# НАСТАВЛЕНИЕ НА ПУТЬ

ЙОГА В ПЕРЕВОДЕ С САНСКРИТА означает «связь» или «соединение». Это относится как к практике йоги, так и к ее цели. Цель йоги — Йога, то есть восстановление связи с Высшим Источником, с самим вечным блаженством. Йога говорит, что в каждом живом существе есть вечная душа — *атман*. Практика помогает нам воссоединиться с атманом и понять, что бренное тело — пристанище бессмертной души. Йога алхимическим образом меняет наше восприятие себя. В теле просветленного йога горит свет истины, а сам йог служит орудием, посредством которого эта истина свершается. Существует немало йогических практик, способных повести человека по его Пути, чтобы он вспомнил, кто он есть на самом деле. О некоторых из них я рассказываю в этой книге.

В индийских священных книгах содержатся описания того, что в йоге получило название *Путь*. В дошедших до нас источниках мы можем прочитать о великих йогах древности, краешком глаза заглянув в их мир, в котором они шли по своему Пути. В книге я привожу несколько практик, которые помогли мне на моем Пути, а также делюсь размышлениями об истории йоги и рассуждаю о возможной связи йоги с Древним Египтом. Я люблю Индию и очень уважаю духовную мудрость индийской культуры, но при этом не могу не признать, что меня бесконечно привлекают древнеегипетские мистерии. По моему мнению, йога вполне может быть более универсальной, чем многие привыкли думать, и принадлежать сразу к двум этим культурам. Десять лет назад мои догадки привели меня в Египет, где мне довелось испытать опыт выхода из тела. На следующий день после этого необыкновенного переживания я побывала в Египетском национальном музее в Каире, где увидела изображение девушки — как мне показалось, выполняющей асану. А еще я встретилась с египтологом, который продемонстрировал мне магический круг — картуш — с десятью выгравированными в нем иероглифами. Меня тогда осенило, что эти иероглифы могут описывать йогические практики — как раз те десять практик, которые я выполняю по утрам.

Вот почему каждая глава этой книги начинается с изображения египетского иероглифа и формулировки его значения применительно к йога-практике, которую я привожу ниже. Конечно, практики, складывающиеся у меня в десятинедельный курс, совсем не обязательно привязывать к иероглифическому символизму. Тем не менее, если вы хотите углубиться в суть вопроса и узнать больше как об этих иероглифах, так и о событиях, предшествовавших написанию книги, то вам будет интересно прочитать главу «Моя история», которая повествует о моем йогическом приключении в Египте и связи с садханой, о которой я здесь рассказываю.

Санскритское слово *садхана* означает «осознанная духовная практика». Духовная направленность — вот то, что отличает занятие йогой от фитнес-тренировки. Когда вы начинаете практиковать с ясным намерением приблизиться к просветлению, к достижению единства бытия — это *садхана*.

*Садхану* нельзя выполнять для себя. Через *садхану* вы всегда возвышаетесь над собой, чтобы отделиться от эго и пробудиться частицей высокой Божественной Сущности. Без своего основного компонента — *бхакти*, означающего «почитание Бога и любовь к Нему», — *садхана* не принесет вам ничего занимательного и волшебного, вы так

и останетесь в эгоцентричной и ограниченной мирскими заботами реальности, с ее гонкой за ненадежным счастьем, складывающимся из материальных богатств.

В современном мире студии йоги есть практически в любом городе, в большом и не очень. Люди могут заниматься под руководством квалифицированных преподавателей. Я не агитирую за отказ от моделей обучения, предлагаемых такими центрами, тем не менее мы должны помнить, что йога — это восстановление связи с Богом, а значит, духовное путешествие, которое совершается в одиночку. Как йоги мы должны развивать нашу независимость от внешней реальности — то, от чего мы действительно зависим, находится внутри нас. Внутреннее путешествие — это путешествие к непреходящей радости.

Групповые занятия йогой замечательны, мы можем найти в них немало положительных моментов. Однако иногда — из-за рабочего графика или нехватки денег — они попросту невозможны. Но это не означает, что вы не можете практиковать йогу. У человека всегда должен быть доступ к чему-то несложному и посильному, чтобы он не зависел от уроков в специализированной студии, а йога могла стать для него образом жизни. Обычно йоги обучаются у наставников, но со временем продолжают практиковать самостоятельно.

Я люблю посещать занятия йогой, но часто мне это просто неудобно. Поэтому я занимаюсь самостоятельно — ежедневно. Мои занятия начинаются утром, сразу после пробуждения, прямо в постели, когда я вспоминаю о благодарности. В этой книге я рассказываю, как от этой точки отсчета развивается моя практика, как моя *садхана,* которую я выполняю годами — в домашних стенах, уединившись в гостиничном номере или в каком-либо другом месте, — помогает мне вступать в каждый мой день и, надеюсь, становиться лучше, добрее, спокойнее и совершеннее с духовной точки зрения.

