

Агни — огонь жизни

Что происходит во время описанного движения *праны* и *апаны*? Согласно йоге, в нашем теле, в районе пупка, между *прана-вайю* и *апана-вайю*, находится огонь — *agni*. Пламя все время меняет направление: на вдохе воздух движется к животу и, как в очаге, сдувает огонь вниз, на выдохе воздух поднимает пламя в противоположном направлении, и вместе с ним поднимаются сгоревшие отходы. Недостаточно сжечь мусор, нужно еще вывести из тела то, что от него осталось. Техника дыхания, при которой выдох вдвое дольше вдоха, рассчитана на то, чтобы на выдохе иметь больше времени для освобождения тела от блоков. Все, что мы делаем для уменьшения количества отходов в теле, — это шаги в направлении к освобождению от блоков. Со следующим вдохом мы возвращаем пламя назад, к *апане*. При этом, если сгоревшие ранее отходы вышли из тела не полностью, пламя ослабевает.

Некоторые положения тела способствуют приведению огня в соприкосновение с отходами. Во всех перевернутых позах *agni* направлен к *апане*. Вот почему йога придает столь большое значение очищающему эффекту перевернутых поз. Очищение становится еще более интенсивным, когда мы сочетаем перевернутые позы с дыхательными техниками.

Все аспекты *пранаямы* сообща помогают уменьшить количество *апаны* в теле, чтобы освободить больше места для *праны*. Когда отходы покидают тело, *прана* занимает в нем свое законное место. *Прана* движется по своим правилам, и ее невозможно контролировать. Но мы можем создать условия, позволяющие *пране* войти в тело и наполнить его.

В «Йога-сутрах» есть прекрасный образ, описывающий течение *праны*: если крестьянин хочет оросить свои террасированные поля, ему не нужно носить воду ведрами на каждый отдельный участок: надо только открыть шлюзы наверху. Если он правильно расположил свои террасы и ничто не сдерживает течение воды, она доберется до самого последнего поля и оросит каждую травинку без посторонней помощи¹.

Во время *пранаямы* мы работаем с дыханием, чтобы удалить из своего тела препятствия. *Прана* сама, вслед за дыханием, потечет в освободившиеся места. Таким образом, мы используем дыхание для того, чтобы предоставить *пране* возможность течь свободно.

Если принять во внимание, что *прана* — это проявление *пуруши*, то становится понятно, что нам так же трудно работать непосредственно с *праной*, как невозможно влиять непосредственно на *пурушу*. Мы воздействуем на *прану* через дыхание и ум. Работая с ними во время *пранаямы*, мы создаем внутри своего тела оптимальные условия для свободного протекания *праны*.

ПРАНАЯМА: ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЙОГИ

Слово «пранаяма» состоит из двух частей: *прана* и *аяма*. Слово «аяма», означающее «растяжение», «расширение», описывает воздействие *пранаямы*. *Прана* — это «то, что есть повсюду». Применительно к человеку можно сказать, что *прана* — это нечто, постоянно текущее из какого-то внутреннего источника, нечто, наполняющее нас и поддерживающее в нас жизнь. *Прана* является жизненной силой. Согласно этой концепции, *прана* растекается по всему телу из его центра.

Такие древние тексты, как «Йога Яджнявалкья» (см. приложение 1), говорят нам, что если кто-то обеспокоен, возбужден или смущен, значит, большая часть его *праны* находится не внутри тела, а снаружи. То же самое происходит, когда нам нездоровится. В это время качество *праны* снижается и уменьшается ее концентрация в теле.

Недостаток *праны* в теле может выражаться в ощущении неуверенности или скованности, в слабости, нежелании что-либо делать, вялости или даже

депрессии. Он может приводить к болезням. И наконец, согласно «Йога-сутрам», нехватка *праны* может вызывать различные нарушения дыхания¹. С другой стороны, чем мы спокойнее и уравновешеннее, тем меньше *праны* выплескивается из тела. Если вся наша *прана* находится внутри тела, у нас не появятся вышеперечисленные симптомы.

Если *прана* не может оставаться в теле в достаточном количестве, это говорит только об одном — ее выталкивает наружу нечто, что на самом деле не должно находиться внутри. Назовем это мусором. Занимаясь *пранаямой*, мы пытаемся уменьшить количество мусора и тем самым насытить тело *праной*.

Наше психическое состояние тесно связано с качеством пребывающей внутри нас *праны*. С помощью дыхания мы можем влиять на потоки *праны*, поэтому качество дыхания влияет на состояние ума, и наоборот. В йоге мы пытаемся использовать эту взаимосвязь для того, чтобы способствовать накоплению *праны* и ее свободному протеканию по нашему телу.

В разных источниках *прана* называется «другом *пуруши*» (сознания), а движение *праны* рассматривается как действие *пуруши*. Степень ясности, которая порождается действующей внутри нас силой *пуруши*, напрямую связана с состоянием нашего ума. Если мы вспомним об этом, то тесная взаимосвязь между умом и *праной* станет очевидной.

Прану можно понимать как проявление *пуруши*, но она существует и в теле, и вне его (см. рисунок 25). Чем счастливее человек и чем лучше он себя чувствует, тем больше *праны* внутри его тела. Чем беспокойнее человек, тем

¹ В «Йога-сутрах» Патанджали перечисляет следующие симптомы неуравновешенности ума: *дуккха* (страдание), *даурманасья* (негативное отношение), *ангамеджаятва* (болезни тела) и *швапрашваса* (нарушения дыхания).

