая сфера контроля дыхания, которая является внутренней и выходит за

пределы трех других.
Патанджали говорит, что есть три остановки — оста-новка внутри, остановка снаружи и внезапная остановка — и есть четвертая — вечная остановка. Будда делал очень силь-ный акцент на этих трех остановках; он называет их «анапана сата йога». Он говорит: «Не пытайтесь нигде остановиться. Просто наблюдайте весь процесс дыхания». Дыхание входит вовнутрь — вы продолжаете наблюдать. Затем возникает ос-тановка, автоматическая остановка, когда дыхание вошло в вас — наблюдайте за остановкой. Ничего не делайте; будьте всего лишь наблюдателем. Затем дыхание начинает свое пу-тешествие наружу — продолжайте наблюдать. Когда дыхание полностью вышло наружу, остановилось — наблюдайте и эту остановку. Затем дыхание снова идет вовнутрь, выходит нару-жу, идет вовнутрь, выходит наружу — вы просто наблюдаете. Это четвертое: когда посредством наблюдения вы станови-тесь отделенными от дыхания.
Когда вы отделены от дыхания, вы отделены также и от мыслей. На самом деле процесс дыхания является процессом, параллельным процессу, происходящему в уме. Мысли дви-жутся в уме; дыхание движется в теле. Это две параллельно идущие силы, две стороны одной медали. Патанджали также упоминает об этом, хотя он и не делает ударения на четвер-той сфере. Он просто упоминает о ней, но Будда сконцен-трировал на ней все свое внимание, он никогда не говорит о третьей сфере. Все буддийские медитации принадлежат чет-вертой сфере.
«Существуют четвертая сфера пранаямы, — это свидетельствование — которая является внутренней и выходит за пределы трех других». Но Патанджали действительно облада-ет очень научным подходом. Он никогда не использует четвертую, но он говорит, что она выходит за пределы трех других. Должно быть, у Патанджали не было такой прекрас-ной группы учеников, какая была у Будды. Должно быть, Па-танджали, работал с людьми, больше ориентированными на тело, а Будда работал с людьми, больше ориентированными на ум. Он говорит, что четвертая сфера выходит за пределы трех других, но он сам он никогда ее не использовал — он говорит только относительно йоги. Вот почему я говорю, что он есть альфа и омега, начало и конец: он не оставил без внимания ни единого пункта. Сутры Йоги Патанджали не мо-гут быть усовершенствованы.
В мире существует только два человека, которые водиночку создали всю науку. Первый — это Аристотель на западе, который создал науку логики — водиночку, без чьей- либо помощи. И за эти две тысячи лет не было сделано ника-ких нововведений, она осталась прежней. Она осталась совершенной. Второй — это Патанджали, который создал всю науку йоги — которая во много раз, в миллион раз яв-ляется более великой, чем логика — водиночку. И ее не воз-можно улучшить; она и не была улучшена с тех пор; я не вижу ни одного пункта, по которому в один прекрасный день она может быть улучшена. Эта наука существует в своем пол-ном объеме, она совершенна, абсолютно совершенна.
Татах кшийяте пракашаваранам.
Затем наступает рассеивание покрова, за которым скрыт свет.
Вы сделали четвёртый шаг. Пятый шаг служит мостом между четвертым, йогой внешнего, и последними тремя, йо-гой внутреннего. Пятый шаг, который является частью йоги внешнего, также функционирует как мост. Пратьяхара: это слово означает «возвращение к истоку» — не достижение ис-тока, просто возвращение к истоку. Процесс возвращения начался: теперь энергия больше не движется наружу, она больше