***«Магия йоги. 10 волшебных практик для радости и благополучия»*** — мой способ поделиться этой садханой. Десять практик, изложенных в этой книге в формате десятинедельного курса, дают как новичку, так и опытному йогу руководство по самостоятельной работе. Они могут как выполняться в виде отдельного, законченного комплекса, так и служить подготовкой к более длительной и сложной духовной практике.

Я привожу упражнения, выполняя которые можно научиться каждое утро просыпаться в хорошем настроении и приобщиться к божественному. Рассказываю о способах достижения материального благополучия. Учу, как сохранять и направлять прану — жизненную силу, и как сделать так, чтобы ее у вас стало больше. Из этой книги вы узнаете, как решить давние проблемы во взаимоотношениях через очищение тела и освобождение ума от негативных мыслей, а заодно до преклонных лет поддерживать телесную гибкость и легкость. На этих страницах вы найдете простые техники медитации и способы освободить себя от страха смерти — техники, помогающие проживать жизнь радостно и в ладу с собой.

# КАК РАБОТАЕТ ЭТА КНИГА

ЧТОБЫ ПРАКТИКА ПРИНЕСЛА ПЛОДЫ, ее надо выполнять регулярно, в идеале — ежедневно. Она должна стать хорошей привычкой — вроде чистки зубов. Мы не чистим зубы круглые сутки, с йогой дело обстоит так же. Достаточно уделить ей время по утрам — сразу после пробуждения, и пусть ее благотворное действие продолжается целый день. Со временем, за счет непрерывности процесса, положительный эффект даст о себе знать. Трансформация всегда медленна и вроде бы незаметна, но если вы дисциплинированны, то она неизбежна.

Эта книга поделена на главы-недели. В начале каждой главы излагается *путь*, или введение в практику, которой посвящена эта глава. Затем следует руководство по выполнению упражнений. В конце книги есть глоссарий, где объяснены значения используемых мной терминов и понятий.

## ВЫБЕРИТЕ, КАК БУДЕТЕ ПРАКТИКОВАТЬ

*Вариант #1:* Если вас заинтересовала эта книга, значит, вы хотите освоить практику, которая, постепенно усложняясь, охватывает десятинедельный период. Первую неделю вы каждый день учитесь благодарности. На второй неделе добавляется новый ритуал — «Благословение», а на третьей — «Кормление птиц» и так далее. Таким образом, вы неуклонно двигаетесь вперед, еженедельно прибавляя по упражнению, а к концу десятой недели получаете набор из десяти упражнений, которые каждый день будете выполнять все поочередно.

*Вариант #2:* Выберите из предложенных практик ту, которая вам ближе, и выполняйте только ее.

*Вариант #3:* Остановитесь на «волшебной» десятке асан (см. «Неделя 4. Путь как Связь») — простом комплексе физических упражнений. Чтобы тело оставалось гибким и подтянутым, достаточно тренироваться по десять минут в день.

*Вариант #4:* Используйте все десять «волшебных» асан или только некоторые из них в качестве разминки перед вашим основным йога-комплексом. Такой вариант вам подходит? Тогда обратите внимание и на *шавасану* — практику глубокой релаксации («Неделя 10. Путь как Дароприношение»), после основных асан она будет очень хороша.

*Вариант #5:* Приспосабливайте представленные в книге практики под себя, например, меняйте их последовательность. К примеру, медитация описана в девятой главе, а вы можете начинать с нее свое утро, продолжая его «Благодарностью», «Благословением», «Кормлением птиц» и так далее.

Не бойтесь подходить к делу творчески, внося в готовую канву коррективы в соответствии с вашими возможностями и образом жизни. Читая книгу, вы найдете опции,

которые я предусмотрела, чтобы облегчить вам задачу. Словом, «делай что должно, и будь что будет». Или, как я люблю говорить: «Как следует старайся, а дальше Богу доверяйся».

# НЕДЕЛЯ 1  ПРОБУЖДАЯ ПУТЬ БЛАГОДАРИТЕ

НЕДЕЛЯ 1 — Пробуждая Путь: Благодарите

Доброе и ласковое солнце дарит свои жизнетворные лучи всему на Земле. От солнца мы получаем тепло, свет и жизнь — энергию, которая поднимает нас вверх, помогая раскрыться как добрым и заботливым созданиям.

Жизнь — это привилегия. Смирение — важнейшая добродетель, которую должен воспитывать в себе йог. Через смирение мы можем ослабить сосредоточенность на себе и пробудиться для Самореализации. Каждый новый день дает нам возможность вспомнить, кто мы на самом деле, осознать нашу божественную Сущность и вечную связь со Всевышним.

Смирение рождается из благодарности и ведет к просветлению. Как вы начнете ваш день — в такие краски он и окрасится. Если вы хотите, чтобы на протяжении дня вас сопровождало добро, нет ничего лучше, чем, проснувшись, сразу вспомнить его источник. Просыпаться в хорошем настроении можно научиться. Поможет практика. Итак, поначалу главное — осознанная тренировка. Со временем она даст результат, привычка превратится в натуру, и вы начнете просыпаться в состоянии благодарности.