больше *праны* рассеивается и теряется. Одно из определений слова «йог» — «тот, кто сохраняет всю свою энергию внутри тела». Практика *пранаямы* направлена на уменьшение потерь *праны*. В конечном итоге мы приходим к состоянию, в котором утечки *праны* нет совсем.

Все, что происходит в уме, отражается на дыхании. Когда мы возбуждены, дыхание учащается, а когда расслабляемся, оно становится глубже и спокойнее. Чтобы воздействовать на *прану*, мы должны научиться воздействовать на свой ум. Наши действия часто выводят ум из равновесия, заставляя *прану* выплескиваться из тела. С помощью ежедневных занятий *пранаямой* мы поворачиваем этот процесс вспять, поскольку изменение техники дыхания приводит к изменению ума.

Понятие *праны*, находящейся внутри или снаружи нашего тела, можно рассматривать как символ, характеризующий состояние ума. Если ум чист, как прозрачное стекло, ничто не может вывести тело из равновесия, потому что там нет ничего лишнего. Если же мы замечаем в себе неуверенность, неудовлетворенность или страх сделать что-то неправильное и т. п., это свидетельствует о наличии в системах организма заблокированных мест. Эти блоки находятся не только в нашем теле, они существуют в первую очередь в нашем уме, в нашем сознании. Любого рода мусор, который мы обнаруживаем в себе, изначально возникает из *авидьи* (неправильного знания). Таким образом, идея о том, что йоги сохраняют всю свою *прану* внутри себя, означает, что йоги обрели власть над собой.

Связь между дыханием и телом имеет огромное значение. «Йога-сутры» говорят, что, когда мы практикуем *пранаяму*, завеса неведения постепенно спадает с нашего ума, и он проясняется. Со временем ум становится готовым к глубокой медитации¹. Согласно «Йога-сутрам», можно считать, что *пранаяма* — это в первую очередь осознание дыхания: я все больше осознаю, что дышу, я осознаю свой вдох и выдох и естественные паузы, которые могут возникать между ними. Следующий шаг — ответить на вопрос: «Как сохранить осознание дыхания?»

Во время *пранаямы* мы концентрируемся на дыхании. Очень важно, чтобы при этом ум сохранял бдительность, так как ему приходится наблюдать за очень тонкими процессами. В отличие от *асан*, здесь нет видимых движений тела; мы должны отчетливо ощущать движение дыхания, которое происходит внутри. Дыхание в данном случае является единственным динамическим процессом. Патанджали дает несколько практических советов, помогающих удерживать внимание на дыхании. Например, направить внимание на ту область тела, в которой дыхание можно почувствовать или услышать. Или попытаться следить

за движением дыхания по телу, чувствуя, как на вдохе воздух проходит от точки между ключицами, через грудную клетку, к диафрагме, а затем на выдохе поднимается из живота вверх. Еще один способ наблюдения за дыханием — отслеживать, как воздух входит в тело и покидает его через ноздри. Кроме того, можно слушать дыхание, особенно если вы производите легкий звук, чуть-чуть напрягая голосовые связки; эта техника *пранаямы* называется «уджджайи».

Подобные методы позволяют нам удерживать внимание на дыхании и не дают превратить практику *пранаямы* в чисто механический процесс. Цель *пранаямы* не в том, чтобы установить определенное соотношение между вдохом и выдохом, и не в том, чтобы добиться определенной длительности дыхательного цикла. Если такие упражнения помогают нам сконцентрировать внимание на *пранаяме*, это прекрасно. Но первая и основная цель, ради которой используются различные техники и различные соотношения элементов дыхательного цикла, — помочь нам следовать за дыханием. Если мы движемся за дыханием, то ум вовлекается в дыхательный процесс. Таким образом *пранаяма* готовит нас к неподвижному покою медитации.

Дыхание непосредственно связано с нашим умом и *праной*, но мы не должны думать, что *прана* просто втекает в нас на вдохе. Дело обстоит иначе. *Прана* входит в тело тогда, когда в уме происходят позитивные изменения. Естественно, что эти изменения не приходят с каждым вдохом и выдохом — для них требуется продолжительное время. Если во время занятий *пранаямой* мы замечаем изменения в уме, это значит, что *прана* вошла в тело задолго до этого. Изменения ума можно заметить в первую очередь по изменению характера отношений с другими людьми. Отношения с окружающими — настоящая проверка того, действительно ли мы стали лучше понимать себя.

Без *праны* нет жизни. Мы можем представлять, что *прана* входит в нас со вдохом, но *прана* — это также и та сила, которая стоит за выдохом. Кроме того, в теле *прана* трансформируется в другие виды энергии и задействована в процессах очищения от того, что нам больше не нужно. Это относится не только к физическим процессам выведения отходов. Именно сила *праны* освобождает ум от психических блоков и, таким образом, приводит к большей ясности. Функция выдоха в том, чтобы высвободить все лишнее и удалить то, что могло бы блокировать свободное протекание *праны* внутри тела.

