

The book cover is split vertically. The left half has a dark red background with a faint, large silhouette of a Buddha figure. The right half has a green background with a white line-art Buddha figure. At the top, a string of prayer flags (green, blue, white, red) is visible. The title 'ТИБЕТСКАЯ КНИГА' is in white, bold, sans-serif font on the red side. The word 'ЙОГИ' is in white, bold, sans-serif font on the green side. The authors' names 'Геше Майкл Роуч' are in white, sans-serif font on the red side.

ТИБЕТСКАЯ КНИГА

Геше
Майкл
Роуч

ЙОГИ



открытый
мир

Издательство «Открытый Мир» представляет серию «Самадхи», в рамках которой издаются книги по медитации, философии и этике буддизма. Готовятся к публикации переводы с тибетского языка классических трактатов буддизма Махаяны, работы индийских, тибетских и современных западных авторов.

Буддийский монах и учитель с более чем двадцатипятилетним стажем, геше Майкл Роуч предлагает вашему вниманию буддийский взгляд на йогу в своей новой книге о конкретном комплексе упражнений, делающем практикующих здоровыми, сильными и спокойными. Прочитав её, вы откроете для себя Тибетскую сердечную йогу, которая на протяжении веков развивалась в школе гелуг — линии преемственности далай-лам Тибета. Представленный здесь комплекс сочетает в себе известные упражнения хатха-йоги с особыми тибетскими позами и методами внутренней работы с сознанием и направлен на обретение практикующим здорового и радостного сердца. Геше Майкл Роуч — буддийский монах, получивший полное посвящение, буддийский наставник с двадцатипятилетним стажем. Первый американец, получивший титул *геше* — доктора буддийской философии. Знаток санскрита, тибетского и русского языков. Сочетая богатый иллюстративный материал с философскими основами буддийского мировоззрения, геше Роуч создаёт уникальную программу для занятий йогой на физическом и духовном уровнях.

СЕРИЯ «САМАДХИ»

Научно-популярное издание

Геше Майкл Роуч

ТИБЕТСКАЯ КНИГА ЙОГИ

Древние буддийские учения о философии и практике йоги

Пер. с англ. В. Ковалёва — М. : Открытый Мир, 2006.

Редактор *Александр А. Нариньяни*

Корректоры *Н. Красикова, И. Москаленко*

Оригинал-макет *Ю. Куц-Жарко*

Дизайн переплёта *Т. Фогель*

© Diamond Mountain Teacher, 2003

© 000 «Открытый Мир», 2006

ISBN 5-9743-0021-1

Содержание

Истоки Тибетской сердечной йоги	5
Как работает Сердечная йога	8
Робота изнутри.....	10
Семена — зародыши мира.....	13
Упражнение 1: Алмаз в розе.....	17
Упражнение 2: Совершенная десятка	22
Упражнение 3: Разгоняем тьму	27
Упражнение 4: Даруем вместе с солнцем	33
Упражнение 5: Доброта с запада.....	43
Упражнение 6: Царь Терпения	50
Упражнение 7: Лук и Стрела радости.....	55
Упражнение 8: Безмолвие с небес.....	60
Упражнение 9: Смерть неведения	66
Йога на весь день.....	71
Как превратить копы в цветы.....	74
Рекомендации по вашей повседневной практике и дальнейшему её углублению	77
Благодарности.....	81
Об авторах	83

В ворота йоги не вступить

Без доброты и сострадания к ближним.

*«Тот, кто плавает в алмазном море»,
Чангкья (1717-1786), учитель йоги
китайского императора и
его святейшества Далай-ламы VII.*

Истоки Тибетской сердечной йоги

Около тысячи лет назад древнее искусство йоги пришло в Тибет из Индии, где оно появилось на свет в незапамятные времена. Оно стало стремительно набирать популярность: по всей стране, как грибы после дождя, возникали замечательные комплексы упражнений для занятия йогой. Практика йоги, которую вы будете изучать с помощью этой книги, называется «Тибетская сердечная йога» и принадлежит школе гелуг — традиции далай-лам Тибета.

Тибетская сердечная йога развивает сердце в двух направлениях; она делает физическое сердце и тело здоровыми и сильными, а также раскрывает наше сердце для любви к ближним. И уж, конечно, первое всегда проистекает из второго.

Наставления о том, как выполнять физические упражнения и внутреннюю практику Сердечной йоги, проникли в Тибет посредством двух различных линий передачи. Этим упражнениям — тому, что мы на Западе и привыкли считать собственно йогой, — впервые обучал тибетцев индийский мастер Наропа (1016-1110). Они составляют часть древней традиции, известной как «Шесть практик»; тибетцы прозвали её «Механизмом тела».

Учение о том, как раскрыть своё сердце навстречу другим, называется *gtong-len*, что дословно означает «отдавать-принимать», а по смыслу — «искусство даровать и принимать». Эта практика включает особые способы дыхания и размышлений о других людях в течение всего дня и особенно во время выполнения упражнений йоги. Линия передачи «искусства даровать и принимать» началась более двух с половиной тысяч лет назад с самого Будды Шакьямуни. С тех пор она без особой рекламы изустно передавалась от учителя к ученику, пока её не принёс в Тибет великий индийский мыслитель Атиша (982-1052). Спустя сто лет эту практику в виде книги впервые обнародовал тибетский учитель Геше

Чекава; изложенная здесь система упражнений позаимствована именно из его труда.

Физические упражнения и особые дыхательные техники слились воедино к временам Дже Цонкапы (1357-1419), который описывает йоговские асаны, которые вы здесь найдёте, в секретном тексте под названием «Книга о трёх верах». Здесь три веры означают: вера в красоту пути; вера в того, кто обучает тебя этому пути; вера в самого себя — в то, что добьёшься успеха в практике. Дже Цонкапа был учителем Его Святейшества Далай-ламы I (1391-1474), и с той поры традиция Тибетской сердечной йоги передавалась от наставника к ученику до наших дней. В жизнерадостной мудрости и безмерном сострадании нынешнего держателя учения — Его Святейшества Далай-ламы XIV наглядно воплощены его цели.

В течение многих лет великие тибетские ламы, такие как Кхен Ринпоче геше Лобсанг Тхарчин и Серме Джет-цун геше Тхуптен Ринчен, давали авторам этой книги наставления по Сердечной йоге. Они, в свою очередь, обучались у Кьябже Триджанга Ринпоче, наставника Его Святейшества Далай-ламы XIV. Таким образом, с помощью этой книги вы сможете изучить подлинную традицию йоги, и хочется верить, что благословение всех великих мастеров этой долгой линии передачи учения коснётся и вас, даже если мы сами, как наставники, — просто малые дети по сравнению с ними.

Ежедневный получасовой комплекс Тибетской сердечной йоги, представленный в этой книге, очень похож и вместе с тем сильно отличается от других разновидностей йоги, которым обучают в наши дни. Мы выбрали упражнения, с которыми вы, возможно, уже знакомы, если когда-нибудь сталкивались с йогой; здесь вы почувствуете себя как дома, если вы только начали или уже давно посещаете занятия в стиле Аштанга, Айенгар, Шивананда, Дживамукти, Бикрам или других распространённых йоговских традиций. Мы тоже знаем и практикуем эти хорошо известные программы. Сама эта книга родилась во время строгого трёхлетнего ритрита в аризонской пустыне, где мы брали уроки по этим пяти системам у преданных своему делу учителей, которые были столь любезны, что приезжали так далеко — часто за свой счёт, — чтобы только учить нас.

Каждая из общеизвестных йоговских асан сопровождается в книге дополнительной позой, которая будет вам в новинку; они происходят из книги наставника Далай-ламы I.

Эти сопровождающие упражнения углубляют и усиливают воздействие родственных им исходных асан. Но самое главное отличие

между этой традицией йоги и всеми остальными заключается в том, каким образом вы дышите и о чём вы думаете во время выполнения упражнений. Сердечная йога Тибета работает как изнутри, так и снаружи, принося вам устойчивые спокойствие и силу. Ну а теперь давайте посмотрим, как это происходит.

*Придите к пониманию того,
Что великий стержень внутри вас
Подобен той самой оси,
Вокруг которой вращаются звёзды.*

*Йога-сутра учителя
Патанджали (III век до н.э.)*

Как работает Сердечная йога

Большинство из нас интересуются йогой, потому что надеются, что она принесёт нам больше энергии, укрепит здоровье, приведёт в порядок тело, вернёт гибкость и, конечно, успокоит ум. Однако, прежде чем с головой окунуться в такие ежедневные занятия йогой, большинству из нас всё-таки хотелось бы получить ясное представление о том, как она работает. Чтобы понять, насколько полезной может оказаться Сердечная йога, вы должны усвоить то, что мы называем пятью уровнями.

Представьте, что ваше тело — луковица. Снаружи располагаются те органы, которые мы видим: руки, ноги, живот и всё такое. Когда мы выполняем упражнения, то больше всего думаем именно об этом внешнем уровне. Прямо как в песне: «Вот эту руку — сюда, эту — сюда, ногу вот так, вот эту голову так, смотри на меня, двигайся в такт...» Я уже лучше выгляжу?

Прямо под *первым уровнем* находится *второй*. Этот уровень состоит из всех тех вещей, которые дают нашему внешнему, физическому телу энергию, необходимую для того, чтобы оставаться здоровым и сильным. Одним из примеров может, конечно, служить пища, которую мы едим, но в древних книгах Востока говорится, что и другие факторы также поддерживают наше тело — надежда, сон и даже те спокойные минутки, когда мы можем присесть и о чём-то подумать, не отвлекаясь.

Самый важный источник питания, энергетическое сырьё для нашего тела, — это совсем не то, что вы могли подумать, это само наше дыхание. Мы можем целыми днями обходиться без еды и даже питья, но каждые две секунды нам совершенно необходим добрый глоток воздуха. Наше тело состоит из миллиардов клеток, и каждая питается полноценной пищей — свежим кислородом — через удивительную систему легочного кровообращения. Если дыхание глубокое и ровное, оно насыщает нас автоматически, мы просто светимся здоровьем. Именно поэтому все

системы йоги придают особое значение контролю над дыханием во время выполнения упражнений.

Если снять кожуру этого второго уровня — уровня дыхания, то под ним окажется третий: тот, что заставляет двигаться само дыхание.