Йога означает «вспоминать о Боге». Большинство из нас просыпается по утрам с мыслями о себе и вопросами вроде: «Что я буду сегодня делать?» Мы сразу же начинаем строить планы, за заботами даже не вспоминая об истинном движителе нашей деятельности. Забывая о Боге, мы сосредотачиваемся на себе как на творцах, и мысленная встреча со множеством предстоящих дел часто удручает нас. Ох уж все эти проблемы, которые, как мы считаем, нам надо непременно решить — дома, на работе, во всем мире... Так недалеко и до постоянных жалоб на несправедливость жизни и на людей, которые чинят нам препятствия. Бесконечные сетования меняют «настройки» мозга. Чем больше жалуешься, тем больше накручивается спираль, и наступает момент, когда прекратить это уже невозможно.

Противоядие от жалоб — благодарность. Если сознательно «перехватить» момент, когда вы вот-вот начнете жаловаться, и вместо этого зафиксироваться на чем-то, достойном благодарности, то можно приподняться над стенаниями и сломать плохую привычку, ведущую к самоуничижению, беспокойству, тревоге и страху перед каждым новым днем. Благодарность позволяет нам ощутить смирение: мы начинаем воспринимать себя как орудие воли Всевышнего, а значит, можем расслабиться и просто быть действующими лицами в разворачивающейся на наших глазах великой мистерии под названием Жизнь.

Обретение связи с Богом... Многим эта задача покажется трудной. Тем временем сила Бога, которую также можно назвать принципом просветления или силой безусловной любви, даруется нам через реальных людей — гуру и учителей. Нашим учителем может стать кто угодно. Наши первые учителя — родители. Мы сами должны увидеть в человеке учителя, а значит — уважать его и прислушиваться к его посланиям. Если в путешествии

по жизни мы готовы слышать других, то у нас обязательно появятся учителя, которые наставят нас на верный путь и помогут нам вспомнить, кто мы есть на самом деле. Чувство благодарности за присутствие таких учителей — действенный инструмент для воспитания смирения, приближающего к Йоге и просветлению.

ПРАКТИКА

Проснувшись утром, прямо в постели прочитайте (вслух или про себя) благодарственную молитву — за то, что живете, можете обращаться к Богу и с радостью помогать людям.

*Вариант #1:* Поблагодарите Бога за этот день. Скажите: «Все, что я сделаю сегодня, каждый мой поступок, я посвящаю Тебе, мой Господь, пусть твоей Милости станет больше в этом мире. Пожалуйста, прими мои дары».

*Вариант #2:* Пропойте на санскрите мантру *«Лока Самаста Сукхино Бхаванту»*. Или просто скажите: «Пусть все живые создания будут счастливы и свободны, и пусть мои мысли, слова и поступки дополняют и преумножают эту радость для всех».

*Вариант #3:* Попросите ваше Высшее Я сделать вас Его орудием. Скажите: «Пусть исполнится воля Твоя, а не моя. Избавь меня от гнева, зависти и страха, наполни мое сердце радостью и состраданием».

*Вариант #4:* Воздайте благодарность за ваших учителей, вспомните о добре, которое они принесли вам и другим. Поговорите с ними, назовите их по именам, поблагодарите их за то, что они есть в вашей жизни.

*Вариант #5:* Пропойте на санскрите традиционную мантру гуру: *«Гурур Брахма, Гурур Вишну, Гурур Дево Махешвара, Гурур Сакшат, Парам Брахма, Тасмай Шри Гуруве Нама»*. Или произнесите: «Созидающая энергия — это учитель, вся наша жизнь — это учитель, наши испытания, беды и болезни — это учитель, учитель рядом и учитель за пределом предельного. Я смиренно делаю мое подношение гуру, моему прекрасному избавителю от сумрака, принципу просветления во мне и вокруг меня во все времена».

# НЕДЕЛЯ 2 БЛАГОСЛОВЛЯЯ ПУТЬ ГОВОРИТЕ БЛАГИЕ СЛОВА

НЕДЕЛЯ 2 — Благословляя Путь: Говорите Благие Слова

Иероглиф в виде простертых вверх рук символизирует силу добра, которая живет в душе каждого. Этот щедрый и открытый жест означает объятия. Обнимая человека, мы прижимаем его к сердцу, проявляя благожелательность и принятие. Обнимать — значит дарить свое благословение, вкладывая в этот дар всю душу.

Тот, кто ладит с другими, принимает и самого себя. Окружающие люди оказывают на нас огромное влияние, недаром мысли о них не отпускают нас ни наяву, ни во сне. Думая о чужих ошибках и недостатках, мы печалимся и злимся, теряем терпение и впадаем в уныние. В своих неудачах и провалившихся попытках добиться счастья мы тоже часто виним не себя. Мы считаем, что другие к нам несправедливы, что нас не любят или любят недостаточно. Нам кажется, что мы достойны лучшего. Как часто мы жалеем себя и как страстно желаем, чтобы рядом были любящие и заботливые люди, которые восхищаются нами. Верно? А как мы оправдываемся, прячась за бесконечными «если бы». «Если бы он только прекратил», «если бы она этого не делала» ... Слишком часто мы думаем, что другие преграждают нам путь к счастью. На самом деле другие указывают нам Путь. Нужно лишь захотеть увидеть их в этом свете.