ВИДЫ ПРАНЫ

Есть пять видов *праны*, каждый из которых имеет свое название, отражающее характер связи с функциями тела:

- *удана-вайю*, связанная с областью горла и функцией речи;
- *прана-вайю*, связанная с областью груди;
- *самана-вайю*, связанная с центральной частью тела и пищеварительной функцией;
- *апана-вайю*, связанная с нижней частью живота и выделительной функцией;
- *вьяна-вайю*, связанная с распределением энергии по всему телу.

Нас интересуют две разновидности: *прана-вайю* и *апана-вайю*.

То, что входит в тело, называется «прана», а то, что выходит из него, называется «апана». Термин «апана» относится также к нижней части живота и всем протекающим в ней процессам. *Апана* — это та часть *праны*, которая отвечает за выделительную функцию и дает необходимую для выделения энергию. Кроме того, *апана* — это нижняя часть живота и те отходы, которые скапливаются в ней, если *прана* не находится в состоянии равновесия. Про медлительного и тяжелого человека мы иногда говорим, что у него слишком много *апаны*. *Апана* как форма *праны* нам необходима, но *апана* в виде отходов, остающихся в результате деятельности этой энергии, мешает протеканию *праны* через наше тело. Нам необходимы все виды *праны*, но, чтобы их действие было эффективным, они должны быть сбалансированы. Если у кого-то много шлаков в нижней части живота, там потребляется слишком много энергии, и этот дисбаланс следует устранить. В данном случае наша задача будет состоять в том, чтобы уменьшить количество *апаны* до необходимого минимума.

Апана в виде шлаков накапливается в организме по разным причинам, и некоторые из них от нас не зависят. Практика йоги направлена на то, чтобы уменьшать степень загрязнения. Считается, что у тех людей, которые страдают одышкой, которые не могут задерживать дыхание или делать медленный выдох, больше *апаны*, а у тех, которые хорошо владеют своим дыханием, — меньше. Переизбыток *апаны* вызывает проблемы во всех частях тела. Чтобы увеличить в теле количество *праны*, надо понизить уровень *апаны*.

На вдохе *прана* извне поступает внутрь. Во время вдоха она встречается с *апаной*. На протяжении выдоха находящаяся в теле *апана* движется навстречу *пране*. *Прана*яма — это движение *праны* навстречу *апане* и *апаны* навстречу *пране*. Задержка дыхания после вдоха заставляет *прану* двигаться к *апане* и оставаться там, а задержка дыхания после выдоха заставляет *апану* двигаться к *пране*.

Слово *хатха* состоит из двух слов — *ха* и *тха*, что означает «солнце» и «луна», то есть *прана-вайю*, положительный жизненный ветер, и *апана-вайю*, отрицательный жизненный ветер. *Прана*: (жизненный ветер) в теле человека является частью дыхания Вселенной. Регулирование гармонизированного дыхания помогает йогу регулировать и уравновесить ум. Подобным образом при контроле ума регулируется и *прана*, причем она связана не только с дыханием. Дыхание — всего лишь одно

из многих упражнений, с помощью которого мы достигаем настоящей *пранаямы*. Это проявление животворящей силы, называемой *прана*. Регулируя физическое дыхание, мы управляем этой силой, и этот процесс называется *пранаямой*.

Этой жизненной энергией обладают все виды жизни, от примитивных существ до человека. *Прана* есть всюду, где есть жизнь. Это не сознание или дух, это просто вид энергии, которую использует душа в своем материальном и астральном проявлении. Сила *праны* контролирует и регулирует все тело, каждую его клеточку. *Прана* присуща всем формам материи, и тем не менее это не материя. Это энергия, или сила, которая оживляет материю.

Прана содержится в воздухе, но это не кислород или какая-то другая из его химических составляющих. Она содержится в пище, воде и в солнечном свете, но это не витамин, не тепло и не лучи света. Пища, вода, воздух, как и все остальное, — это только среда, переносящая *прану*. Мы получаем *прану* из пищи, которую едим, из воды, которую пьем, и из воздуха, которым дышим. Животные и растения вдыхают эту энергию с воздухом, но она проникает и туда, куда воздух проникнуть не может.

Прана известна также как универсальная энергия. Именно она проявляет себя в виде гравитации, электричества, в виде действий тела, нервного тока и силы мысли. Все является проявлением *праны* — от мысли до самой грубой физической силы.

Знание *праны* и умение ею управлять называется *пранаямой*. *Пранаяма* открывает нам доступ к почти неограниченной силе. Управление *праной* — основной смысл *пранаямы*, это цель всех упражнений хатха-йоги. Небольшой волной *праны*, которая представляет все ментальные и физические энергии, легче всего управлять посредством регулирования физического дыхания.

В любой стране есть люди, сознательно или подсознательно управляющие *праной*. На Западе это медиумы, целители, исцеляющие людей посредством внушения или веры, христианские ученые и гипнотизеры, умеющие в некоторой степени управлять *праной*, отдают они себе в этом отчет или нет. Эти целители случайно обнаружили *праническую* энергию и возможность ею манипулировать, но они не знают ее природы. Йоги же сознательно используют *прану* для пробуждения дремлющих духовных сил человека.

Самым тонким и высшим проявлением *праны* в человеческом существе является мысль. Правильно управляя этой тонкой энергией, йог

способен подтолкнуть ум, заставить его подняться на уровень сверхзнания и работать на этом уровне.