Это уровень внутренних *ветров*. Вспомните, как на изображениях нервной системы человека нервы заполняют всё тело, ответвляясь от спинного мозга подобно сучьям дерева и достигая кончиков рук и ног.

На самом деле, нервная система считается частью первого уровня: внешнего тела. Но представьте призрачную сеть тончайших трубок и каналов, сделанных из такого тонкого вещества, что потрогать его так же непросто, как схватить солнечный луч, заглянувший к вам в окно. Мы называем это внутренними каналами — они расположены внутри сложной системы нервов, кровеносных сосудов и даже костей нашего тела. По сути дела, вся эта структура нашей нервной системы, сосудов и скелета вырастает внутри нас, следуя в первую очередь плану, задаваемому энергетическими каналами, сотканными из лучей света, ещё в период внутриутробного развития.

Каждая выпуклость и впадина снаружи и внутри нашего тела есть, таким образом, отражение соответствующего изгиба или поворота невидимых внутренних каналов. Кости нижней части спины, например, обретают такую форму из-за того, что в этом самом месте находится сходное по виду пересечение внутренних каналов.

Вы, наверное, уже задумались, к чему всё это говорится. А дело в том, что если эти самые внутренние каналы, находящиеся внутри вашего позвоночника, скажем, перепутаются, то и соответствующим костям тоже грозит защемление. Чтобы избавиться от вызванной этим боли в спине, вам необходимо исправить ситуацию на уровне внутренних каналов: на *третьем уровне*.

И хотя в наши дни на занятиях по обычной йоге люди редко говорят об этих внутренних каналах, конечной целью йоговских упражнений испокон веков был выход на этот третий уровень и разрешение всех проблем с внутренними энергетическими каналами. Ну а поскольку первый и второй уровни напрямую зависят от третьего, то ваше дыхание и здоровье приходят в норму по мере того, как исправляются внутренние каналы.

Всё перечисленное воздействует на вас во время выполнения упражнений, работая снаружи. А сейчас мы перейдём к самой захватывающей главе, в которой раскрывается особый секрет Тибетской сердечной йоги: воздействие, или работа, изнутри.

*Ваши мысли оседлали
внутренние ветра,
скача на них подобно
всаднику на коне.*

*Кхен Ринпоче геше Лобсанг Тхарчин
(род. 1921). настоятель славного
тибетского монастыря Сера Ме.*

Мы говорим не ветры, а ветра...

В.С.Высоцкий (1938-1980), великий русский поэт

Робота изнутри

По сосудам кровеносной системы течёт кровь, по ветвям нервной системы проходят электрические импульсы. Что же движется по внутренним энергетическим каналам? Внутренние ветра. Они называются «ветра», потому что подобно ветру, наполняющему паруса корабля, они невидимы для глаз и так же, как ветер, могучи. Кроме того, они сильно взаимосвязаны с другим типом «ветра» — нашим дыханием, током воздуха внутри нашего физического тела и наружу.

Представьте себе внутренние ветра и дыхание в виде пары струн на гитаре. Если вы настроите две струны на одну и ту же ноту и ударите по одной из них, то другая будет вибрировать в резонанс сама по себе. Вот так и дыхание следует за внутренними ветрами. Если внутренние ветра текут легко и спокойно, то и дыхание будет таким же.

Но что же заставляет внутренние ветра двигаться? Для ответа на этот вопрос нам надо снять с луковицы ещё один слой кожуры и спуститься на четвёртый уровень.

Четвёртый уровень — это попросту ваши мысли. Мысли и внутренние ветра всегда соединены; они двигаются в тандеме, мысли как бы едут верхом на внутренних ветрах подобно всаднику на коне. Эта взаимосвязь между нашими мыслями и ветрами внутренних каналов и есть та удивительная граница, на которой встречаются наше тело и наш ум. И это именно то место, где работает Тибетская сердечная йога.

Вы можете сами проследить эту связь, вспомнив какой-нибудь случай, когда вы были сильно возбуждены или расстроены. Когда мы сталкиваемся с таким сильным эмоциональным переживанием, наши мысли перестают течь плавно; они буквально вскипают, и в голове у нас наступает полная сумятица. А поскольку мысли едут верхом на коне внутренних ветров, то и ветра тоже начинают бурлить и конфликтовать друг с другом внутри энергетических каналов. Это похоже на то, как всадник неожиданно бросает поводья и вонзает шпоры в бока лошади. Лошадь срывается в непредсказуемом направлении и мчится куда глаза глядят.

Поскольку, как мы уже говорили, внутренние ветра связаны с дыханием, как две гитарные струны, настроенные в резонанс, наше дыхание также выходит из-под контроля. Мы начинаем дышать всё быстрее и быстрее, дыхание становится сбивчивым и порывистым. Внезапно клетки нашего тела перестают вовремя получать питание. Если этот клеточный голод продолжается достаточно долго, то результатом его может стать язва желудка, сердечный приступ или всего лишь преждевременные морщины: на этом языке тело сообщает вам о том, что вы неправильно с ним обращаетесь.

Вот так момент сильной негативной эмоции на четвёртом уровне, уровне мыслей, вносит смятение в работу внутренних ветров, которые напрямую связаны с мыслями. Этот сбой на третьем уровне отражается на втором: нашем дыхании. А уже это приводит к неприятностям на уровне номер один, то есть на уровне здоровья нашего физического тела. Так проблема четвёртого уровня прокладывает себе путь на первый.

Если вдуматься, то закономерности этого процесса дают нам и замечательные возможности: мы можем воспользоваться взаимосвязью между всеми этими уровнями для исправления разного рода проблем. А ведь это именно то, на что как раз и направлено большинство практик йоги. Выпрямляя и растягивая своё физическое тело, вы приводите в порядок дыхание: оно становится глубоким и ритмичным. Благодаря этому стабилизируются внутренние ветра, что автоматически успокаивает оседлавшие их мысли. Это всё равно что схватить поводья бешено несущейся лошади и постепенно остановить её. Всадник в седле тоже останавливается, хотя бы потому, что сидит верхом на этой самой лошади. Вот почему после хорошего занятия йогой у нас остаётся чувство спокойствия и внутренней свежести.

Но что, если мы пойдём обратным путём: что, если мы будем работать изнутри? Предположим, что мы сумели бы найти самые прекрасные мысли из всех возможных, такие мысли, которые текут самым что ни на есть совершеннейшим образом. Тогда мы смогли бы спокойно сесть и

просто-напросто погрузиться в эти мысли, намеренно поддерживая их.

Поскольку наши внутренние ветра привязаны к этим самым мыслям, они начнут свободно и спокойно течь внутри энергетических каналов. Это, в свою очередь, приведёт к аналогичным изменениям на следующем уровне: мы станем дышать также медленно и свободно.

Все клетки нашего тела получают еду вовремя и в изобилии. Это приведёт к тому, что наше тело станет красивым, стройным и сильным. А ведь мы добились всего этого с помощью одних лишь мыслей. В этом ключ к Тибетской сердечной йоге.

**Как?! Вы и вправду думаете, что рай и ад
Были построены строительной формой?**

Гаутама Будда (500 г. до н.э.)

Посеешь ветер — пожнёшь бурю.

Народная мудрость

Семена — зародыши мира

Мы начали с того, что упомянули *пять* различных уровней. Пора поговорить о пятом.

С одной стороны, и хорошо и правильно говорить людям, что если их мысли будут спокойными, то и физически они будут чувствовать себя лучше; мы уже знаем, как это происходит. Проблема в том, что, как правило, мы лишены реальной возможности как-то повлиять на этот процесс. Жизнь постоянно подбрасывает всё новые и новые проблемы, не позволяющие нам сохранять неизменные спокойствие и безмятежность: иногда это ситуации, в которые мы попадаем, иногда это люди, с которыми мы сталкиваемся.

Один способ исправить ситуацию мы с вами уже обсудили: если вы почувствовали себя усталыми, расстроенными или несчастными, то всегда можно достать свой коврик для йоги и выполнить комплекс упражнений. Пропотев на уровне тела, вы приведёте в порядок своё дыхание, внутренние ветра и, наконец, мысли. В течение какого-то времени вы действительно будете чувствовать себя лучше, что, в свою очередь, положительно скажется на вашем физическом здоровье.

Однако главный вопрос не в этом, а в том, что собой представляет *пятый уровень*. Пусть внутренние ветра управляют дыханием, а мысли управляют внутренними ветрами, но что же тогда управляет самими мыслями? И, прежде всего, почему так происходит, что некоторые вещи непременно расстраивают нас? Откуда вообще берутся эти вещи? Чтобы разобраться в этом, мы должны понять то, что в древних книгах называется семенами мира.

Вот три человека приходят на своё первое занятие по йоге. Через час один из них, прихрамывая, покидает зал, получив растяжение. Второму всё это кажется скучным занятием, и он больше не возвращается. А третий летит домой как на крыльях, наполненный светом и энергией, в полном восторге от того, что он нашёл новый увлекательный способ

оставаться здоровым и бодрым. Все трое побывали на одном и том же занятии, все трое выполняли одни и те же упражнения. Откуда такая разница?

Итак, занятие было одно и то же, а три начинающих йога восприняли его как три разных занятия. Наставники прошлых времён говорят, что так происходит из-за различных семян—зародышей мира в уме каждого человека.

Что представляет собой этот зародыш? Это крошечное семя в нашем уме, которое созревает, когда мы воспринимаем что-либо, и окрашивает это восприятие в определённые тона. Это всё равно что надеть красные солнцезащитные очки и взглянуть на лист белой бумаги. Бумага покажется нам розовой.

Семена определяют, каким — плохим или хорошим — всё представляется нам в этом мире. Если благое семя созревает в вашем уме, когда начальник входит в дверь, то вы видите, как он подходит к вам с радостной вестью о повышении вашего оклада. Если же созревает дурное семя, то вы видите, как он кричит на вас и топает ногами. В обоих случаях начальник один и тот же; босс — он и в Африке босс. А вот то, каким вы его видите, зависит от того, какого цвета очки нацепили вам на нос семена-зародыши в вашем собственном уме.