не заинтересована в объектах — она сделала пово-рот, поворот на сто восемьдесят градусов. Она обратилась вовнутрь — именно это Иисус и называет конверсией, возвращением назад.
Обычно энергия движется наружу. Вы хотите видеть, вы хотите чувствовать запах, вы хотите осязать, вы хотите чувствовать: энергия движется наружу. Вы полностью забыли о том, кто скрыт внутри в ожидании вас. Вы стали глазами, ушами, носом, руками и забыли о том, кто скрыт за всеми этими чувствами, кто смотрит через окна ваших глаз. Вы не глаза. У вас есть глаза, это правда, но вы не глаза. Глаза это только окна. Кто стоит за вашими окнами? Кто смотрит че-рез окна ваших глаз? На вас смотрю я, не мои глаза. Глаза не могут смотреть сами по себе. Пока я не подойду к окну, чтобы выглянуть наружу, сами глаза не смогут этого сделать.
Это неоднократно случалось также и с вами: вы читае-те книгу, прочли несколько страниц, и, внезапно, вы начи-наете понимать, что не прочли ни единого слова. Здесь были ваши глаза, но вас самих здесь не было. Глаза все время пе-реходили от одного слова к другому, от одного предложения к другому, от одного параграфа к другому, от одной страни-цы к другой, но вас здесь не было. Внезапно вы начинаете соображать, что: «Двигались только глаза, меня здесь не бы-ло». Когда вы испытываете нестерпимую боль, страдаете, ваши глаза открыты, но вы не видите, их заполонили слезы. Или вы счастливы, настолько счастливы, что забываете обо всем на свете: внезапно, ваши глаза наполняются такой большой ра-достью, что вы перестаете видеть. Вы приходите на рынок, и кто-то говорит вам: «Ваш дом горит», — вы бежите домой. По пути вы встречаете мно-гих людей. Некоторые говорят: «Доброе утро. Куда ты идешь? Почему ты так спешишь? Что случилось?» Ваши глаза про-должают смотреть, ваши уши продолжают слышать, но вас здесь нет. Ваш дом горит... вашего присутствия здесь нет, больше нет. Если после этого вас спросят. «Можешь ли ты вспомнить, кто тебя спрашивал: «Куда ты идешь? Почему ты так спешишь?», вы будете не в состоянии вспомнить. Вы виде-ли человека, вы слышали, что он сказал, но вас здесь не было.
Уши не могут слышать сами по себе. Глаза не могут ви-деть сами по себе. Необходимо ваше присутствие. Вы можете находиться на стадионе, играя в футбол, хоккей, волейбол или во что-то еще: когда игра в самом разгаре, вы поранили ногу, начинает течь кровь... но вы так сильно увлечены иг-рой, что не осознаете этого. Это больно, но вас здесь нет, чтобы это почувствовать. Через полчаса игра закончена; вне-запно ваше внимание начинает перемещаться к ноге, течет кровь — теперь вам больно. Кровь начла течь еще полчаса назад, но вы не чувствовали боли — вас здесь не было.
Это должно быть глубоко понято: все эти чувства сами по себе бессильны — пока вы не сотрудничаете с ними. В этом и состоит все искусство йоги. Если вы не сотрудни-чаете, чувства закрываются. Если вы не сотрудничаете, начи-наете конверсия. Если вы не сотрудничаете, наступает пратьяхара. Именно ее практикуют люди, которые сидят в молча-нии часами, годами — они пытаются оборвать связь между собой и своими чувствами. Когда энергия не одержима тем, чтобы видеть, слышать, она начинает двигаться вовнутрь. Это пратьяхара: движение к истоку, движение к тому месту, от-куда вы пришли, движение к центру. Теперь вы больше не движетесь к периферии. Это только начало. Конец будет в самадхи. Пратьяхара это только начало движения энергии по направлению к дому. Самадхи наступает тогда, когда вы добрались до дома, когда вы пришли домой. Эти четыре шага — йама, нияма, асана, пранаяма — являются подготовкой к пратъяхаре, к пятому шагу. Но пратьяхара это только начало, поворотный