Самое грубое проявление *праны* в человеческом теле — это движение легких. Если движение легких останавливается, все другие проявления энергии и движения тела автоматически прекращаются. Чтобы добиться контроля над тонкой *праной*, йоги используют различные дыхательные упражнения. Движение легких играет роль маховика, приводящего в движение все другие силы организма. Таким образом, *пранаяма* означает управление этим движением легких, с помощью которого мы управляем тонкой *праной*. Когда мы управляем ею, все другие, более грубые проявления *праны* в теле постепенно начинают поддаваться контролю. Каждую часть тела можно наполнить *праной*, и когда мы способны это сделать, достигается контроль над всем телом. Контролируя и регулируя *прану*, мы овладеваем тайнами исцеления и можем уничтожить все болезни тела в самом их источнике. Когда наше тело сильное и здоровое, когда оно полно *пранической* энергии, мы естественным образом заряжаем животворной энергией всех, кто живет рядом с нами, и они становятся здоровее, так как *праническая* энергия нашего тела передается им, подобно тому как вода стекает с более высокого уровня на более низкий.

А это значит, что можно вылечить больного человека, передав ему собственную *прану*. Но лечение будет успешным только в том случае, если вы способны постоянно перезаряжать свое тело *праной* с помощью *пранаямы*. Такой процесс исцеления можно проводить также на расстоянии. *Прана* может передаваться на очень большие расстояния, хотя замечательные целители, которые умеют это делать, встречаются нечасто. Она может накапливаться в теле, как в аккумуляторе, особенно в солнечном сплетении. Эту *прану* мы постоянно вдыхаем вместе с воздухом. Хотя она содержится во всех элементах, большую часть своей *праны* наше тело получает из воздуха.

При обычном дыхании мы извлекаем из воздуха очень немного *праны*, но, концентрируясь и сознательно регулируя свое дыхание, мы можем накопить ее в своих нервных центрах и головном мозге в значительно больших количествах.

Способности, которыми владеют опытные йоги, объясняются их умением управлять накопленной *праной*. Основной аккумулятор *праны* — солнечное сплетение, и даже мозг энергию для своей работы получает из этого источника.

Тот, у кого много *пранической* энергии, излучает силу и энергию, которую ощущают все, кто с ним соприкасается. Благодаря *пранаяме* йоги приобретают многие психические способности, но настоящий йог никогда не будет демонстрировать эти способности, потому что, демонстрируя их, он не только их теряет, но испытывает очень тяжелые последствия.

Чистый человек, способный управлять *пранической* энергией, может превращать ее в вибрации, которые передаются другим людям, вызывая у них подобные вибрации. Эти свои способности настоящие йоги используют только для добрых дел. Исцеляя людей, они не преследуют никаких корыстных целей. Эти прекрасные люди не нуждаются даже в благодарности за свои услуги.

Сознательно или бессознательно, мы используем силу *праны* в своих повседневных делах. Когда вы навещаете больного друга, который испытывает сильные боли, вы невольно кладете ладонь на его лоб или нежно поглаживаете его тело. В этот момент вы, сами того не сознавая, пытаетесь через свою ладонь передать *праническую* энергию больному другу. Или же обратите внимание, что происходит, когда вы случайно упали и ударили колено. Сначала вы задерживаете дыхание, а затем крепко охватываете колено руками. Это инстинктивное действие. Но за ним скрывается тот факт, что, задержав дыхание, вы получаете дополнительную *прану* и потом через ладони передаете ее колену. Если вы хотите поднять тяжелый предмет, вы опять-таки автоматически задерживаете дыхание, так как вам для этого потребуется дополнительная энергия. Все это доказывает, что дыхание играет большую роль в контроле и регулировании движения *праны* в теле.

Всем хорошо известно, что выступления некоторых людей доходят до самого сердца слушателей, тогда как речи других, как бы красиво они ни говорили, люди вообще не воспринимают. В первом случае речь заряжена *праной*, во втором это просто продукт интеллекта. Святые, а также великие философы обладали удивительной способностью контролировать свою *прану*, и это давало им ту силу воли, которая влекла к ним тысячи людей, заставляя становиться их ярыми приверженцами. Они могли накапливать огромное количество *праны*, и именно *праническая* энергия вибраций их мыслей позволила им всколыхнуть весь мир. Любая сила воли — результат управления *праной*.

Изучать функции *праны* и осваивать их следует постепенно, не спеша, под руководством по-настоящему бескорыстного учителя. При соответствующей тренировке можно обнаружить, что одна часть тела

получает больше или меньше *праны*, чем другая. Чувствительность со временем настолько обостряется, что ум может определить, куда *праны* поступает меньше, и направить ее туда. Это одна из разнообразных функций *пранаямы*, или йогического дыхания.

Иногда запас *праны* концентрируется в одной части тела, оставляя все остальные практически лишенными энергии. Это приводит к всевозможным физическим и психическим заболеваниям. С помощью регулируемого дыхания эту излишнюю *прану*, скопившуюся в одном месте, можно передавать другим частям тела, что вернет им энергию и силу.

Если вы посмотрите на бескрайний океан, то увидите, как на его поверхности поднимаются большие и малые волны и потом рассыпаются бесчисленными брызгами. Но источником этих волн и брызг является все тот же бескрайний океан. И огромные волны, и мельчайшие брызги неотделимы от океана, хотя и выглядят они по-разному. Точно так же любой человек, животное или растение связаны с бесконечным океаном энергии, или *праны*. Где бы ни появилось движение или жизнь, за ними стоит источник *пранической* энергии.