Откуда берутся эти семена? Как они попадают в наш ум? Во все века мудрецы всех стран и народов давали на это один и тот же ответ: вы получаете то, что отдаёте; всё возвращается на круги своя. Не важно, назовём ли мы это *кармой* или скажем: что посеешь, то и пожнешь. Кармические семена, которые определяют, каким мы видим этот мир, попадают в наш ум через наше отношение к окружающим людям.

Представьте свой ум в виде суперсовременной видеокамеры. Когда вы говорите или даже думаете что-нибудь недоброе в чей-то адрес, ваш ум записывает это событие.

В зависимости от того, насколько бурными были ваши эмоции в этот момент, в вашем уме укореняется семя, обладающее соответствующей жизненной силой. Спустя неделю или месяц начальник входит в дверь вашего кабинета. Семя пробуждается, выдаёт вам эти ужасные очки, и вот уже вы видите... как босс кричит на вас и *топает йогами*.

Если же вы, наоборот, были добры к кому-то другому, то совсем другое семя созревает у вас в уме, и вы видите, как получаете от того же самого босса повышение. Думаю, вам всё понятно (если, конечно, в вашем уме созрели семена этого понимания).

Давайте вернёмся к тем трём, что с такими разными результатами

посетили одно и то же занятие по йоге. Согласно принципу «что посеешь, то и пожнешь», тот человек, который ушёл хромя, получил растяжение, потому что на самом глубинном уровне — пятом — пробудилось семя, которое и заставило его воспринять занятие именно таким образом. А укоренилось это семя в его уме, когда неделю назад он, скажем, поленился оторвать свой зад от стула, чтобы принести аспирин беременной сотруднице, у которой сильно разболелась голова.

У второго, который вообще не понял, зачем он притащился на это занятие, попросту не пробудилось никаких сильных семян — ни плохих, ни хороших. А вот третий, который дней за десять до этого, возможно, отложил все свои дела, чтобы навестить больного товарища или даже подчинённого, чувствует себя, как будто выиграл в рулетку миллион, потому что именно такое семя созрело в его уме.

Эти семена—зародыши мира играют очень важную роль. Они всплывают, затрагивая все уровни с пятого до первого, и определяют то, как наше тело реагирует на йогу. А потом они идут ещё дальше, по ходу дела формируя саму нашу жизнь в этом мире, да и сам этот мир, каким мы его привыкли видеть.

Теперь ожидающее нас будущее становится похожим на чистый лист бумаги, на котором ничего не написано. Вы можете думать о нём как о чём-то не существующем, как о том, что остаётся в середине луковицы, когда вы снимаете самый последний слой. Будет ли йога работать, что именно мы увидим на том чистом листе — зависит от нас самих, от каждого из нас.

Вообще сама идея о кармических семенах — о том, что вы получаете именно то, что отдали, — стара как мир. Тем не менее, в это не так просто поверить, когда речь идёт о вас самих. Пусть это вас пока особо не тревожит, просто по ходу дела имейте её в виду; давайте сначала посмотрим, действительно ли она работает.

Пока же просто помните, что эта идея является одним из важнейших принципов, на основе которых Тибетская сердечная йога «выполняет свои обязанности», делая ваше тело здоровым, фигуру — подтянутой, сознание — всегда радостным, а улыбку — весёлой и открытой, совсем как знаменитая улыбка Далай-ламы. Подведём итог тому, что мы успели сказать: мы хотим, чтобы комплекс упражнений работал на всех пяти уровнях, потому что это будет в пять раз эффективнее, чем обычное занятие, затрагивающее только один уровень. Нам нужна такая йога, которая умеет растягивать и расслаблять тело там, где это нужно и полезно; делает дыхание спокойным и глубоким; заставляет внутренние ветра дуть ровно и плавно; наполняет нас добрыми, благими мыслями;

помогает нам посеять в уме семена прекрасного будущего мира. Именно этим вы ежедневно занимаетесь, выполняя получасовой комплекс упражнений Тибетской сердечной йоги, если, конечно, вы ежедневно им занимаетесь. Так давайте уже приступим к первому упражнению.

Вы узнаете наверняка, что ваша йога работает

Когда услышите внутри себя песню.

Сватварама Йоги (XIV век)

Упражнение 1: Алмаз в розе

Начнём с первого из десяти упражнений Тибетской сердечной йоги. Каждое новое упражнение мы будем начинать с подробных инструкций о том, как его следует выполнять. Затем расскажем, как оно воздействует на ваше тело и сознание, — даруя силу и спокойствие, — на всех уровнях, с первого по пятый.

Как выполнять упражнение

Время: 2 минуты.

- ❖ Сядьте удобно в передней части своего коврика.
- ❖ Соедините ладони у сердца и прижмите их к груди; большие пальцы вместе, между ладонями.
- ❖ Слегка прикройте глаза и неспешно сконцентрируйте сознание на точке между бровями.
- ❖ Представьте в своём сердце красную розу. В середине бутона лежит сверкающий бриллиант.
- ❖ Тихо пойте такие слова: *«Ом мани падме хум»*. Вы можете также взять любую другую краткую фразу, которая вдохновляет и одухотворяет вас. Удерживайте своё сознание на образе алмаза в центре розы до конца упражнения — пока не истечёт время.

Как упражнение воздействует на вас

Цель этого упражнения состоит в том, чтобы прогреться и снять напряжение с внутренних каналов в районе сердца. Это тихое пение или произнесение нараспев — не просто очередная глупость из тех, что так любят проделывать некоторые люди перед началом занятия йогой. Наоборот, оно так же необходимо, как разминка и разогрев мышц перед футбольным матчем. Давайте посмотрим почему.

Мы уже говорили о системе внутренних каналов — каналов, сотканных из света, — лежащих в основе каждой части нашего тела.

Самый главный из этих каналов отходит вверх и вниз от самого центра тела подобно той огромной невидимой оси, вокруг которой вращается наша дорогая Земля.



Медитация

Если внутренние ветра текут внутри этих каналов легко и свободно, то мы чувствуем себя бодрыми и счастливыми.

Вдоль центрального канала, слева и справа от него, расположены два других канала поменьше. В нескольких местах они пересекаются, перекручиваются, образуя между собой узлы и охватывая главный канал, совсем как виноградные лозы, обвивающие свою опору, — воткнутую в землю палку. Ветра, которые дуют внутри этих каналов, связаны с нашими негативными эмоциями: гневом, страстью, эгоизмом. Всякий раз, когда нас посещают негативные или вредоносные мысли, они раздувают ветра внутри этих двух боковых каналов. Так происходит всё по той же причине: наши мысли сидят верхом на ветрах, подобно всаднику на лошади.

Когда в боковых каналах возбуждаются ветра, каналы начинают расширяться, подобно длинным и тонким, похожим на кишку, воздушным шарам, когда их надувают. Увеличиваясь в размерах, боковые каналы начинают сдавливать, пережимать центральный канал в тех местах, где они образуют вокруг него узлы. Это, в свою очередь, нарушает свободное движение ветра в главном канале; это чем-то напоминает перебои с водой в перекрученном поливальном шланге у вас в саду. Ну и, поскольку все наши благие мысли привязаны к ветрам в центральном канале, мы начинаем нервничать, переживать, волноваться — в общем, чувствовать себя несчастными. Поскольку неприятности на одном уровне затрагивают все остальные уровни, то и наше физическое здоровье ухудшается.

Самый важный из всех узлов вокруг центрального канала расположен на уровне сердца. Здесь узел, образованный двумя боковыми каналами,

сильнее всего сжимает главный канал; вот почему вы начинаете чувствовать боль в груди уже после нескольких напряжённых дней, будь то стресс на работе или проблемы в семье. Все упражнения Сердечной йоги нацелены на преодоление этой закупорки в районе сердца, на то, чтобы раскрыть его для свободного течения радостных мыслей и напитать тело новой энергией и здоровьем.

Особенно эффективной практикой, ведущей к ослаблению этого переплетения каналов в районе сердца, может стать пение или чтение нараспев. Именно поэтому так трудно петь, когда мы в сердитом настроении, чем-то раздражены или раздосадованы, — нам мешает узел в сердце. Этим же объясняется и то, что многие из нас так любят петь, принимая душ: центральный канал расположен ближе к спине, чем к передней части тела, а тёплые струи и брызги воды расслабляют эту область, а значит, и узел, точку пересечения каналов в сердце; нам становится так легко и радостно, что хочется петь.

Вы, возможно, уже догадались, почему испокон веков понятие «сердце» было связано с чувствами любви и добра: всё дело в том, что люди подсознательно догадывались как о существовании этого переплетения боковых каналов вокруг центрального, так и о необходимости развязать или хотя бы ослабить этот узел. «Сердце, тебе не хочется покоя; открыть своё сердце навстречу людям; что так сердце, что так сердце растревожено; отлегло от сердца; не принимай близко к сердцу; отходчивое сердце; сердце сердцу весть подаёт; кто сердит, тот сам себе мстит; спасибо, сердце, что ты умеешь так любить» — народ издревле знал и понимал важность сердца как средоточия наиболее сильных человеческих эмоций. Упражнения Тибетской сердечной йоги основаны на том, что мы испокон веков знаем о нашем сердце.

Итак, пение полезно нашему сердцу; но что именно мы должны петь? Небольшая песнь, или мантра, приведённая здесь, является очень-очень древней и всегда была самой любимой мантрой каждого далай-ламы. Представьте, что мы смогли бы собрать вместе все добрые и хорошие мысли, которые когда-либо возникали в головах всех людей, живших на Земле с незапамятных времён и по сей день, и сделать из них человека, подобно тому, как из пригоршней снега лепят снеговика. У нас получилось бы что-то вроде совершенного существа, сотканного из чистейшего света, похожего на ангела со старинных икон.

Тибетцы и считали это прекрасное существо ангелом; они называли его Ченрезик, что в переводе означает «Ангел, что глядит на нас глазами, полными любви», или просто «Любящее око». Они верили, что каждый далай-лама в действительности и есть этот самый ангел во плоти. Как бы то ни было, та мантра, что мы используем в нашей практике, всегда была

связана с ангелом «Любящее око» — а значит, и с далай-ламами. Она оказывает совершенно особое воздействие на раскрытие узла в нашем сердце.

Песнь ангела «Любящее око» написана на санскрите, языке Древней Индии. Звуки санскрита лежат в основе чуть ли не половины языков мира, включая английский и уж тем более русский. Тибетцы верят, что это связано с тем, что все слова нашего языка изначально произошли от глубинного и тончайшего звучания ветров, дующих внутри нашего тела. Санскрит — это праязык, основанный именно на этих звуках.