пункт; конец это самадхи.
«Затем наступает рассеивание покрова, за которым скрыт свет». В последней сутре говорилось о пранаяме. Пранаяма это способ выстроиться в ритм со вселенной, но вы сами остаетесь снаружи. Вы начинает дышать таким образом, в таком ритме, что становитесь сонастроенными с целым. То-гда вы больше не боретесь с ним, вы сдались. Вы больше не враги целого; вы стали его возлюбленными. Именно это и значит быть религиозным человеком: теперь вы не находи-тесь в конфликте; теперь у вас нет никакой личной цели; теперь вы течете вместе с существованием; теперь вы пребы-ваете в согласии с целью целого, если такая вообще есть; теперь у вас нет своей индивидуальной судьбы, судьба целого это ваша судьба. Вы плывете вместе с рекой, теперь вы не боретесь, стараясь плыть против течения.
Когда вы действительно плывете, вы исчезаете, потому что эго может существовать только тогда, когда оно борется. Эго может существовать только тогда, когда существует со-противление. Эго может существовать только тогда, когда у в вас есть какая-то личная цель, идущая вразрез с целью цело-го. Попытайтесь понять, как существует эго. Люди приходят ко мне и говорят. «Мы хотели бы отбросить свое эго», а я говорю им: «Если вы хотите отбросить эго, вы не может от-бросить его, потому что, кто вы, чтобы его отбросить? Кто есть тот, что говорит: «Я хотел бы отбросить»? Это эго. Те-перь вы также начинаете бороться и со своим эго».
Вы можете претендовать на то, что стали покорными, вы можете заставить себя смириться, но эго будет про-должать существовать. Возможно, вы были царем, теперь вы можете стать нищим, но эго будет продолжать существовать. Раньше оно существовало как эго царя, теперь оно будет существовать как эго скромного человека. Само то, как вы ходите-смотрите будет говорить об этом. Вас будет выдавать сама ваша походка. Вас будет выдавать сама манера вашей речи. Вы можете сказать: «Я — самый скромный в мире че-ловек», но это не важно. Прежде вы были самым великим человеком в мире, теперь вы самый скромный — но вы яв-ляетесь необычным. Вы есть.
Если вы начнете бороться со своим эго, вы создадите тонкое эго, которое окажется еще более опасным, потому что это тонкое эго станет благочестивым. Оно будет пре-тендовать на то, что оно религиозно, Сначала оно, по край-ней мере, звалось одним именем, теперь оно будет называть-ся по другому — оно будет более великим, более сильным, более тонким — и эти тиски будут еще более опасным, и из них будет очень трудно выбраться. Уйдя от малой опасности, вы оказались в большой. Вы оказались в еще большей запад-не. Дверь тюремной камеры закрылась за вами даже еще крепче.
Пранаяма, которую постоянно неправильно толковали, как «контроль дыхания», вообще не является никаким контро-лем. Пранаяма это способ спонтанного существования во вселенной. Это вообще никакой не контроль. Всякий кон-троль принадлежит эго; иначе, кто будет контролировать?
Эго является контролером, манипулятором. Если вы поймете это, оно исчезнет — и не нужно будет его отбрасывать.
Вы не может отбросить иллюзию, вы можете отбросить только реальность — а эго нереально. Вы не можете отбро-сить майю. Иллюзия не может быть отброшена, потому что с самого начала ее не существует. Вы должны только понять это, и она исчезнет. Вы не можете отбросить сон. Вы долж-ны просто осознать, что это сон, и он исчезнет. Эго это са-мый тонкий сон — сон о том, что вы существуете отдельно от существования, сон о том, что вы должны достичь цели, которая противоречит цели целого, сон о том, что

вы инди-видуальны. В тот момент, когда вы становитесь бдительными, сон исчезает. Вы не можете поступать наперекор целому, потому что являетесь его частью. Вы не можете плыть против тече-ния целого, потому что это невозможно. Это будет так же глупо, как и то, что моя собственная рука пытается мне про-тиворечить. Вы не можете идти против целого. Вам доступно только одно — быть за одно с ним.
Даже когда вы боретесь, вы не может быть против — это всего лишь ваше воображение. Даже когда вы думаете, что вы движетесь против течения целого или отделены от него или обладаете своим собственным иным измерением, это просто сон, такого не может быть. Это подобно тому, что рябь на озерной глади думает, что она может ему противоречить: совершенно глупо — нет ни малейшего шанса, что это когда-либо произойдет. Как может рябь на озерной глади может двигаться куда-то сама по себе? Она всегда будет ча-стью озера. Если она движется куда-то, это должно происхо-дить по воле озера, именно так она и движется.
Когда вы понимаете, вы приходите к знанию. Вы начи-наете смеяться: «Мне снился великий сон — теперь он исчез. Меня больше нет. Я был и сном и тем, кому он снился, и тем и другим. Теперь существует только целое».
Пранаяма создает ситуацию, в которой возвращение становится невозможным, потому что теперь некуда идти. Борьба прекратилась. Враги исчезли. Теперь вы начинаете плыть к своему собственному бытию — и вы, фактически, не идете, вы плывете. Если вы перестанете плыть, переста-нете выходить наружу, вы начнете плыть вовнутрь. Это есте-ственный процесс.
После пранаямы, говорит Патанджали: «Затем насту-пает рассеивание покрова, за которым скрыт свет». Сутра должна быть разобрана на части, проанализированна, понята, потому что от этой сутры зависит многое.
Патанждали не говорит, что после пранаямы вы смо-жете достичь внутреннего света. Многие комментаторы Патанджили обладают неправильным подходом к этому. Они думают, что в этой сутре говориться о том, что покров спа-дает, и вы достигаете света. Это не возможно. Если это про-изойдет, тогда, что вы будете делать с дхараной, дхианой и самадхи? Если вы достигнете цели, достигаете своего сокро-венного бытия, познаете внутренний свет в пратьяхаре, тогда зачем вам будут нужны дхарана, дхиана и самадхи? Что вы то-гда будете с ними делать? Нет, Патанджали не может иметь этого в виду, и сутра очень ясно говорит об этом. Па-танджали говорит «растворение покрова», не достижение света — это две разные вещи.
Когда происходит растворение покрова, вы достигаете чего-то негативного — это дает вам возможность достичь света — но растворение покрова само по себе не является достижением света. Вам многое все еще предстоит сделать. Например, ваши глаза были закрытыми, ваши веки ограждали вас от солнечного света. Через миллионы жизней вы откры-ваете свои глаза: покрова больше нет, но вы стали неспособ-ными к тому, чтобы видеть свет — вы привыкли к тьме. Солнце будет светить вам прямо в глаза, оно больше не будет скрыто под покровом, но вы не будете способными к тому, чтобы его увидеть. Покров исчез, но вы так сильно привыкли ко тьме, что она стала частью ваших глаз. Грубого покрова век больше нет, но тонкий покров тьмы все еще существует... и если вы прожили во тьме очень много жизней, солнце будет слишком сильно слепить ваши глаза. Ваши глаза будут настолько сла-быми, что не смогут вынести так много света. И когда света больше не будет, вы будете способными вынести это, но тьма воцарится вновь. Попытайтесь посмотреть на солнце не-сколько секунд: вы увидите, как ваши