С помощью *пранаямы* йоги могут черпать энергию из этого бесконечного запаса, используя ее для быстрого духовного роста, очень скоро достигая высшего совершенства.

Пранаяма учит человека углублять способность усвоения этой замечательной энергии и благодаря этому быстро достигать совершенства вместо медленного продвижения со всем человечеством, которое никуда не спешит.

Все великие святые, философы и йоги за время одной человеческой жизни прожили жизнь всего человечества, проделав тот огромный труд, который необходим человечеству для достижения совершенства. Благодаря силе концентрации они могли впитывать и усваивать огромные количества энергии из бесконечного источника, что позволило им ускорить процесс эволюции и пройти ее за время своей жизни. Обычный человек неспособен на такую силу концентрации, поэтому йога учит науке *пранаямы*, чтобы повысить способность к концентрации и увеличить запас энергии.

Йогическое дыхание — это та часть *пранаямы*, которая позволяет контролировать физическое проявление *праны* в физическом теле. По мере своего духовного развития ученик учится контролировать *прану*, проявляющуюся в виде силы ума, что можно сделать только ментальными средствами. Такое управление *праной* с помощью концентрации ума

называется *раджа-йога*. Таким образом, *хатха-йога* и *раджа-йога* — это две стороны одной медали.

Для огромного большинства людей достижение совершенства с помощью одной только *раджа-йоги* — слишком трудная задача. Дыхание, которому учит *хатха-йога*, позволяет им быстро добиться результатов, понять закон *праны* для ума и встать на путь *раджа-йоги*, или контроля ума.

Многие считают, что *хатха-йога* — это исключительно физические упражнения. Но на самом деле между *хатха-йогой* и *раджа-йогой* нет особой разницы. В «Хатха-йога-прадишике», хорошо известном авторитетном трактате по йоге великого Сватмарамы, подчеркивается необходимость занятий *хатха-йогой*: «Тем, кто блуждает во тьме враждующих сект, неспособный постигнуть *раджа-йогу*, полный сочувствия йог Сватмарама предлагает свет *хатха-йоги*» (глава 1, строфа 3). Автор утверждает, что единственный способ, с помощью которого можно овладеть *раджа-йогой*, — это *хатха-йога*.

После того как вы посредством асан и *пранаямы*, рекомендуемых *хатха-йогой*, научитесь владеть телом и умом, путь к вершине становится легким и ровным. Но начало пути тяжелое, и мало у кого хватает терпения продолжать его после ряда неудач. Они читали об удивительных, невероятных результатах, которых можно быстро достичь с помощью самых легких физических упражнений, и с азартом занимаются ими несколько месяцев. Но не обнаружив и тени обещанных чудес, они с досадой отказываются от упражнений и, быть может, становятся злейшими врагами йоги. Они (как и их себялюбивые псевдоучителя, которые выступают на публичных сценах, демонстрируя магические трюки типа поедания стекла или лежания на гвоздях) не осознают того, что обещанные невероятные способности являются результатом *пранаямы* только тогда, когда ее практикует человек, в совершенстве развивший свои моральные и духовные качества, как того требует йога. Это прекрасно описано в приведенном ниже отрывке из «Йога-Васиштхи».

Один йог удалился в джунгли, где провел много лет, занимаясь *пранаямой* (йогическим дыханием), но так и не обнаружил пробуждения обещанных способностей. Тогда он отправился к учителю и попросил того научить его йоге. Мудрец предложил ему остаться с ним. В течение первых двух лет на все настойчивые просьбы своего ученика заняться его обучением мудрец отвечал: «Подожди». Постепенно

желаниями, действиями и т. п. мы постоянно истощаем свою жизненную силу, или *праническую* энергию. На каждую мысль, желание или движение мышц расходуется эта жизненная сила, поэтому необходимо ее постоянно пополнять, что происходит главным образом за счет дыхания.

Подобно тому как кислород разносится кровью по всему телу, обеспечивая работу его органов, *прана* разносится по всей нервной системе. Зная, что йоги большую часть своей энергии получают из воздуха, мы легко можем понять, насколько важную роль играет правильное дыхание. Тот, кто выполняет дыхательные упражнения регулярно и систематически, может на себе почувствовать, какое великолепное действие оказывает впитывание *праны*.

Делая вдох, мы вбираем в себя *прану* и запасаем ее в различных нервных центрах, особенно в солнечном сплетении. Чем больше *праны* мы вбираем, тем больше наша жизнеспособность. В практике *пранаямы* ум играет большую роль, и важно сознательно наблюдать за всем, что происходит в процессе дыхания.

На Западе существуют многочисленные школы, где учат правильному дыханию ради физического здоровья. Даже беременных женщин обучают нескольким дыхательным упражнениям, напоминающим йогическое дыхание, которые предназначены для естественного обезболивания родов. Рожаящая женщина во время каждой схватки делает ряд быстрых вдохов, а затем задерживает дыхание. Это помогает облегчить боль, и рождение ребенка происходит естественным образом, когда мать осознает весь процесс естественного появления его на свет.