Поэтому, когда мы поём на санскрите, это способствует ослаблению и развязыванию узлов наших внутренних каналов. Например, через слог *ОМ* в нас раскрывается способность быть более добрыми к другим во всех наших действиях, помыслах и речах.

Многим из нас гораздо удобнее произносить мантры на родном языке, и это тоже вполне допустимо. В переводе на русский песнь ангела «Любящее око» может звучать как «Я воспеваю алмаз в розе». Дословно санскритский оригинал переводится как «*Ом*, драгоценность в лотосе», но в Сердечной йоге мы специально используем алмаз и розу, и тому есть особая причина.

Необходимо, чтобы цветок в нашем сердце не только был красивым и благоухающим, но и произрастал бы, чувствуя себя совершенно комфортно, в самых неблагоприятных условиях. В Индии это лотос — розовато-оранжевый цветок с тонким, но острым ароматом. Лотос всегда растёт в грязных, наиболее заболоченных частях водоёмов, изящно поднимаясь прямо из ила и грязи, совершенно не затронутый ими. Этот цветок символизирует нашу любовь к другим, любовь, которая спокойно и непоколебимо расцветает в нашем сердце, невзирая на наиболее напряжённые, трудные моменты нашей жизни.



Песнь ангела «Любящее око»

Когда вы созерцаете внутри себя цветок, важно, чтобы он был знаком вам с детства, в этом случае ваши подсознательные мысли и внутренние ветра будут двигаться сильнее, а само упражнение будет эффективнее. Вот почему для большинства из нас красная роза предпочтительнее, да и расцветать она может в непростых обстоятельствах: почти без воды, даже в пустыне, даже среди шумной городской суеты.

Мы представляем алмаз внутри розы, потому что в тот день, когда узел в вашем сердце будет полностью развязан, вы увидите кристально чистый свет, исходящий оттуда и несущий любовь ко всем живым существам в целой вселенной. А в основе этой любви лежит абсолютная истина всех вещей, которая сама по себе чиста и нерушима, как алмаз.

Как часто говорит Далай-лама в своих беседах по всему миру, во время этого первого упражнения также очень полезно просто нараспев произносить имя любого особенного, священного для вас, из нашего времени или из далёкого прошлого, который всю вашу жизнь много значил для вас. Это может быть Моисей, Иисус или Магомет, наконец. Будда; это может быть дорогой вашему сердцу школьный учитель; ваши отец или мать, жена, муж. Словом, подойдёт любой, чей образ пробуждает в вас чувство сердечной доброты.

Не стесняйтесь: пойте громко, чётко и долго. Может быть, это покажется вам непривычным, но это очень важно, если вы хотите, чтобы йога сделала вас подтянутыми и сильными. Когда пройдут эти две минуты (вы можете засечь их по таймеру), переходите ко второму упражнению.

*Тот из нас, чей ум блуждает,
Уже положил свою голову
В пасть ужасного льва несчастья.*

Учитель Шантидева (VIII век)

*Вздых — одно вздыханье, однократное, протяжённое глубокое
вдыхание и выдыхание воздуха.*

*Владимир Даль,
русский филолог (XIX век)*

Упражнение 2: Совершенная десятка

Во втором упражнении мы наблюдаем за дыханием. Цель этого приёма заключается в том, чтобы направить ум вовнутрь, а также сконцентрироваться на следующих за этим упражнениях. Эти наставления взяты из книги Далай-ламы I, которая называется «Светильник, освещающий путь к свободе». Они, в свою очередь, попали туда из работы «Сокровищница мудрости», написанной индийским учителем Васубандху более чем шестнадцать столетий назад.

Как выполнять упражнение

- ❖ **Время:** 2 минуты.
- ❖ Сядьте удобно в передней части коврика.
- ❖ Положите руки на колени ладонями вверх.
- ❖ Соедините большой и указательный пальцы, слегка соприкасаясь ими. Остальные пальцы расслабьте.
- ❖ Выпрямите спину, выровняйте плечи. Расслабьте напряжение во лбу и в уголках рта. Подбородок держите прямо — не слишком низко и не слишком высоко.
- ❖ Переведите взгляд вниз, потом медленно прикройте глаза.
- ❖ Сделайте вдох, а затем долгий, медленный выдох через нос. С этого момента дышите только через нос.

- ❖ Теперь тихо вдохните. Предшествующий этому выдох вместе с этим вдохом считается как один вздох. Мы называем его одним циклом выдох-вдох.
- ❖ Сконцентрируйтесь на таких вдохах, считая их, пока не дойдёте до десяти. Начните сначала, если обнаружите, что сбились со счёта, отвлеклись или думаете о чём-то другом.
- ❖ Когда дойдёте до десяти или закончится время, отведённое для этого упражнения, переходите к следующему.

Как упражнение воздействует на вас

Наше дыхание привязано к внутренним ветрам, а внутренние ветра привязаны к мыслям. Это означает, что когда наши мысли добры или спокойны, то и дыхание тоже становится спокойным и ритмичным. Это также означает, что если мы сознательно дышим правильно — глубоко, спокойно и ритмично, то и наши мысли станут спокойными. Это очень важно для того, чтобы при помощи упражнений Тибетской сердечной йоги стать более сильными и здоровыми.

Позы, которые принимает наше тело, выполняя йогу, предназначены для того, чтобы вытянуть и выпрямить внутренние каналы, что позволит ветрам течь более ровно. Такой эффект возвращается с третьего уровня — уровня ветров на первый уровень, уровень физического тела, делая его подтянутым и сильным. Но если мы выполняем упражнения йоги, не переставая беспокоиться о бытовых проблемах, неприятностях на работе или неудачах в личной жизни, то наши внутренние ветра снова начинают двигаться хаотично по причине уже известной нам взаимосвязи между мыслями и ветрами. В этом случае тот положительный результат, которого мы могли бы добиться, работая снаружи, с первого уровня, сводится на нет из-за беспорядочных завихрений ветров внутри. Заниматься йогой, имея блуждающий ум, — это практически равносильно тому, как если бы вы вообще ею не занимались.

Древние наставники по йоге осознавали это и сделали «Совершенную десятку» обязательным условием перехода к физическим упражнениям. Название «Совершенная десятка» произошло от требования достичь в выполнении этих десяти безмолвных циклов дыхания совершенства, заключающегося в полном отсутствии мыслей о чём бы то ни было, кроме самого безмолвного счёта вдохов и выдохов.

Как только вы попытаетесь выполнить это, вы сразу поймёте, что это вовсе не так просто, как кажется на первый взгляд. Представьте, что ваш ум стоит на кончике носа, как часовой у банковского хранилища.

Почувствуйте, как воздух входит и выходит, касаясь ваших ноздрей. Когда вы станете уверенней выполнять это упражнение, то можете начать вслушиваться в очень тонкий звук, который производит дыхание, касаясь волосков внутри носа, подобно тому, как шелестит листвою ветерок, дующий сквозь деревья. Позже вы научитесь дышать так легко, что постепенно затихнет даже этот едва различимый звук.

Если во время выполнения десяти дыхательных циклов вы вдруг поймаете себя на том, что ваши мысли далеко и вы опять считаете ворон, начинайте считать сначала, с первого цикла. Если вы будете честны сами с собой, то, возможно, обнаружите, что нелегко досчитать даже до трёх, в лучшем случае четырёх без того, чтобы не отвлечься на что-нибудь. Этот несомненный знак говорит о том, каким же всё-таки рассеянным стал ум современного человека. Раз уж мы не можем успокоить наш ум, даже когда действительно этого хотим и специально этим занимаемся, то, похоже, наши внутренние ветра постоянно находятся в беспорядочном волнении, дуют порывисто и образуют завихрения.

Очень важно понять, что согласно древним источникам мудрости эта свистопляска наших мыслей и внутренних ветров повинна не только в наших болезнях и плохом самочувствии, но и в самом процессе старения. Поэтому если вы узнаете, как правильно работать с внутренними ветрами, то вообще-то сможете пустить свои биологические часы вспять.

А теперь несколько замечаний относительно выполнения этого упражнения. Будет неплохо, если вы скрестите ноги, потому что так держать спину прямой легче, чем если вы их вытянете перед собой. Прямая спина — абсолютно необходимое условие для того, чтобы ветра в центральном канале двигались правильно. Именно поэтому вы лучше, яснее и быстрее соображаете, когда сидите на стуле прямо: как дуют ветра, так текут и наши мысли. По той же причине многие из предлагаемых вам упражнений нацелены на то, чтобы сделать вашу спину более сильной и гибкой, особенно в самой важной области позвоночника — прямо напротив сердца.

По мере того как вы будете продвигаться в своей практике йоги, вы сможете сидеть в позе полулотоса, при этом ваша правая нога будет лежать на левом бедре. Впоследствии вы даже сможете попробовать позу полного лотоса, или, как её ещё называют, *siddha-asana*: поза мудреца. Оба эти положения необходимо изучать под руководством квалифицированного наставника, который смог бы сперва проверить, достаточно ли разработаны ваши колени на занятиях йогой.

Чтобы было легче держать спину прямой, тибетские учителя часто

советуют использовать небольшую упругую подушечку, которую надо подкладывать под заднюю часть вашего коврика, чтобы приподнять основание вашего позвоночника выше бёдер.

Если вы обнаружили, что закрытые глаза неизменно вызывают сонливость, тогда попробуйте слегка приоткрыть их, но при этом продолжайте смотреть вниз перед собой, избегая концентрации взгляда на чём бы то ни было.

Наверное, самая важная тонкость «Совершенной десятки» касается того, **как** мы считаем циклы дыхания. Обычно, когда кто-то просит нас посчитать вздохи, мы делаем глубокий вдох, как будто собираемся проплыть несколько метров под водой. Затем, сделав выдох, мы называем этот цикл первым и продолжаем дальше считать вдохи-выдохи.

Уникальная особенность Сердечной йоги заключается в том, что мы считаем вздохи, начиная с выдоха! Такой способ подсчёта будет использоваться во всех упражнениях, которые мы вам покажем; исключительно важно, чтобы, говоря о «вздохе», вы имели в виду не вдох-выдох, а именно выдох-вдох.