Исключить из своей жизни всех плохих людей можно. Просто надо поверить, что эти люди могут измениться. Только не ждите, что они возьмут и начнут меняться, иначе прождете целую вечность! Изменить их должны вы сами. Хотите, чтобы человек стал святым? Считайте его святым! В любом случае то, каким вы видите другого, целиком и полностью зависит от работы вашего ума. Люди, с которыми нас сводит судьба, посылаются нам прошлыми кармами, и они — те, за кого мы их принимаем.

Наше видение человека или ситуации определяется нашими прежними жизнями, мыслями и поступками. Когда великого святого Раману Махарши спросили, как он относится к другим, он ответил, как подобает йогу: «Нет никаких других». Рамана Махарши был просветлен, а просветленные живут в реальности, которая едина. Для всеобъемлющего сознания не существует различий. У просветленного йога действительность не фрагментирована, как у большинства из нас, он смотрит на других как на собственную сущность. Если мы сможем увидеть в других себя, то, вероятно, станем к ним добрее. Надо стараться изо всех сил и относиться к людям так, как мы хотели бы, чтобы они относились к нам.

Нам не убежать от наших карм — от того, что мы уже сделали. Но прямо сейчас мы можем заложить зерна, всходы которых хотим увидеть в будущем. Взращивая в себе способность прощать, доброту и дружелюбие, мы укрепляем наши духовные силы. В жизни столько страданий из-за того, что мы видим себя жертвами других — вместилищем их эгоизма, жестокости, жадности и бесчувствия. Мы воспринимаем мир как нечто чужеродное и существующее отдельно от нас, тогда как следовало бы взять ответственность на себя и понять: то, что, по нашему мнению, находится *вовне*, на самом

деле исходит *изнутри,* — изнутри нас самих. Другие люди дают нам кармическую проекцию — зеркало, в котором мы можем увидеть себя.

Путь йога — это движение глубоко внутрь, за пределы кармического уровня, навстречу вечной душе, неизменному *атману*, который соединяет нас с Богом. Сущность вечной души — радость, она и есть наша единственная и незыблемая правда, все остальное временно.

Постигая природу своей души, мы открываем свое подлинное Я, которому никто не в силах причинить зла, и обретаем то, что называется *сатчитананда,* — вечную истину, осознанность и блаженство.

Могущество души — ее доброта — раскрывается через благословение. Известно, что благословлять — удел святых. Но как святой обретает святость? Когда благословляет. Произносимые нами благие слова проходят через нас, и мы меняемся. Благословив человека, мы больше не смотрим на него через «плохую» призму и перестаем думать о себе как о ком-то, кто видит в других только плохое. Благословлять — значит незримо менять свой мир, превращая демонов в ангелов. Заметьте: вся мистерия разыгрывается у вас в уме — вам не надо с кем-то встречаться за чашечкой кофе и что-то громко проговаривать. Если вы не желаете видеть человека хорошим, то как он таким станет? Всё — в ваших руках. Ладно, у вас в голове. Вопрос в том, готовы ли вы прощать, отпускать и доверяться любви.

Сострадание неиссякаемо. Не бойтесь растратить себя, не скупитесь на благословения. Благословляйте всех и каждого, мил вам человек или нет. Если дарить людям благие слова и видеть в них святость, рядом с вами всегда будут счастливые попутчики.

ПРАКТИКА

Нарисуйте в воображении образ знакомого вам человека. На вдохе мысленно произнесите: «Благословляю и люблю тебя...». А выдыхая, безмолвно завершите фразу именем того, кого себе представили. Вы можете еще сильнее сосредоточиться на этом человеке или же плавно впустить в сознание образы других людей. Постарайтесь увидеть адресатов ваших благословений радостными и в ореоле света.

*Вариант #1:* Лёжа в постели с закрытыми глазами благословите столько людей, сколько захотите. Потом можете вставать.

*Вариант #2:* Сядьте в подходящую для медитации позу. Используйте таймер, чтобы, посылая благословения, полностью отдаться им и не беспокоиться о времени. Посвятите благословениям 5–10 минут. Если практика не доставляет вам дискомфорта, ее время можно увеличить.

*Вариант #3* (немного мистический). Вам понадобятся *мала* — буддийские четки, состоящие из нити с нанизанными на нее бусинами. Держите *мала* в правой руке. Прикасаясь к каждой бусине большим и безымянным пальцами, сконцентрируйтесь на определенном человеке и благословляйте его, как описано выше. Решите заранее, сколько кругов на *мала* вы пройдете.

# НЕДЕЛЯ 3 НАСЫЩАЯ ПУТЬ КОРМИТЕ ПТИЦ

НЕДЕЛЯ 3 — Насыщая Путь: Кормите Птиц

Иероглиф в виде руки с подношением (кусочком пирога или хлеба) на ладони символизировал у египтян вскармливание и милосердие. Секрет богатства кроется в щедрости к другим. То, что мы отдаем, возвращается нам в стократном размере.