Йоги утверждают, что привычка правильно дышать, вместе с соблюдением натуральной диеты, могла бы возродить человечество, и все болезни современной цивилизации — повышенное и пониженное кровяное давление, болезни сердца, астма, туберкулез и т. п. — остались бы только в словарях. Но кроме физической пользы, которую приносит правильное дыхание, *пранаяма*, согласно учению йоги, увеличивает силу воли, умение владеть собой, силу концентрации, моральные качества и даже духовное развитие.

ученик йога привык к сложившейся ситуации и перестал надоедать учителю своими просьбами о наставлениях. В конце двенадцатого года мудрец позвал ученика и попросил его мысленно повторить священное слово Аум (Ом). Когда ученик произносил первый звук, А, процесс, с помощью которого воздух выталкивается из легких, стал естественным. Когда он закончил произносить второй звук, У, установился естественный процесс вдоха. А к концу третьего звука, М, установилась задержка дыхания.

Подобно тому как от искры огня загорается высушенная солнцем трава и огонь в мгновение ока охватывает все поле, произнесение священного слова Ом активизировало те духовные качества, которые до сих пор дремали в ученике, и он за короткое время прошел такие начальные ступени, как *пранаяма*, концентрация и медитация, и обрел состояние сверхсознания.

Оказывается, мудрец терпеливо ждал естественного раскрытия духовных склонностей ученика и его очищения благодаря общению с учителем и всему, что его окружало. Только много лет спустя, когда ученик прошел курс очищения с помощью предварительных упражнений, *пранаямы*, молитв и долгого общения с учителем, мудрец счел, что пришло время его инициировать.

Если бы люди понимали, что очищение ума — это важнейшая часть пути йога, и старались это осуществить с помощью рекомендуемых методов, многих разочарований удалось бы избежать.

ВАЖНОСТЬ ПРАНАЯМЫ И СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛ

Пранаяма — одна из самых важных практик всей йоги. Благодаря *пранаяме* йог контролирует нервную систему и в результате постепенно обретает способность контролировать *прану*, или жизненную энергию, и ум.

Дышать означает жить, а жить означает дышать. Любая жизнь на земле связана с дыханием, и с прекращением дыхания прекращается сама жизнь. Вся жизнь человека, от первого крика новорожденного и до последнего вздоха умирающего, — это серия последовательных вдохов и выдохов. Йоги исчисляют продолжительность жизни не только по количеству прожитых лет, но и по количеству вдохов. Своими мыслями,

ВЛИЯНИЕ ПРАНЫ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Нервный ток течет с каждой стороны позвоночника, а через сам позвоночный столб проходит нервный канал, именуемый *сушумна*. У основания этого канала находится полость, где пребывает *кундалини*, или змеиная энергия.

Когда благодаря практикам *пранаямы* и концентрации свернутая в кольцо *кундалини* пробуждается, она поднимается по этому каналу от нижних нервных сплетений до верхних, при этом один за другим открываются пласты ума, и йог обретает многие силы и способность прозрения. Когда же *кундалини* достигает последнего, самого высшего центра — *сахасрара-чакры* (тысячелепесткового лотоса), расположенной в головном мозге, — он полностью отделяется от своего тела и ума, и его душа освобождается от всех ограничений, налагаемых временем и пространством. В этот момент йог осознает свое вечное существование и испытывает блаженство состояния сверхсознания.

Практика *пранаямы* позволяет йогу открыть канал *сушумну*, нижний конец которого, находящийся рядом с крестцовым сплетением, закрыт. Шесть нервных узлов, расположенных в позвоночнике, соответствуют шести чакрам в *сушумне*.

Следует напомнить, что есть два вида нервных токов — афферентный (направленный к центру), или сенсорный, который передает ощущения головному мозгу, и эфферентный, или двигательный, направленный от мозга к телу. При этом центр, который управляет дыхательным аппаратом, осуществляет своего рода контроль над обоими нервными токами.

Нервные токи, или *прана*, передаются по десяти *нади* (тонким нервным трубкам). Три из этих десяти *нади* главные: *ида*, *пингала* и *сушумна*, при этом самой важной для йогов является *сушумна*, которая играет большую роль в *пранаяме*. С помощью определенных упражнений *пранаямы* и концентрации йоги сознательно извлекают *прану* из *иды* и *пингалы* и направляют ее в *сушумну*, благодаря чему *сушумна* становится активной. Когда у йога, в результате работы *сушумны*, *ида* и *пингала* лишаются жизненной энергии, для него перестают существовать ночь и день. Когда работает *сушумна*, йог обретает способность преодолевать ограничения времени и пространства.

Теперь постараемся понять, почему для того, чтобы заставить *сушумну* работать, необходимо овладеть *пранаямой*. Сигналы обо всех

ощущениях поступают в мозг по нервным волокнам; мозг все свои сообщения тоже передает по нервным волокнам. Йогические *нади*, *ида* и *пингала*, соответствуют стволам сенсорных и двигательных волокон спинного мозга, по которым передаются афферентные и эфферентные токи. Согласно йоге, ум может посылать нервные токи, минуя *иду* и *пингалу*. Если мы используем в качестве аналогии телеграф и радио, то без труда поймем, как ум может посылать и принимать нервные токи без помощи *иды* и *пингалы*. Пользуясь телеграфом, мы посылаем сообщение по проводам, тогда как радиосвязь в проводах не нуждается. Йоги для передачи нервных токов используют беспроводную связь. Тогда возникает вопрос: какая от этого польза и как это работает? Все дело в том, что, действуя таким образом, мы можем перестать зависеть от материи.