глаза заволакивает тьма. Если все же упорно продолжать смотреть, вы можете даже ослепнуть. Слишком сильный свет может стать даже тьмой.
Но вы не знаете, сколько жизней вы жили во тьме. Вы вообще не знали никакого света, в ваше бытие не проникло ни одного лучика света. Единственным вашим ощущением была тьма. Свет будет дня вас настолько чуждым явлением, что вы не сможете его опознать. Если произойдет просто рассеивание покрова, тем самым вы не обретете способность распознать свет.
И Патанджали очень хорошо известно об этом. Вот почему он формулирует эту сутру таким образом: «Татах кшийяте пракашаваранам» — затем наступает рассеивание покрова, за которым скрыт свет. Но это достижение не бу-дет достижением света. Оно будет негативным.
Я попытаюсь объяснить вам это как-то по-другому. Вы больны: лекарства могут вам помочь — благодаря им болезнь может исчезнуть — но это не значит, что вы станете здоро-выми. Болезнь может исчезнуть, теперь в теле больше нет никакой болезни, но нет также и здоровья. Чтобы восста-новить силы, вы должны будете отдохнуть. Если болезнь исче-зает, это еще не значит, что вы становитесь здоровыми. Здо-ровье это позитивное явление; болезнь это негативное явление. Может произойти и так, что, если вы пойдете к доктору, он не сможет найти никакой болезни — это еще не значит, что вы здоровы. Вы можете продолжать говорить: «Я не чувствую, что я здоров. Я не чувствую себя хорошо. Я не ощущаю интереса к жизни, я не чувствую, что я живой».
Доктор может определить только болезнь, он не может определить здоровье. Он не может определить, здоровы вы или нет. Доктор не может выписать вам справки о том, что вы здоровы; он может выписать вам справку только о том, что вы не больны. Если вы не больны, это еще не значит, что вы здоровы. Конечно, если вы не больны, это основной по-казательно того, что вы здоровы — если вы больны, вы не можете быть здоровыми — но если вы не больны, это не обя-зательно будет означать то, что вы здоровы. Здоровье это нечто позитивное.
Так происходит во многих случаях. Человек — старый, больной, уставший от жизни — утрачивает всякий интерес жизни, то, что Будда называет танхой. Он теряет интерес к жизни. Вы можете продолжать его лечить — вы можете при-вести его в настолько хорошее состояние, насколько могут помочь лекарства, он больше не болен — но вы беспокои-тесь, потому что он больше не болен, но и не здоров. Жела-ние жить исчезло. Болезни больше нет, госпиталь готов его выписать, но у него нет желания жить. Он не будет здоровым; он умрет. Никто не может ему помочь. Быть здоровым это позитивное явление, быть больным — негативное.
Патанджали говорит, что покрова больше нет. Это не еще не значит, что вы познали свет — вы должны сделать еще три шага. Вы должны понемногу приучить глаза своего существа чувствовать, знать, поглощать свет. Иногда на это могут уйти годы.
«Затем наступает рассеивание покрова, за которым скрыт свет». Поэтому я не согласен со всеми теми коммен-таторами, которые говорят, что вы достигли внутреннего света — это не верно. Теперь помех больше не существует, преграда исчезла, но дистанция все же осталась. Вы должны будете сделать еще несколько шагов, но теперь вам нужно будет двигаться более осторожно, чем раньше, потому что вы можете вновь совершить ту же самую ошибку — вы мо-жете подумать: «Теперь все достигнуто; преграда сломлена, она исчезла. Теперь я вернулся домой». Тогда вы успокоитесь прежде, чем достигнете цели.