В этой жизни главный труд каждого — помнить о Боге и быть добрым. У недоброго человека нет связи с Богом и понимания высшей реальности. Только доброта и сочувствие ведут к счастью. «Но как все это работает? — спросите вы. — Разве, отдавая, ты сам не лишаешься?» Нет. Доброта идет во благо как тому, кому отдают, так и тому, кто отдает. Другие люди не существуют отдельно от нас. Они посылаются нам прошлыми кармами, и то, какими они для нас оказываются, «решает» наше восприятие. В *Йога-сутрах* от индийского мудреца Патанджали написано, что каждый видит одно и то же по-разному, в зависимости от состояния ума и проекций. Всё — пустота, содержанием окружающий мир наполняем мы сами.

Своим плохим отношением к другим вы сеете семена зла, которые дадут всходы. Например, вы решили, что человек жадный, — стоило вам так подумать или произнести это вслух, как тут же упало и принялось семя, из которого в вашей жизни начнут «произрастать» жадные люди. Если вы думаете о себе как о бедняке, которому нечем поделиться с другими, вас может ждать бедность, — постоянно потчующий себя такими суждениями непременно попадется в ее сети. Однако превращаться в жертву необязательно. Можно стать и просветленным существом. Выбор есть. Нельзя лишь быть и тем и другим одновременно. Если вы желаете просветленности, тогда начинайте ваш путь, глядя на других, как на святых. Как вы относитесь к людям, так и они будут относиться к вам. В то же время отношением к нам других определяется наше собственное отношение к себе. Ну а кем мы сами себя считаем, тем и являемся.

Если вы хотите, чтобы в мире не было жадности, выкиньте жадность из головы. Сделайте усилие и начните относиться к другим по-доброму, словно они — это вы. Только отдавая можно преодолеть недуг эгоцентризма. Сначала другие, потом — мы сами. Не ставьте собственное благополучие на первый план. Только так вы растворите разобщенность во имя единства. Суть Йоги — в доброте. Без установки на добро практика не даст результата.

Верный способ преумножить свое счастье — позаботиться о других. Когда ваши поступки диктуются вашим собственным благополучием, вы лишь крепче привязываетесь к «уменьшенным» себе — к своему телу, разуму, личности. В *Йога-сутрах* Патанджали называет такую ограниченность главным препятствием для Йоги. Мудрец говорит нам об авидье, то есть о невежестве, о ложной самоидентификации. Практики йоги существуют для того, чтобы мы перестали зацикливаться на себе, а больше открывались тем, кто рядом. Только так мы познаём себя и становимся увереннее. Несчастливые и

склонные к депрессии люди, как правило, замкнуты на себе, тогда как лучший рецепт хорошего настроения — доставлять радость другим.

Почему птицы? Тот, кто кормит диких птиц, кармически никогда не будет голодать. Кроме того, так мы оберегаем дикую составляющую нашей натуры. Птицам, как и неодомашненным животным, трудно выживать в мире, где господствует эгоцентричный человек. Питая дикую природу другого, вы не даете погибнуть и собственной дикости. Многие считают, что птицы спокойно выживают сами по себе, без посторонней помощи. Но в реальности все иначе, ведь люди загрязнили пестицидами или вовсе уничтожили большую часть лесов и полей — богатый ресурс для пропитания пернатых. Птицам требуется так мало — горстка зерен и пара капель чистой воды. Но от этой малости зависит жизнь.

ПРАКТИКА

Утром до завтрака — даже до того, как выпить чашку кофе или чая, — покормите птиц.

*Вариант #1:* Насыпьте еды в кормушку за окном или хотя бы положите немного зерен и хлебных крошек на наружный подоконник.

*Вариант #2:* Если поблизости нет птиц, накормите кошку или собаку. Вы также можете приготовить еду для вашей семьи.

# НЕДЕЛЯ 4 ПУТЬ КАК СВЯЗЬ АСАНА

НЕДЕЛЯ 4 — Путь как Связь: Асана

На санскрите слово *асана* означает «сидячая поза, место для сидения». Положение сидя символизирует нашу связь с Землей и всем живущим на Ней. Открывающий эту главу египетский иероглиф в виде абстрактного кресла представляет богиню Исиду. Фонетически он звучит как «ст», в санскрите есть однокоренное слово *стхит*, означающее стабильность. Египтяне очень почитали прочную связь с Землей, которую несла в себе Исида. Для них она была воплощением дара строить безупречные отношения. Именно Исида силой любви смогла соединить разрозненные части тела своего супруга, Осириса, и вернуть его к жизни. Она смогла сделать это, так как помнила о доброте своей вечной души.

Через практику асан мы идем к Йоге, очищая наши отношения с Землей и со всеми, кто на Ней живет. В *Йога-сутрах* Патанджали говорит, что асана должна быть стхира (стабильной) и сукха (радостной). Нашим отношениям с Землей надлежит быть взаимно благотворными — несущими добрые плоды и нам, и другим. Не следует проживать жизнь эгоистично. Если наше желание — Йога, восстановление связи с Высшим Я, то все, что мы делаем, включая выполнение асан, должно быть избавлено от эгоистичных тенденций, заставляющих нас причинять боль другим и считать жертвами себя. Замкнутость на себе уводит с пути Йоги.