Когда благодаря *пранаяме* и некоторым другим методикам, рекомендуемым йогой, в позвоночнике активизируется *сушумна-нади*, одного этого достаточно, чтобы преодолеть зависимость от материи. С помощью этих практик йог добивается активности *сушумна-нади*. Таким путем он временно отказывается от осознания своей связи с объективным миром и понимает, что его подлинное «Я» пронизывает всю вселенную, становясь с ней одним целым.

У обычных людей нижний конец *сушумны* закрыт и никакие нервные токи через него не проходят. Открыть его можно с помощью *пранаямы*. Когда канал *сушумны* открыт и активен, *прана* воздействует на свернувшуюся в *муладхаре кундалини* и сознательно заставляет ее подниматься по *сушумна-нади*. Когда вся эта свернувшаяся кольцом энергия начинает подниматься от центра к центру, йог воспринимает ее в тонкой или грубой форме. А когда эта огромная масса энергии, повинувшись силе *пранаямы* и глубокой медитации, начинает двигаться вверх по *сушумне* и достигает последнего центра в мозге — *сахасрара-чакры*, знания и ощущения человека превосходят все то, что он получает обычным путем. Это непосредственное восприятие своего «Я», без помощи органов чувств, называется просветлением, или сверхсознательным восприятием, при нем отсутствуют все ограничения «Я», вызванные умом или материей.

Таким образом, пробуждение *кундалини* с помощью *пранаямы* и других методов *хатха-йоги* — это один из способов достичь чистого сознания, или осознания своего подлинного «Я». *Кундалини-шакти* можно пробудить и с помощью других методов, — например, с помощью служения, любви к Богу, глубокой медитации на *кундалини-шакти*, силой аналитического знания *джняна-йогов* или философов веданты, и т. п.

Всюду, где присутствует сверхъестественная сила мудрости или знаний, имеет место хотя бы частичное проявление *кундалини*. Все виды богослужений, от обрядов первобытного человека до самых современных, ведут к одной цели — пробуждению этой силы, и многие из верующих приходят в замешательство, когда какой-то из обрядов на очень короткое время приводит в движение часть *кундалини-шакти*.

Таким образом, йоги объявили всему миру, что та высшая, универсальная мать-природа, которой из страха и неведения поклоняются люди разных вероисповеданий, называя ее разными именами, и есть живая энергия *кундалини-шакти*, источник бессмертия и вечного счастья, которая спит, свернувшись кольцом в каждом человеке.

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРАН, ИЛИ ПЯТЬ ТИПОВ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Прежде чем приступить к *пранаяме* для пробуждения *кундалини*, необходимо получить правильное представление о пяти основных *пранах*, или пяти типах жизненных сил, и их функциях. *Прана* одна, но в зависимости от выполняемых ею функций она принимает пять форм: (1) *прана*, (2) *апана*, (3) *самана*, (4) *удана* и (5) *вьана*.

Местонахождение *праны* — сердце, *апаны* — анус, *саманы* — область пупка, *уданы* — горло. *Вьяна* же пронизывает все и движется по всему телу.

Функцией *праны* является дыхание, ее цвет — красный самоцвет. *Апана* управляет функциями выделения, ее цвет — смесь белого и красного. *Самана* отвечает за процесс пищеварения, ее цвет — нечто среднее между цветом молока и кристалла. *Удана* обеспечивает глотание пищи и имеет чистый белый цвет. Кроме того, функция *удана-праны* состоит в погружении человека в сон. *Вьяна* отвечает за кровообращение и по цвету напоминает орсель¹ (или луч света).

Таким образом, согласно философии йоги, все видимое и невидимое, что происходит во вселенной и в нашем теле, является функцией *праны*, проявляющейся в различных формах. Деятельность человеческого тела регулируется *праной*, и эта космическая *прана*, как и ее функции в теле, называется *паньча-прана*, или пять жизненных сил. Каждая из

¹ Краска из растения леканоры, имеющая фиолетовый оттенок.

пять *пран*: (1) *прана-вайю*, (2) *апана-вайю*, (3) *удана-вайю*, (4) *вьяна-вайю*, (5) *самана-вайю*.

В йогической литературе слово *вайю* используется для описания конкретного нервного тока, или импульса, который представляет собой одно из свойств нерва. Эти *вайю*, или нервные токи, либо воспринимаются, либо генерируются *пранами*, находящимися в различных узлах симпатической нервной системы. Каждый узел — это независимый нервный центр, который может генерировать и принимать нервный импульс.

При выполнении упражнений *пранаямы* в процессе вдоха генерируется *прана-вайю*, а в процессе выдоха — *апана-вайю*. *Прана-вайю* — это центростремительный импульс, идущий к мозгу или нервным центрам, а *апана-вайю* — центробежный импульс, который поступает от мозга и нервных центров. Во время задержки дыхания в *пранаяме* йог объединяет *прана-* и *апана-вайю* (центростремительные и центробежные нервные импульсы) в *муладхара-чакре* (тазовом узле). Когда в этом нервном центре объединяются два импульса, он действует подобно генератору, посылая огромное количество *пранической* энергии, чтобы стимулировать свернувшуюся кольцом *кундалини*, спящую в этом центре.