И многие йоги так и успокоились, сделав пятый шаг. Тогда они не могут понять, что происходит. Преграды боль-ше нет, но они не достигли глубокого удовлетворения. На самом деле, если вы ваше эго очень сильно, вы остановитесь здесь, на этой сутре, потому что, когда есть преграда, у эго есть что-то, с чем оно может бороться. Покров: вы постоян-но пытаетесь проникнуть за него, рассеять его. Когда он рассеивается, больше ничего нет. Это подобно тому, как вы боролись с чем-то, что внезапно исчезло — и вместе с этим вы утратите весь смысл своей жизни. Теперь вы не знаете, что делать. В мире есть люди, которые постоянно соревнуются с другими — в бизнесе, в политике, в чем угодно. Затем они устают. Если в них есть хоть капля разума, они должны будут устать. Тогда они начинают бороться со своим собственным эго, которое и есть покров. В один прекрасный день покров тоже исчезает, тогда вам больше будет не с чем бороться. Если вам больше не с чем бороться, эго не может продви-нуться даже на миллиметр, потому что его все время воспи-тывали в том духе, что оно должно с кем-то бороться — ли-бо с кем-то еще, либо с вашим же собственным эго, но бо- роться. Когда вам больше не с чем бороться, все помехи исчезли, вы останавливаетесь. Вам больше некуда идти... но все еще предстоит сделать три шага.

Дхарансасу ча йоджаната манасах.

И тогда ум становится готовым к концентрации.

Дхарана это не только концентрация. «Концентрация» позволяет вам лишь мельком взглянуть на природу дхараны, но дхарана есть нечто большее, нежели концентрация. По-этому я объясню вам.

Индийское слово дхарма также происходит от слова дхарана. Дхарана означает: способность содержать, способ-ность стать утробой. Когда после пранаямы вы стали сонастроенными с целым, вы стали утробой — огромной возмож-ностью содержать. Вы можете вместить целое. Вы стали на-столько огромными, что можете вместить все, что угодно. Но почему слово дхарана все время переводилось как «концентрация» Потому что «коцентрация» дает вам самый яркий проблеск этого. Что такое концентрация? Оставаться с одной-единственной идеей долгое время есть концентрация, содержать одну-единственную идею долгое время.

Если я попрошу вас просто сконцентрироваться на фотографии обезьяны: попытайтесь сделать так, чтобы вы постоянно оставались с одной-единственной концепцией обезьяны, фотография обезьяны и больше ничего — вам будет очень трудно это сделать. В ваш ум войдут тысяча и одна вещь. На самом деле не будет только обезьяны, но все другое непременно будет, а она будет исчезать вновь, и вновь, и вновь.

Уму становится трудно что-либо содержать. Ум очень узок. Он может содержать что-то всего лишь несколько се-кунд, затем он это упускает. Он не обладает большими раз-мерами; он не может оставаться с одним и тем же длительный промежуток времени. Это самая серьезная про-блема человечества. Вы влюбляетесь в женщину или в муж-чину; затем на следующий день ум перемещается к кому-то еще. Вы не можете содержать одну-единственную идею даже в течение одного дня. Вы не можете долго любить одного и того же человека; даже несколько часов — и то слишком много. Ваш ум постоянно блуждает по всему свету.