Выполнение асан — занятие физическое или духовное? Чтобы заниматься йогой, нужно иметь физическое тело. А какой результат даст практика, зависит от сознательного намерения. Наши собственные мысли — самая мощная из действующих на нас сил. Чтобы асаны стали духовной практикой, этого нужно захотеть. Многие начинают заниматься йогой ради улучшения физической формы, и в этом нет ничего плохого. Однако тот, кто хочет большего, понимает асаны гораздо глубже, — как путь, который может привести к просветлению. Как? Через изменение нашего отношения к себе и другим. Да, асаны несут в себе такой терапевтический эффект.

*Карма* означает «действие». Мы всегда действуем относительно кого-то или чего-то. Все, что мы думаем и говорим, вовлекает нас в отношения с людьми, животными, деревьями, со всем окружающим миром. От отношений с другими зависит и наше отношение к себе. Порой нам причиняют эмоциональную боль. Когда мы чувствуем, что не нравимся человеку, то можем очень расстроиться и начать думать, что с нами что-то не в порядке. В то же время поддержка и одобрение со стороны других дают нам уверенность в себе и чувство непобедимости. Это нормально — хотеть, чтобы тебя любили и уважали. Отношения, в которых эти чувства не взаимны, не могут считаться благополучными. Если мы хотим быть любимыми, мы должны любить. Если мы хотим, чтобы нас прощали, мы должны прощать. Все, чего мы хотим для себя, мы должны другим, — всем другим и самой Земле тоже. Относиться к другим так же, как мы хотели бы, чтобы они относились к нам, — значит устанавливать прочные связи, основанные на радости и взаимном благе. Асаны в йоге предназначены для очищения взаимоотношений.

Это, несомненно, физические упражнения, но с глубоким эмоциональным и духовным потенциалом.

Карма, формируемая мыслями и поступками, накапливается в нашей физической оболочке. Наработанной кармой определяется состояние тела. Поэтому «пропускание» тела через асаны с целью очищения кармы — решения проблем во взаимоотношениях — помогает почувствовать себя физически более комфортно и ощутить больше радости от жизни. Если наша связь с Землей и другими взаимно благотворна, значит, мы находимся на пути к Йоге, истинной Самореализации, свершению единства и избавлению от отделенности.

Итак, на четвертой неделе мы с вами переключаем внимание на «волшебную десятку» асан, выполняемых примерно за десять минут. Эти десять упражнений позволяют позвоночнику двигаться во всех возможных для него направлениях. Тем самым этот ежедневный комплекс помогает сохранить эластичность позвоночника и подвижность связок, а также поддержать тонус мышц и внутренних органов. Кроме того, благодаря данной практике стимулируется эндокринная система, и происходит выброс естественных химических веществ — таких как дофамин, — которые дарят нам хорошее настроение. Это все равно, что иметь в своем распоряжении фармацевтическую лабораторию с лекарствами без побочных эффектов!

Выполняемая с сознательным намерением, практика асан может работать и как сильное психотерапевтическое средство, способное интегрировать тело, ум и дух. Испытываемые при выполнении упражнений ощущение скованности, слабость и боль — физические симптомы, нередко указывающие на менее очевидные эмоциональные недуги: гнев, злобу, чувство вины. Так, если вы с трудом сохраняете равновесие в асане, выполняемой в положении стоя, — например, такова поза «Собака мордой вниз», — это может говорить о неразрешенных кармических вопросах с родителем. Или у вас не получается выгнуть спину назад (асана «Стол»), растянув грудную клетку и открыв сердце, — возможно, вы не в силах простить обидчика.

Посредством асан можно исцелить отношения и приблизиться к просветленной Осознанности, но не думайте, что если человек по-настоящему гибок и силен, то он непременно просветлен, и отношения с другими у него превосходные. Решающий фактор — намерение, то, о чем мы думаем, когда практикуем. Как и к любому другому занятию, к асанам можно обратиться из чисто эгоистических побуждений. Тогда не надо ждать, что в наших взаимоотношениях с Землей и с живущими на ней появится больше радости и прочности. С другой же стороны, выполняя асаны, можно стать добрее и даже приблизиться к Йоге, главное — значение, которое мы придаем практике.

Поскольку нерешенные психологические/кармические задачи во взаимоотношениях часто застревают в теле, то его терпеливое удержание в заданной позиции вкупе с осознанным дыханием при позитивном (свободном от негативных мыслей) состоянии ума может стать началом восстановления связей с нашими истинными физической, энергетической, эмоциональной, интеллектуальной и даже духовной сущностями. В результате такой интеграции мы почувствуем себя миролюбивее, спокойнее, радостнее и легче. В нашей жизни станет меньше стресса, страха, беспокойства и непонимания. В конце концов, и отношения с другими начнут улучшаться.

Я называю эти упражнения волшебными потому, что они способны вызывать изменения в восприятии. Выполнив весь комплекс, вы заметите, что теперь видите себя и

других в более оптимистичном свете. Вы даже можете прийти к мысли, что больше ничто не мешает вашему счастью, — напротив, всё и все в вашей жизни указывают к нему Путь.