Прежде всего, такой способ позволяет намного легче успокоить дыхание — попробуйте и убедитесь сами. Если у вас учащённое дыхание, или оно выбилось из ритма из-за того, что вы нервничаете или чем-то огорчены, то почти невозможно быстро успокоить и привести его в норму за счёт сознательных попыток заставить себя вдыхать спокойней. Но если вы сосредоточитесь на замедлении выдоха, если вы просто попробуете долго и спокойно выпускать воздух из легких до полного их опустошения, тогда ваше дыхание восстановится сразу.

Вспомните, как вы, себя чувствуете, когда делаете хороший, глубокий рефлекторный вздох. Речь идёт не о взрывном типе дыхания, когда вы сильно утомлены или кем-то раздражены до белого каления. Мы имеем в виду тот медленный тихий выдох, который зарождается в глубине груди и на дне гортани, когда вы чувствуете себя очень довольными, отдохнувшими и расслабленными, — недаром же русские слова «вздох» и «отдохнуть» являются однокоренными, — такой вздох удовлетворения и радостной неги вырывается порой сам по себе, когда вы слушаете свою любимую музыку, лёжа на диване, или когда любимый человек обнимает вас. Можно также вспомнить и взять за основу ровный и еле слышный выдох спящего ребёнка.

Именно таким лёгким нежным выдохом должен начинаться каждый цикл дыхания в Тибетской сердечной йоге. Если вы привыкнете думать о вздохе как о единичном цикле, состоящем из выдоха, за которым следует вдох, то обнаружите, что в течение всего дня стали чувствовать себя

намного спокойнее. Поэтому начните работать над этим уже теперь, при выполнении практики «Совершенной десятки».

Есть ещё одна причина, по которой мы дышим сначала выдыхая, а потом делая вдох. Наш первый вздох, который мы сделали, едва только покинув материнское чрево, начался с вдоха. А последний вздох в жизни человека, лежащего на смертном одре, — это выдох. Йога же задумывалась древними учителями Индии и Тибета как протест против привычного хода вещей. Мы не хотим стареть, как все и всё вокруг, — в этом нет никакой необходимости. Наше предназначение в том, чтобы жить, а не в том, чтобы умирать. Так давайте сначала совершим свой последний выдох, а затем вдохнём в себя новую жизнь — и давайте жить! Пусть наши внутренние ветра войдут в центральный канал и запоют там во весь голос.

*Умение отдавать и брать
Едет верхом на ветре,
Освобождая каждое живое существо
От океана страданий.*

Панчен-Лама I (1567-1662)

*Чужую беду руками разведу,
К своей — ума не приложу,*

Русская народная мудрость

Упражнение 3: Разгоняем тьму

Мы поговорим сейчас о том упражнении Сердечной йоги, которое, несомненно, является самым важным. Из всех упражнений йоги, которые мы только можем выполнить, именно это имеет наиболее значительное, наиболее полное воздействие на глубочайшем уровне — на пятом, — который состоит из кармических семян, создающих наш мир как таковой и само наше тело.

Как выполнять упражнение

- ❖ **Время:** 3 минуты.
- ❖ После завершения вдохов «Совершенной десятки» продолжайте удобно сидеть в передней части коврика.
- ❖ Сосредоточьте своё внимание на межбровье. На этот раз сместите фокус на дюйм (2,5 см) выше, по направлению к макушке, затем переведите его ещё на дюйм вглубь головы. Это самая лучшая точка для концентрации сознания.
- ❖ Затем снова перенесите мысли вниз, в ваше сердце. Основательно углубитесь в своё сердце, в точку, удалённую на дюйм-два от позвоночника.
- ❖ Вы видите алмаз в розе, он всегда там находится. Вдыхайте аромат цветка и любуйтесь сверкаю шей чистотой бриллианта.
- ❖ Теперь подумайте о том, кто вам дорог — своём друге, члене семьи или родственнике, который, по вашим сведениям, переживает именно сейчас какую-нибудь физическую или

душевную боль, сильно страдает. Постарайтесь чётко представить себе то помещение, где находится этот человек.

- ❖ Затем мысленно перенеситесь туда и сядьте прямо перед ним. Вы невидимы; вас не видит никто, а вы видите всех.
- ❖ Теперь пусть вся та боль и то страдание, которые испытывает ваш друг телом или душой, соберутся в небольшое облачко тьмы в его сердце. Оно выглядит как тёмная чернильная капля размером с монету.
- ❖ Остановитесь на этом созерцании на некоторое время, почувствуйте, как эту боль воспринимает дорогой вам человек. Подумайте о тех тревогах и волнениях, которые, возможно, присутствуют в его сознании в данный момент. Будьте предельно конкретны, вплоть до мелочей. Ваш ум начнёт блуждать — верните его силой и заставьте заниматься указанными проблемами.
- ❖ Представляете, как было бы здорово избавить вашего друга от страдания! Но что, если единственный способ сделать это — принять его боль на себя? Твёрдо решите, что готовы и на такое; это одно из тех решений, которые приносят в нашу совместную жизнь на этой Земле смысл и счастье.
- ❖ Итак, решите без сомнений и колебаний, что вы заберёте страдание у этого человека и оставите его в себе. Мы делаем это, выполняя несколько глубоких вдохов. Каждый раз, когда мы вдыхаем, чёрное облачко тьмы поднимается из сердца страдальца всё выше и выше, увлекаемое нашим дыханием. Наконец, оно проходит через его гортань и выходит из ноздрей в виде чёрной струйки, похожей на сигаретный дым.
- ❖ Эта струя дыма вновь собирается в облачко прямо перед вашим носом. Сделайте паузу и выполните несколько спокойных вдохов, чтобы подготовиться к одному завершающему вдоху. Это тот самый вдох, с помощью которого вы действительно заберёте всю эту боль себе. Будьте мужественны, ещё раз твёрдо решите, что готовы страдать, лишь бы не мучились другие.
- ❖ В самый последний момент взгляните на алмаз в розе. Он сверкает, излучая свет и силу. Он способен уничтожить всё, что бы ни прикоснулось к нему.
- ❖ В этом месте созерцания абсолютно необходимо думать о том, как разрушительная мощь алмаза тотчас уничтожит всю эту

тьму, как только вы вдохнёте в себя чёрное облачко. Это происходит потому, что сама наша готовность взять на себя чьи-то страдания уничтожает эти страдания навсегда как для них, так и для нас самих. Ни на миг не позволяйте себе думать о том, что хоть какая-то часть этой тьмы останется внутри вас.

- ❖ Теперь сделайте один вдох и наблюдайте, как тьма входит в ваш нос в виде струйки дыма; она вновь собирается в чернильное облачко прямо напротив алмаза; затем оно слегка касается его — всё это на одном вдохе.
- ❖ В тот самый миг, когда край облачка касается грани сияющего алмаза, в сердце внезапно происходит взрыв золотого света, озаряющий всё ваше тело изнутри. Это похоже на мощнейшую фотовспышку в сердечном центре.
- ❖ После этой вспышки не остаётся ничего, кроме прекрасного, неизменно сверкающего алмаза, покоящегося в середине цветка розы. Вы видите только его да ещё клочок белого дыма, тающего в воздухе, а всё страдание испарилось без следа. Здесь очень важно видеть и понимать, что страдание действительно полностью исчезло. Теперь уже никогда и никто больше не будет мучиться от этой боли.
- ❖ Ещё немного посидите спокойно, пока не подойдёт к концу время, отведённое на это упражнение. Снова представьте себя сидящим перед вашим другом или родственником; вы по-прежнему невидимы. Вы просто спокойно сидите в тишине и молчании и любуетесь, глядя на лицо дорогого вам человека. Боль и тревога, которые мучили его, внезапно полностью исчезли. Он не знает почему, но его это не особо заботит. Зато как хорошо теперь ему стало! Вы радуетесь счастью любимого человека и гордитесь тем, что у вас хватило мужества избавить его от страдания.

Как упражнение воздействует на вас

Все мы хотим быть счастливыми. В этом причина того, что каждый из нас — из тех нескольких миллиардов людей, что населяют наш планету, — спускает ноги с кровати по утрам, стараясь при этом встать с той ноги, с какой нужно.

В своей погоне за счастьем в течение всего наступившего дня мы можем дойти до весьма эгоистичных действий и даже таких поступков, которые способны нанести вред окружающим людям. Но ведь мы же не

такие! Ведь нам хорошо известно, что на самом деле мы совсем не так хотим себя вести. И довольно часто случается так, что мы возвращаемся домой и ложимся в кровать куда менее счастливыми, чем утром, когда ещё только начинался наш день и мы пускались на поиски счастья.

Не мудрствуя лукаво, скажем прямо: единственное, что может сделать каждого из нас действительно счастливым, — это деятельная забота о счастье других людей. Мы порой забываем об этом, закрутившись в водовороте жизни. Вот почему всякий раз, обращаясь к комплексу упражнений Тибетской сердечной йоги, необходимо выполнять практику «Искусство даровать и принимать». Мы прилагаем сознательные усилия для того, чтобы сделать кого-то другого счастливее, и в мире не существует лучшего способа сделать счастливее нас самих.

Несмотря на название — «Дарование-принятие», мы всегда начинаем с того, что принимаем. Мы выполняем первую часть — даяние — позже, потому что гораздо приятнее получать чей-то дар или приношение после того, как вам стало лучше, чем в то время, когда вы ещё весьма больны.

Сама суть Тибетской сердечной йоги заключается в этом умении принимать на себя чужое страдание. Чтобы понять почему, мы должны вновь поговорить о наших пяти уровнях.

Когда мы завязываемся самым немислимым узлом на занятиях по йоге, то эффект от этого ощущается подчас не глубже первого уровня, особенно если нас обучали различным позам не совсем правильно — не так, как это делали мастера древности. В результате ваше самочувствие может уллучиться, но ненадолго.

Традиционные упражнения йоги — если, конечно, правильно их выполнять — разработаны для углубления во второй и третий уровни: они способствуют успокоению внутренних ветров и их плавному течению, что также делает поток нашего дыхания плавным и спокойным. Такое правильное дыхание, в свою очередь, ещё больше успокаивает и смягчает ветра. Здоровье, обретенное на этом глубоком внутреннем уровне, всплывает на первый уровень и в результате регулярных занятий практикой приводит к тому, что физически мы начинаем чувствовать себя бодрыми, лёгкими на подъём и помолодевшими.