Вы очень долго хотели купить автомобиль. Вы боро-лись, каким-то образом вы сумели его заполучить. Теперь машина в вашем распоряжении — но с этим покончено. Те-перь ум движется куда-то еще — к машине соседа. Но ведь то же самое произойдет и с этой машиной. Все время про-

исходит одно и то же: вы не можете содержать. Даже если вы и можете достичь какого-то пункта, вскоре вы и его упустите.
Дхарана означает способность содержать — потому что, если вы хотите знать Бога, вы должны стать способными его вместить. Если вы хотите познать свою сокровенную суть, вы должны будете развить в себе такую способность, чтобы стать для нее утробой. Вы должны будете дать себе новое рождение. Концентрация это только фрагмент целого. Дхарана это очень огромный мир; это очень-очень всеобъ-емлющее явление. Она содержит нечто большее, нежели просто концентрацию; концентрация это только часть.
«И тогда ум становится готовым к концентрации». Я хо-тел бы перевести это так: «И тогда ум становится утробой». Когда я говорю «утробой», я имею в виду: девять месяцев женщина содержит ребенка в своем собственном существе, она несет его как семя. Индуисты назвали женщину землей, потому что она носит ребенка, семя ребенка, точно так же как земля носит семя огромного дуба постоянно в течение нескольких месяцев. Когда семя укореняется глубоко в земле, теряет страх, оно больше не чувствует себя чужим на этой земле, оно на-чинает чувствовать себя как дома... Помните, сначала семя должно почувствовать себя дома, только тогда скорлупа сможет разорваться, иначе, она останется целой. Когда семя начинает чувствовать, что эта земля его мать — теперь ему больше не нужно себя защищать, не нужно окружать себя броней оболочки — оно начинает прорастать. Мало-помалу оболочка разрывается и исчезает в земле. Теперь семя боль-ше не чувствует себя чужим, оно обрело мать. И тогда оно начинает прорастать.
В Индии мы называли женщину элементом земли, а мужчину элементом неба — потому что мужчина это бродя-га. Он не может в себя много вместить. И это происходит ка-ждый день: если женщина влюбляется в мужчину, она может любить его всю свою жизнь. Ей это дается легче — она знает, как содержать одну-единственную идею глубоко, и оставаться только с ней. Мужчина это бродяга, странник. Если бы на земле не было женщин, тогда у него бы нигде в мире не было дома — самое большее, палатка — потому что мужчина это кочевник. Он не желает жить постоянно в одном и том же месте. Он не создает каменных и мраморных дворцов, нет, ведь это так статично. У него будет бродяжничая палатка, чтобы в любой момент он смог ее собрать, и перекочевать куда-то в другое место.
Без женщины не было бы и мужчины. Дом существует благодаря женщине. На самом деле вся цивилизация сущест-вует благодаря женщине. Не будь женщины, мужчина бы так и остался кочевником, постоянно перемещающимся с места на место. И его ум остается все таким же. И даже не смотря на то, что он живет дома, его бытие продолжает куда-то дви-гаться. Он не может содержать, он лишен способности стать утробой.
Вот почему я чувствую, что женщине легче войти в ме-дитацию, чем мужчине. Мужчине трудно это сделать; в его уме создается больше волнений, он заводит его во все новые и новые ловушки, он всегда в движении, всегда думает о том, что ему нужно идти в Гималаи, в Гоа, в Непал, в Кабул — куда-то. Женщина может укорениться; она может долго оста-ваться в одном месте. В ней отсутствует внутренняя потреб-ность двигаться. И тогда ум становится готовым для того, чтобы стать утробой — потому что только из этой утробы у вас может родиться новое существо. Вы родите сами себя; вы должны выносить самих себя в своей утробе. Концентрация является частью этого. Будет

хорошо, если вы научитесь концен-трации. Если вы можете оставаться с одной-единственной иде-ей довольно долго, вы будете способными достичь более вы-сокой возможности оставаться одним и тем же достаточно долго — потому что, если вы не можете оставаться одним и тем же достаточно долго, объекты разрушат вас: одна маши-на, другая машина; один дом, затем другой дом; одна женщи-на, затем другая женщина; одна должность, затем другая должность. Вы будете разрушены объектами. Вы утратите
способность к тому, чтобы вновь вернуться домой.
Когда вас не разрушают никакие объекты, только тогда возвращение становится возможным. Ум, который может пребывать в глубоком терпении, как мать, может ждать, мо-жет оставаться неподвижным долгое время, только этот ум может познать свое собственное божество.
ОШО / ЙОГА ВОЗВРАЩЕНИЕ К ИСТОКУ
Беседы по Сутрам Йоги Патанджали
OSHO Yoga the alpha and the omega volume VI
talks on the yoga sutras of Patandjali