ПРАКТИКА
Прежде чем приступить к первой асане, оставьте эгоистичные намерения и настройте ум на позитивный лад. Вот, что для этого можно себе сказать:

«Пусть эта практика поможет мне освободиться от содержащихся во мне физических и эмоциональных ядов».
«Пусть эта практика поможет мне избавиться от гнева, зависти и страха и стать более любящим (любящей), великодушным (великодушной) и добрым (доброй)».
«Пусть эта практика поможет мне стать орудием Божьей Воли».
«Пусть эта практика поможет мне сделать жизнь других лучше».
«Пусть эта практика изменит мое представление о себе и других так, чтобы во врагах я увидел (увидела) друзей, стал (стала) терпимее и научился (научилась) прощать».

Выполняйте «10 волшебных практик», согласно инструкциям. Дышите ровно через нос. Рот закрыт, челюсть расслаблена. Мысленно считайте вдохи и выдохи.

*Дыхание также можно отмерять произнесением мантры. Например, каждый раз на вдохе безмолвно говорите: «Хари Ом», а на выдохе считайте от одного до десяти (или до количества счетов, предусмотренного в упражнении).*

1. СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ (*АДХО МУКХА ШВАНАСАНА*)
Встаньте на четвереньки. На вдохе оторвите колени от пола, на выдохе оттолкнитесь назад и вверх, вытяните ноги. Опустите пятки на пол. Опустите голову. Оставайтесь в таком положении и дышите.

Вдох — Выдох. Это один цикл.
Выполните их десять.

2. НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (*УТТАНАСАНА*)
Переместите стопы вперед, ближе к опущенным на пол ладоням. Ноги на ширине бедер, параллельны одна другой. Ладони располагаются на одной линии с плечами и плотно соприкасаются с полом. Если вы не можете достать до пола, поместите под каждую ладонь по блоку («кирпичик»). Постарайтесь, чтобы руки и ноги были прямыми. Вес тела должен быть равномерно распределен между руками и ногами, не допускайте «перегруза» в ту или иную сторону.

Вдох — Выдох. Это один цикл.
Выполните их десять.

3. ПОЗА НА КОРТОЧКАХ (МАЛАСАНА)
Расставьте ноги на ширину коврика. Сядьте на корточки. Сложите руки в молитвенном жесте. Согнутыми локтями раскройте внутренние поверхности бедер. Позвоночник тяните вверх. Для поддержания равновесия стопы допустимо немного развернуть наружу. Но

убедитесь, что подушечки больших пальцев соприкасаются с полом, а колени не «заворачиваются» внутрь.

Вдох — Выдох. Это один цикл.
Выполните их десять.

*Если пятки не достают до пола, подверните коврик или положите под них свернутое одеяло. Еще один вариант: сядьте на блок («кирпичик») для йоги.*

4. СКРУЧИВАНИЕ ВИГВАМ
Займите позу сидя с вытянутыми вперед ногами. Согните ноги в коленях. Сидя с согнутыми ногами — колени и пятки соприкасаются, — обхватите голени левой рукой. Правая рука отведена назад. На вдохе потяните позвоночник. На выдохе выполните скрутку. Сохраняйте данное положение тела, пока не доведете количество дыхательных циклов до пяти. На вдохе повернитесь анфас. Затем выполните скрутку в левую сторону.

5. ПОЛУ ПОЗА СО СКРУЧИВАНИЕМ ПОЗВОНОЧНИКА (*АРДХА МАТСИЕНДРАСАНА*)
Займите позу сидя с вытянутыми вперед ногами. На вдохе согните в колене правую ногу. На выдохе поставьте правую стопу у внешней стороны левой икры: правая пятка рядом с левым коленом (пятка может располагаться и ниже уровня колена). На вдохе направьте левую руку вверх, вытягивая левую сторону тела. На выдохе сделайте скрутку вправо, внешняя поверхность левой руки плотно примыкает к внешней поверхности правого колена. Левая рука остается согнутой в локте (левая кисть вытянута вверх). Сохраняйте данное положение тела на протяжении пяти дыхательных циклов. Выпрямите ноги. Выполните скрутку в левую сторону.

6. СТОЛ
На вдохе согните ноги в коленях. Ступни на ширине бедер, параллельны друг другу. На выдохе поставьте руки позади спины. Пальцы рук смотрят вперед. На вдохе высоко поднимите таз. На выдохе отведите голову назад. Ступни не выходят за линию бедер, параллельны друг другу. Лодыжки располагаются четко под коленями, кисти рук — четко под плечами. Твердо упирайтесь пятками, чтобы сохранить высокое положение таза.

Вдох — Выдох. Это один цикл. Выполните их десять.
После опуститесь на коврик.