Однако не факт, что даже такой эффект от наших занятий достигнет четвёртого или пятого уровня, то есть наших мыслей и семян-зародышей в нашем уме. А это означает, что не произойдёт никаких фундаментальных перемен к лучшему в нашем здоровье. Если йога не выполняется на этих двух глубочайших уровнях, тогда мы попросту будем стареть, занимаясь йогой с целью чувствовать себя моложе. И вот по прошествии некоторого количества занятий в течение нескольких лет

— не важно, насколько вы были аккуратны и дисциплинированы — к вам приходит старость. Если честно, мы становимся уже слишком старыми даже для того, чтобы заниматься йогой; и это старение происходит *в то время, пока* мы занимаемся йогой. Но ведь всё может быть совсем по-другому!

В глубине души все мы знаем, что становимся по-настоящему счастливыми, только когда делаем счастливыми других людей. Самая лучшая мысль, на которую вообще способен человеческий мозг в течение всего дня, — это вдохновенная решимость сотворить что-нибудь такое, что принесёт счастье ближнему. Так вот представьте, что мы проведём несколько минут, даже хотя бы просто воображая себе, как было бы здорово избавить кого-то от страдания, забрать ту боль и тревогу, которые мучают и терзают этого человека. Это так здорово и правильно, что сами наши мысли начинают петь от радости внутри тончайших энергетических каналов.

Это мгновенно сказывается на всех расположенных выше уровнях: внутренние ветра, напрямую связанные с нашими мыслями, тоже начинают подпевать им. Это, в свою очередь, запускает песню в самом дыхании, что приводит к стабильному току животворящего воздуха ко всем клеточкам нашего тела. Всё это означает, что йога, которой мы занимаемся, оказывает эффективное благотворное воздействие на наше здоровье, действительно работает на нас. И мы уже не будем похожи на того любопытного, который ушёл из зала прихрамывая, мы будем среди тех, кто идёт домой вприпрыжку, так, словно выиграл миллион наличными.

Но самым восхитительным эффектом практики «Дарования-принятия» является её воздействие на то, что сокрыто под нашими мыслями: на кармические семена пятого уровня. Всего какие-то две-три минуты доброго отношения к кому-нибудь, даже несколько минут благих размышлений о том, как бы мы хотели быть добры по отношению к кому-нибудь, сеют в нашем уме целую корзину чистейших, жизнестойких и урожайных семян.

И помните, что, прорастая, эти семена определяют то, каким мы видим окружающий нас мир, даже то, как мы видим самих себя. Если в прошлом мы посеяли дурные семена, игнорируя нужды других, тогда мы увидим, как начальник входит в дверь и орёт на нас, брызжа слюной. А вот если мы посеяли благие семена — скажем, выполняя древнюю практику «Дарования-принятия» во время занятий нашей йогой тогда то же самый босс придёт, чтобы обрадовать вас прибавкой к жалованью или повышением по службе. Или мы вдруг заметим значительное улучшение здоровья в результате занятий йогой. И знаете, когда мы в конце концов

сможем сделать сказку практики «Дарования-принятия» былью; мы сможем научить других тому, в чём преуспели сами.

Не спрашивайте себя;

«Если я отдам это кому-то другому,

То что же у меня останется?»

Лучше спросите:

"Какая польза в обладании тем,

Что я не могу отдать другим?»

Учитель Шантидева (VIII век)

Упражнение 4: Даруем вместе с солнцем

Вот теперь мы и правда готовы к выполнению физических упражнений йоги; теперь они действительно будут работать на нас, проникая вглубь на все уровни, вплоть до глубочайшего пятого. Мы начнём с этого излюбленного старинного упражнения йоги под названием «Поклон солнцу» (Surya Namaskar), но будем выполнять его новым и необычным способом, взятым из линии передачи далай-лам.

Как выполнять упражнение

- ❖ **Время:** 5 минут.
- ❖ Встаньте перед ковриком, ноги вместе.
- ❖ Вдохните, затем тихо скажите: «Я дарю тебе умение отдавать». Соедините ладони у груди и закройте глаза. Снова вдохните.
- ❖ Стоя на месте, проделайте пять циклов выдох-вдох. Дышите очень медленно, полной грудью и только через нос. Благоухающая роза со сверкающим алмазом в центре по-прежнему пребывает у вас в сердце. Каждый раз вы выдыхаете воздух, насыщенный восхитительным ароматом этой розы. Этот запах теперь окружает вас со всех сторон.
- ❖ Снова вспомните того близкого человека, чью боль вы приняли на себя, выполняя предыдущее упражнение. Снова сядьте прямо перед ним. Теперь, когда мы уничтожили все его тревоги, мы хотим наполнить его радостными и благими мыслями. И первая из них — необъятная готовность отдачи, умение делиться с окружающими. Мы собираемся послать

нашему другу сам этот дар — способность отдавать. Как только он получит его, он в тот же момент внезапно испытает радость даяния. Он вдруг возжелает поделиться всеми вещами, которые только есть у него, — материальными ценностями, деньгами, даровать другим покровительство и защиту от бед и страхов, саму любовь или даже собственное понимание того, как нужно работать на всех пяти уровнях, чтобы обрести постоянное и безупречное здоровье.

- ❖ Выдыхая, представляйте теперь, что тёплый ароматный запах розы выходит у вас из ноздрей. Он тихо входит в нос дорогого вам человека; он вдыхает, и воздух этот достигает его сердца. И вот вы видите там, у него в сердце, ещё одну розу и алмаз, окружённый её лепестками. Вашего друга внезапно охватывает радость от желания отдавать, дарить окружающим всё, в чём они нуждаются.
- ❖ Под воздействием этой радости алмаз в сердце вашего визави начинает искриться и играть своими гранями, словно поверхность чистейшего светло-голубого озера в лунном свете. Лучи небесно-голубого цвета от обоих алмазов чистой воды — вашего и его, — искрясь, устремляются наружу и образуют подобие светоносного моста, соединяющего ваши сердца. В этой сверкающей игре лучей ваш алмаз время от времени беззвучно сливается с его алмазом, образуя единое целое.
- ❖ После пятого выдоха мы готовы приступить к физическим упражнениям йоги. С этого момента каждый отдельный дыхательный цикл будет учитываться — лишних вздохов не будет, мы станем выполнять совершенно конкретные действия на каждый выдох и на каждый вдох. В первое время вам, конечно, придётся прерываться и делать дополнительные вдохи, чтобы свериться с текстом книги, что там идёт дальше, но через неделю-другую вы достигнете полного автоматизма? Помните, что очень важно считать «вздохом» выдох, за которым следует вдох, а не наоборот. Не забывайте это в течение всех упражнений комплекса.
- ❖ **Выдох:** Соедините ладони у сердца, большие пальцы сомкнуты и согнуты внутрь.
- ❖ **Вдох:** Держа ладони вместе, вытяните руки перед собой, а затем уроните их вниз, не разъединяя. Теперь руками потянитесь вверх к небу над головой и слегка прогнитесь назад. Прогибайте спину в области сердца, а не шею или

поясницу. Смотрите прямо перед собой, а не назад и не на свои руки.

- ❖ Удерживайте такое положение в течение пяти циклов выдох-вдох. Так выполняется тибетская асана «Алмаз неба» *Шамкха Дордже*).



«Поклон солнцу», «Алмаз неба»

- ❖ **Выдох:** Наклонитесь вперёд и опустите руки вниз перед собой, прижимаясь грудью к ногам. Возьмитесь за лодыжки или за большие пальцы ног большим и указательным пальцами рук; при этом ноги и спину держите прямыми. В дальнейшем старайтесь полностью касаться пола ладонями сбоку от ног. Взгляд на ноги.



«Поклон солнцу», наклон вперёд

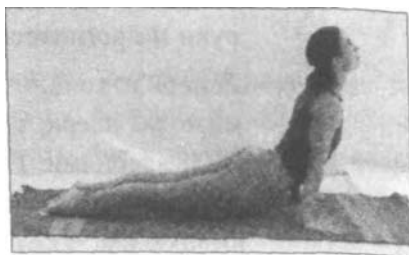
- ❖ **Вдох:** Сделайте левой ногой шаг, примерно на метр назад. Левая нога прямая, правую согните в колене.

- ❖ **Выдох:** Поставьте правую ногу рядом с левой; держа ноги прямо, поднимите бёдра к небу. Упирайтесь в пол ступнями и ладонями; взгляд на пупок.
- ❖ **Вдох:** Опустите бёдра, перенося вес тела вперёд, одновременно полностью выпрямляя его от головы до ног, примите упор лёжа на вытянутых руках, как будто собираетесь отжиматься от пола.



«Поклон солнцу», прямой упор лёжа

- ❖ **Выдох:** Согните локти, медленно опуская тело на пол. Поднимите подбородок вверх и смотрите прямо вперёд.
- ❖ **Вдох:** Оттолкнитесь кистями рук и подайте тело вперёд, оперевшись на тыльные стороны ступней. Затем выпрямите руки и прогнитесь назад, глядя вверх. Следите за тем, чтобы позвоночник больше гнулся в области сердца, а не в шейном отделе или пояснице.



«Поклон солнцу», прогиб назад

- ❖ **Выдох:** Снова примите положение таз кверху, упираясь в пол ступнями и ладонями. Взгляд на пупок.
- ❖ **Вдох:** Сделайте шаг вперёд левой ногой, согнув её в колене и поставив между ладонями. Правая нога прямая, ступня слегка

поворачивается наружу. Соедините ладони, большие пальцы согнуты внутрь, поднимите руки вверх. Взгляд вдоль рук, тело прогнулось в области сердца, шея остаётся прямой.

- ❖ **Выдох:** Снова упритесь ладонями в пол по обе стороны от передней ступни. Поставьте левую ногу на место, рядом с правой, опять приняв высокий упор лёжа и вытянув тело и ноги в прямую линию. Согните локти и опустите тело на пол, глядя вперёд и поднимая подбородок.
- ❖ Оттолкнитесь кистями рук и подайте тело вперёд, оперевшись на тыльные стороны ступней. Затем выпрямите руки и прогнитесь назад, глядя в небо.
- ❖ **Выдох:** Теперь оттолкнитесь от пола и поднимите таз вверх, упираясь в пол ступнями и ладонями. Глядя на пупок, проделайте в таком положении пять циклов выдох-вдох.