Активизировавшись, *кундалини* начинает двигаться вверх по *сушумне*. Это первое пробуждение *кундалини-шакти*. Когда она пробуждается, в теле могут происходить различные реакции. Вначале канал *сушумны* в позвоночнике недостаточно открыт, поэтому он оказывает большое сопротивление подъему *кундалини*.

Здесь уместно вспомнить о некоторых начальных реакциях, которые испытывал я, выполняя упражнения *пранаямы*, и о которых полезно знать ученикам, приступившим к выполнению дыхательных упражнений.

Первой реакцией, особенно при выполнении *бхастрика-пранаямы*, было ощущение приятного тепла в тазовом сплетении (*муладхаре*), что можно объяснить начальными вибрациями, вызванными частичным объединением импульсов *праны* и *апаны*. Это ощущение тепла во время *пранаямы* продолжалось несколько дней. Потом однажды во время задержки дыхания тепло в нижней части позвоночника стало очень сильным, но удивительно приятным. Это ощущение продолжалось несколько дней. При увеличении тепла в нижней части позвоночника у меня возникло своеобразное ощущение кручения, которое можно сравнить с водоворотом в потоке воды. Это объясняется реакцией *кундалини-*

этих *пран* имеет свою природу и выполняет свою функцию посредством пяти вспомогательных нервных центров, расположенных в головном и спинном мозге.

С помощью шейного отдела автономной нервной системы *прана* управляет вербальным механизмом и голосовым аппаратом, мышцами дыхательной системы и движениями пищевода.

Апана-прана, через поясничный отдел автономной нервной системы, управляет, главным образом, автономными действиями выделительной системы организма — почек, мочевого пузыря, толстой и прямой кишки, а также половых органов.

Самана-прана, через симпатическую часть автономной нервной системы, управляет секрецией таких органов пищеварительной системы, как желудок, печень, поджелудочная железа и кишечник.

Удана-прана отвечает за работу всех органов, расположенных выше гортани. Она управляет всеми автоматическими функциями, которые обеспечиваются головным отделом автономной нервной системы. Кроме того, она выполняет функции психической силы, которая в момент смерти отделяет астральное тело от физического.

Вьяна-прана пронизывает все тело. Эта *прана* контролирует произвольные и непроизвольные движения мышц всего тела, а также движения суставов и окружающих их структур. Она помогает поддерживать вертикальное положение тела, генерируя бессознательные рефлексy вдоль всего позвоночника.

Кроме пяти основных *пран* существует еще пять *упа-пран*, или пять вспомогательных жизненных сил: *нага*, *курма*, *крикара*, *дэвадатта* и *дхананджая*. *Нага* управляет рвотным рефлексом и дает начало сознанию; *курма* открывает веки (и закрывает их перед сном) и определяет зрение; *крикара* вызывает чихание, голод и жажду; *дэвадатта* вызывает зевоту, *дхананджая* пронизывает все грубое тело и не покидает физическое тело даже после смерти.

Каждой из этих пяти *пран* управляют пять *вайю*, или нервных импульсов. Эти пять *вайю* носят те же названия, что и соответствующие

шакти. Медленно, постепенно это ощущение движения вверх свернувшейся силы *кундалини* стало усиливаться. Сначала, когда эта сила начала подниматься вверх по *сушумне*, она становилась активной, как будто превратилась в провод высокого напряжения, посылающий *праническую* энергию к каждой клеточке моего тела. Сначала, когда *сушумна* активизировалась, тело начинало дрожать и вибрировать. Иногда реакция становилась настолько сильной, что тело подпрыгивало. Но всякий раз во время задержки дыхания я испытывал необыкновенную радость, которую невозможно передать словами.

После выполнения упражнений *пранаямы* в течение нескольких месяцев, при соблюдении соответствующей диеты, *прана* начала двигаться по *сушумне* равномерно, что можно было почувствовать по целому ряду ощущений и по охватывавшей меня радости, тогда как дрожь и вибрации становились все меньше и меньше, пока не прекратились полностью. Эти явления были вызваны тем, что *прана* внезапно проникала в *сушумна-нади*, пытаясь проложить себе путь, когда *сушумна* еще не была полностью очищена. Для того чтобы *сушумна* полностью открылась и активизировалась, нужен был длительный курс очистительных дыхательных упражнений. Сначала, когда тело начинало дрожать, контролировать этот процесс сознательно было невозможно. Это можно объяснить отчасти загрязнением *сушумны*, а отчасти неправильным использованием замков, или *бандх* (*мула-бандхи*, или сжатия ануса, и *джаландхара-бандхи*, или подбородочного замка), которые будут описаны в конце этой главы.

Когда *сушумна* свободна от загрязнений и на задержке дыхания правильно выполняются названные *бандхи*, *прану* можно направлять в *сушумну* по желанию, что до этого казалось невозможным. Но чтобы этого добиться, требуется несколько месяцев. Для получения психических переживаний необходимо очистить *нади* (физические и астральные нервные трубы), а это может занять несколько лет. Очистительные упражнения для *нади* называются *анулома-вилома-пранаяма*, или попеременное дыхание через ноздри.

Все эти ощущения очень убедительны, и испытать их может каждый, кто старательно практикует *пранаяму* под руководством учителя, соблюдая при этом правильную диету. *Пранаяма* необходима, чтобы контролировать свое тело и ум.