*Чтобы облегчить для себя практику, можно остановиться на шести асанах и не выполнять оставшиеся четыре.*

7. СТОЙКА НА РУКАХ (*АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА*)
Встаньте напротив стены. Упритесь ладонями в пол. Кончики средних пальцев отстоят от стены примерно на десять сантиметров. Отодвигайте ноги, пока не окажетесь в позе «Собака мордой вниз» (только расстояние между руками и ногами должно быть меньше). Затем поднимите одну ногу, другую согните, оттолкнитесь и примите стойку на руках. Пятки упираются в стену, голова опущена вниз, задняя поверхность шеи вытянута и

расслаблена. Прижимайте пятки к стене. Считайте вдохи и выдохи. (Начните с пяти вдохов/выдохов. Со временем — в течение недель, месяцев, лет — доведите их количество до пятидесяти и более.) Старайтесь дышать медленно. Дышите носом. Рот закрыт. Челюсть расслаблена. Выдыхайте, выходите из стойки. Останьтесь ненадолго (сделайте 2–3 медленных вдоха/выдоха) в позе «Собака мордой вниз». На вдохе сгибайте ноги в коленях и медленно поднимайтесь.

**L-позиция — упрощенная версия стойки на руках**. Встаньте на пол на четвереньки (тазом к стене). Ступни поджаты, пятки касаются стены. Убедитесь, что руки располагаются на одной линии с плечами, а колени — с бедрами. Отрывайте колени от пола и входите в стойку на руках. Сначала продвиньте вверх по стене одну ногу, затем — другую. Теперь разгибайте ноги в коленях, чтобы по отношению к торсу они располагались под углом 90 градусов. Опустите голову вниз, потяните шею. Не переносите вес тела на запястья. Наоборот, осознанно направляйте энергию вверх через руки. Упритесь пятками и подушечками ступней в стену. Расслабьте пальцы ног. Выполните 5–10 вдохов/выдохов.

8. РАСКРЫТИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Встаньте прямо. Ноги параллельны друг другу. Руки сомкнуты в замок (пальцы переплетены между собой, ладони прижаты одна к другой) и находятся за спиной. На вдохе раскройте («раздуйте») грудную клетку. Подбородок опустите на грудь. Поднимите руки вверх, отводя их от торса. Позвоночник растянут. Таз в прямом положении. Выдыхайте.

Сделайте 5 вдохов/выдохов.
Опустите руки вдоль тела.

9. БОКОВОЙ НАКЛОН

На вдохе поднимите руки над головой. Сплетите пальцы, прижмите ладони друг к другу (руки в «замке»), расслабьте плечи.
На выдохе наклонитесь влево (1).
На вдохе верните торс в прямое положение.
На выдохе наклонитесь вправо (2).
Сделайте десять наклонов (по пять на каждую сторону).

*Можно сделать всего четыре наклона (по два на каждую сторону).*

10. ДВИЖЕНИЯ (ПЕРЕКАТЫ) СПИНОЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ (16 ДЫХАТЕЛЬНЫХ ЦИКЛОВ)

Исходное положение — стоя.
ВЫДОХ: пальцы рук скрещены и заведены за голову.
ВДОХ: отведите локти в стороны, потяните позвоночник, раскройте грудную клетку.
ВЫДОХ: прогнитесь назад (2).
ВДОХ: вытяните позвоночник.
ВЫДОХ: скруглите спину (1).
ВДОХ: вытяните позвоночник.

ВЫДОХ: сильно выгните спину (3).
ВЫДОХ: локти стремятся друг к другу, подбородок упирается в грудь (4).
ВДОХ: расширяйте верхнюю часть спины.
ВДОХ: верните тело в положение прямо.
ВЫДОХ: скручивайтесь еще ниже, лоб направлен к грудине (6).
ВДОХ.
ВЫДОХ: прогните спину, кончик носа направлен к верхней части груди (5).
ВДОХ.
ВЫДОХ: перекат, лоб направлен к животу (7).
ВДОХ.
ВЫДОХ: перекат, лоб направлен к пупку (8).
ВДОХ.
ВЫДОХ: скручивайтесь еще ниже, лоб направлен к грудине (6).
ВДОХ.
ВЫДОХ: прогните спину, кончик носа направлен к верхней части груди (5).
ВДОХ.
ВЫДОХ: перекат, лоб направлен к лобковой кости (9).
ВДОХ.
ВЫДОХ: перекат, лоб смотрит на середину передней поверхности бедра (10).
ВДОХ.
ВЫДОХ: перекат, лоб смотрит на колени (11).
ВДОХ.
ВЫДОХ: согните ноги в коленях, лоб касается коленей, локти касаются внешних боковых поверхностей коленей (12).
ВДОХ: ноги согнуты в коленях, локти разведены, торс поднят, позвоночник прямой.
ВЫДОХ: оставайтесь в данной позиции (13).
ВДОХ: ноги прямые, вы стоите прямо.
ВЫДОХ (14).
ВДОХ: потяните позвоночник.
ВЫДОХ: выгните спину назад, настолько далеко, насколько это для вас комфортно (15).
ВДОХ: вернитесь в положение прямо.
ВЫДОХ: опустите руки вдоль тела (16).

*Для облегчения практики:*
во время дыхательных циклов 5–12 не пытайтесь удерживать ноги в прямом положении, вместо этого придайте коленям немного мягкости, будто собираетесь на них опуститься.