«Поклон солнцу», упор ступнями и ладонями в пол

- ❖ **Выдох:** Сделайте выпад левой ногой, поставив её между ладонями; взгляд прямо вперёд.
- ❖ **Вдох:** Шагните вперёд правой ногой, поставив её ступню рядом с левой. В согнутом положении выпрямите обе ноги и спину, как будто делаете поклон. По-прежнему смотрите прямо вперёд.
- ❖ **Выдох:** Переведите взгляд вниз на пальцы ног, обхватите лодыжки и прижмитесь грудью к ногам, продолжая сохранять их прямыми.
- ❖ **Вдох:** Соедините ладони вместе, большие пальцы повёрнуты внутрь, слегка согните колени и снова потянитесь вверх, к небу. Осторожно прогнитесь в области сердца, глядя ввысь.
- ❖ **Выдох:** Выпрямитесь, опустив соединённые ладони к сердцу, большие пальцы по-прежнему прижаты друг к другу между

ладонями.

- ❖ Повторите упражнение, начав его с правой ноги.
- ❖ Повторите ещё раз с обеих ног.

Как упражнение воздействует на вас

Начиная с этого упражнения, во всех остальных упражнениях комплекса мы выполняем первую часть традиционной практики «Искусство даровать и принимать», составляющей основу Сердечной йоги в линии передачи далай-лам. Это даяние, или подношение, выполняется, когда мы совершаем выдох; мы объединяем совершенные мысли с физическим дыханием, и это производит эффект спички, брошенной в бак с бензином, — эффект мгновенный и мощный, затрагивающий как наше здоровье, так и умиротворённость нашего ума. Давайте посмотрим, как это воздействие проходит по всем пяти уровням.

Причина, по которой «Поклон солнцу» является столь эффективным упражнением йоги, заключается в том, что оно, по сути, объединяет несколько традиционных асан, причём таким замысловатым способом, который позволяет воспользоваться всеми преимуществами каждой из них. Положение стоя на коврике с выпрямленной спиной в самом начале, именуемое «Поза горы», или «Непоколебимая поза», даёт нам чувство равновесия и стройности. Испытываемое нами ощущение прочной вертикальной оси, проходящей через центр нашего тела, на самом деле является лишь слабым отголоском той великой силы, что заключена в нашем центральном канале. Внутренние ветра начинают возбуждаться в нём уже из-за одной только правильной позы.

Когда мы поднимаем руки к небу, то напряжение в шейном отделе и плечах ослабляется. Это расслабление объясняется тем, что в таком положении приоткрываются две закупоренные точки во внутренних каналах: одна в основании шеи, а другая около позвоночника за сердцем. Сердечная йога делает особый упор на раскрытие сердца, поэтому мы задерживаемся в такой позе и выполняем пять медленных вдохов, или циклов выдох-вдох.

Очень важно сосредоточиться на заднем прогибе именно этой области позвоночника, прямо за сердцем; при этом не следует слишком сильно откидывать голову, а поясничный отдел спины следует держать почти прямым. Когда вы прогибаетесь в сердечной области и удерживаете такое положение, это оказывает мощнейшее воздействие на раскрытие зажатости в сердце.

Следующее движение — наклон вперёд в талии — хорошо помогает

избавиться от излишков жира в этой области. Важно держать голову прямо, а наклон начинать с бёдер, а не с поясницы. Опытный наставник по йоге, к какой бы традиции он ни принадлежал, сумеет показать вам, как это делается, и в этом ещё одна прелесть Сердечной йоги: вы можете интегрировать эту практику в любой комплекс упражнений, которому обучают в вашем центре.

Вместе с тем такой наклон вперёд способствует развязыванию узлов на внутренних каналах около позвоночника прямо над талией, а также чуть ниже, в районе копчика. Это улучшает пищеварение — постепенно вы станете избирательными в еде: почувствуете усиление стремления к здоровой пище и уменьшение тяги к нездоровой. Совершенно естественным образом, не заставляя и не ограничивая себя, вы также начнёте есть меньше, чем обычно, потому что ваше пищеварение начнёт работать в оптимальном режиме. Это, в свою очередь, сделает вас подтянутыми и сильными: вам теперь не придётся с утра до вечера таскать на себе лишний вес, а кроме того, меньше драгоценной энергии организма будет расходоваться на расщепление и переваривание лишней пищи — той пищи, которая всё равно никогда не усваивается телом, а попросту выбрасывается наружу.

Освобождение внутренних каналов влияет и на вашу сексуальную жизнь, давая вам больше энергии, причём естественным, здоровым образом. Это происходит оттого, что улучшение течения внутренних ветров ниже талии отражается на большей уравновешенности и чистоте наших мыслей.

И тогда вы действительно можете направлять всю эту сексуальную энергию на любую область вашей жизненной активности; ваш творческий потенциал возрастет, и каждый день в вашем распоряжении будут огромные запасы энергии для воплощения новых идей в жизнь.

Следующее движение, похожее на отжимание, укрепляет грудь и поясницу; ваши руки тоже начинают выглядеть более привлекательно: если вы женщина, они становятся тонкими и красивыми, если мужчина — мышцы обретают атлетическую рельефность. За этим следует новый прогиб позвоночника с одновременным вытягиванием головы и груди к небу. Здесь тоже старайтесь подать грудь вперёд, чтобы прогибаться в сердечной области, а не в талии. Тут есть один технический приём: сзади необходимо сознательно стремиться свести вместе лопатки, а спереди пытаться ощутить, как растягивается кожа на груди.

Следующая поза в виде перевернутой буквы «V», которую мы принимаем, задрав нашу заднюю часть ввысь, действует как противоположная предшествующей позе с прогибом спины. При этом

вытягивается задняя часть позвонков, выравнивая натяжение их передней части и таким образом предупреждая боль в пояснице. Ну а боль, конечно же, возникает в первую очередь из-за переплетения внутренних каналов в этой самой точке. Такое растягивание способствует ослаблению этого узла.

Наконец, вытягивание к небу — с одной ногой прямой, а другой согнутой в колене — увеличивает силу ног, улучшая их форму. Само по себе это движение развязывает узел внутренних каналов в области паха, что снова положительно сказывается на пищеварении и сексуальной энергии.

Каждый раз, когда, выполняя это упражнение, вы тянетесь к небу, не забывайте сгибать большие пальцы внутрь, расположив их между ладонями, символизируя этим жестом розу и алмаз, покоящиеся в вашем сердце. Постоянно помните об этом — это действительно помогает открыть сердце.

Однако всё упражнение целиком в том виде, как оно было только что описано, на самом деле работает над устранением закупорки каналов снаружи; а истинный секрет Сердечной йоги, повторюсь, состоит в том, как и что мы делаем изнутри, и действие такой практики несравнимо более эффективно. В течение всего упражнения с каждым выдохом, начинающим вздох, мы стараемся концентрироваться на даровании чего-нибудь очень ценного тому человеку, которому мы стремимся помочь, — тому самому, чьё страдание мы уже успели принять на себя на предыдущей стадии.

Невольно возникает идея использования контрольного вопросника — списка вопросов, которые мы мысленно будем задавать сами себе, подобно тому, как это делают лётчики или космонавты перед взлетом, чтобы убедиться, что все системы корабля работают нормально. Ранее уже упоминалось, что йога не так эффективно воздействует на нас, если во время выполнения упражнений мы позволим своему уму бесцельно блуждать среди проблем и планов нашей повседневной жизни. Это происходит потому, что вслед за мыслями и ветра тоже начинают беспорядочно двигаться по внутренним каналам. Вполне возможно, что ваш наставник по йоге неоднократно предлагал вам понаблюдать за собственным дыханием, отслеживая каждый вдох и выдох в течение всего занятия. Такой приём наряду с пристальным взглядом, направленным на внешний объект, будь то кончик вашего пальца или просто пятно на стене, может оказаться весьма полезным для удержания ума на привязи, для его концентрации во время упражнения.

Но если честно, можно умереть со скуки, если в течение всего занятия

пытаться думать только о дыхании или о пятне перед собой. Ваш ум неизбежно начнёт искать себе занятие поинтереснее. Давайте же воспользуемся этим обстоятельством и подсунем ему наш мысленный вопросник.

Такой вопросник призван постоянно улучшать вашу практику йоги. Он содержит список вещей, на которые следует обращать особое внимание во время занятия, — вещей, которые помогут вам совершенствоваться и с полной отдачей использовать ваше драгоценное время. Этот список может включать очень важные общие вопросы, которые актуальны всегда, а также некоторые особые пункты, над которыми вы работаете в данный момент.

Особые пункты иногда выглядят так: «А действительно ли ты разворачиваешь плечи так, как показал тебе инструктор на прошлом занятии?» Стандартный же список, обращённый к самому себе, может быть таким:

- 1) Как ты дышишь? Не забыл, что сначала выдох, потом вдох?
- 2) Делаешь ли ты выдох правильно: долгим и медленным?
- 3) Твоё лицо весёлое и расслабленное? Ты улыбаешься?
- 4) Сохраняешь ли ты пристальный взгляд в нужном направлении или на особой точке? Не забываешь ли плавно переводить его в следующее положение?
- 5) Хорошо ли ты растягиваешь своё тело? Ты помнишь, что этим ты растягиваешь внутренние каналы?
- 6) Но самое главное — ты не забыл, что с каждым выдохом подносишь свой дар тому, кто тебе так дорог?

Конечно, поначалу вы не сможете долго удерживать в уме один из этих пунктов, одно за другим выполняя упражнения йоги. В первое время значительные усилия будут уходить только на то, чтобы поставить ногу или руку в правильное место. По сути дела, эти первые недели освоения йоги будут самыми тяжёлыми; новичок трудится в поте лица, работая намного больше, чем человек с опытом. Поэтому у вас полно причин гордиться собой и своим ударным трудом, особенно в первые недели.

Когда у вас уже станет что-то получаться, начните в течение занятия то и дело обращаться к этому мысленному вопроснику. Ваш ум всё равно ещё будет блуждать, особенно если выдалась непростая неделя на работе или что-нибудь не ладится в личной жизни. Но каждый раз, когда вы застываете его за этим занятием, спокойно и не теряя чувства юмора верните его к вопроснику. Никто не совершенен; мы хорошо знаем это

даже по жизнеописаниям великих йогоinov Древней Индии и Тибета. Поэтому не будьте слишком серьёзными и не судите себя строго.

Ключевая задача вопроcника — убедиться в том, что на каждый выдох вы продолжаете мысленно посылать помощь и поддержку дорогому вам человеку. Если вы соблюдаете это правило, то, вне всякого сомнения, такая практика йоги принесёт вам всё то, о чём вы когда-либо мечтали. И много чего ещё.

Выполняя это особенное упражнение — «Поклон солнцу», мы делимся удивительным даром — умением отдавать. Мы даруем другому способность быть щедрым в деньгах, безотказным в помощи, великодушным в любви и открытым в передаче знания — знания, способного изменить жизнь человека к лучшему, такого, например, как понимание устройства пяти уровней и способов работы с ними для обретения силы и уравновешенности.

С течением времени вы обнаружите, что практика, основанная на поднесении кому-то дара щедрости, при помощи простого осмысленного выдоха начинает оказывать глубокое воздействие и на вашу собственную жизнь.

Каждый раз, когда мы думаем о том, как помочь другому стать более щедрым, мы сажаем в плодородную почву нашего ума очень сильные семена. И когда семена эти созревают, мы сами становимся более щедрыми во всех отношениях людьми.

Это приводит к коренным изменениям, делая свободным течение наших мыслей и тех внутренних ветров, которые они оседлали. Это попросту делает нас всё более и более довольными и радостными людьми. А из-за взаимосвязи между нашими внутренними ветрами и дыханием мы начинаем в течение дня дышать гораздо глубже и спокойнее. Это, в свою очередь, делает наше тело сильным и здоровым — настолько, что вскоре мы вдруг обнаруживаем, что почти перестали болеть, что в течение дня нам хватает энергии осуществить всё, что мы запланировали. Мы становимся более счастливыми, а это снова и снова на ещё более высоком уровне запускает весь цикл взаимодействия между пятью уровнями. Вот этим-то и ценна Тибетская сердечная йога, и при этом не важно, о каком именно её упражнении идёт речь.

Не можете быть добрыми к другим?

Так хотя бы не причиняйте им боль.

Его Святейшество Далай-лама XIV

Упражнение 5: Доброта с запада

Пятое упражнение начинается с так называемой «Западной растяжки» (Paschimottana Asana), одного из важнейших упражнений йоги, содержащихся в старинных индийских трактатах, таких как «Светильник для Йоги солнца и луны» (XIV век). Здесь слово «Западный» относится к спине, потому что йогой лучше заниматься, расположившись лицом к востоку — в том направлении, в котором мы вращаемся, стоя на Земле и вместе с ней. Итак, речь пойдёт о растягивании спины и особенно центрального канала, проходящего вдоль позвоночника.

Как выполнять упражнение

- ❖ **Время:** 4 минуты.
- ❖ После выполнения последнего вдоха предыдущего упражнения на выдохе сядьте на коврик. Усаживаясь с вытянутыми вперёд ногами, по необходимости сделайте ещё один-два вдоха.
- ❖ Чтобы вам было легче сидеть прямо, упритесь обеими ладонями в пол, руки вдоль туловища.
- ❖ Вдохните, а затем тихо скажите; «Я посылаю тебе доброту».
- ❖ Молча проделайте пять циклов выдох-вдох, посылая дыхание и свет.
- ❖ **Выдох:** Начинайте «Западную растяжку» — наклоняясь вперёд, ухватите себя за лодыжки. По мере того как вы будете становиться всё более гибкими, пытайтесь брать за большие пальцы ног большими и указательными пальцами обеих рук.
- ❖ **Вдох:** Прогнитесь назад, открывая сердце, тянитесь, ухватившись за лодыжки или большие пальцы ног.
- ❖ **Выдох:** Нагнитесь вперёд и опустите грудь на вытянутые ноги.
- ❖ **Вдох:** Удерживая такую позу, смотрите на большие пальцы

ног, не слишком концентрируя взгляд.

- ❖ **Выдох:** Оставайтесь в этой позиции на протяжении пяти циклов выдох-вдох.



«Западная растяжка»

- ❖ На выдохе расслабьтесь и сядьте.
- ❖ На следующем вдохе скрестите ноги так, чтобы вам было удобно, и соедините пальцы в замок за спиной. Руки держите прямыми.
- ❖ **Выдох:** Следующая часть упражнения называется «Алмазное колесо». Поверните верхнюю часть тела налево, одновременно двигая сомкнутые руки направо. Поверните голову, глядя через левое плечо как можно дальше. Удерживайте такое положение на протяжении пяти циклов выдох-вдох. Основное внимание обращайте на скручивание спины в районе сердца, а не шеи или поясницы.
- ❖ **Выдох:** Развернитесь, возвращаясь в исходное положение, сделайте вдох.
- ❖ **Выдох:** Поверните верхнюю часть груди направо, двигая сомкнутые руки влево. Поверните голову, глядя через правое плечо как можно дальше. Удерживайте такое положение на протяжении пяти циклов выдох-вдох.



«Алмазное колесо», скрутка

- ❖ **Выдох:** Развернитесь, возвращаясь в исходное положение.
- ❖ **Вдох:** Сцепите пальцы прямо над головой. Руки прямые, взгляд вперёд. Потянитесь вверх за своими руками, вытягивая позвоночник.
- ❖ **Выдох:** Продолжая держать руки прямыми, а тело вытянутым, сделайте наклон влево. Оставайтесь в таком положении в течение пяти циклов дыхания. Добейтесь того, чтобы тело сгибалось в области сердца, а не шеи. Поясница прямая.



«Алмазное колесо», наклон в сторону

- ❖ Сделайте выдох, затем вдохните и выпрямитесь в исходное положение.
- ❖ **Выдох:** Держа тело вытянутым, сделайте теперь наклон вправо, оставаясь в таком положении в течение пяти циклов выдох-вдох.
- ❖ Сделайте ещё один выдох, затем вдохните и вернитесь в исходное положение.

- ❖ **Выдох:** Сцепите пальцы за спиной, руки прямые. Опустите грудь по направлению к полу перед собой, спина прямая. Одновременно с этим вытяните руки к небу. Держите лоб параллельно полу так, чтобы спина была по возможности одной прямой линией от макушки до копчика. Оставайтесь в таком положении в течение пяти циклов выдох-вдох.



«Алмазное колесо», наклон вперед

- ❖ Сделайте выдох, затем вдохните и сядьте прямо.
- ❖ **Выдох:** Продолжая держать сомкнутые руки за спиной, потянитесь ими назад, приподнимая сердечную область и слегка прогибаясь. Немного откиньте голову назад и оставайтесь в этой позе в течение пяти циклов выдох-вдох, глядя в небо. Как всегда, следите за тем, чтобы сгибаться в области сердца, а не шеи или поясницы.
- ❖ Выдохните и примите обычное положение.



«Алмазное колесо», прогиб спины

Как упражнение воздействует на вас

Две позы в этом упражнении оказывают двухступенчатое физическое воздействие. Наклон вперед над вытянутыми ногами — это один из

лучших способов для развязывания узла внутренних каналов в районе поясницы. Именно этот узел является изначальной причиной того, что многие из нас испытывают боли в пояснице. Ещё совсем крошечный, он уже присутствует в нашем теле с первых минут нашей жизни, сразу же после того, как семя отца оплодотворяет яйцеклетку матери.

Раз существует узел, то и мысли на подсознательном уровне, связанные с внутренними ветрами, уже зажимаются этим узлом. Кости нижнего отдела спины постепенно формируются вокруг него, образуя тем самым одну из наиболее слабых и уязвимых точек нашего скелетного каркаса. Данное упражнение помогает нам развязать этот узел, что необходимо, если мы хотим раскрыть и соответствующий узел в сердце.

Подобная зависимость предопределена тем, что существует взаимосвязь между точками переплетения внутренних каналов в нашем теле — во многом сходная с взаимосвязью самих пяти уровней. Так же как более спокойное дыхание приводит к лучшему протеканию внутренних ветров, так и ослабление одного из главных узлов тела запускает механизм ослабления других узлов. Работая над поясничным отделом, мы выполняем добрую половину работы по раскрытию сердца.

Настоящая работа над сердцем начинается со сцепления рук за спиной, что автоматически раскрывает грудь. Не забывайте сводить лопатки, чтобы усилить эффект от упражнения. Когда вы наклоняетесь в стороны, старайтесь поворачивать не только шею и поясницу, но и сердечную область позвоночника.

Эту область открыть труднее всего, потому что позвонки грудного отдела позвоночника отличаются от других позвонков. Дело в том, что именно эти позвонки присоединены к ребрам; им приходится нести на себе всю грудную клетку, которая защищает сердце и другие жизненно важные органы. В результате спина в этом месте менее подвижна, а каналы могут стать почти непроходимыми.

Когда мы поднимаем сцепленные руки над головой с последующими наклонами в обе стороны, то растягиваем эту обычно неподвижную область тела. Ну и опять-таки старайтесь сгибаться в той части спины, что расположена за сердцем, а не в шейном отделе или пояснице. Совершенно не важно, насколько глубоко вы сможете отклониться в сторону: это здесь вообще ни при чём. Важно почувствовать, как сгибаются относительно друг друга позвонки, расположенные в области сердца.

После этого мы снова наклоняемся вперёд к ногам. Постоянно концентрируйте внимание

на полном вытягивании всей спины, во всю длину, как только можете и на максимальном выпячивании груди вперёд, насколько возможно. Задача этих наклонов вперёд не в том, чтобы коснуться головой пола, — наоборот, если вы этого добьётесь, то, скорее всего, затянете узел в пояснице, вместо того чтобы его ослабить. Опускайтесь постепенно, всегда держите спину прямой и следите за тем, чтобы сердце как бы рвалось наружу, опережая грудь.

Сначала при наклонах вперёд ваш живот будет вставать преградой на вашем пути к совершенству. После нескольких недель занятий внутренние каналы получают соответствующий сигнал и начнут удалять отсюда лишний жирок. Вы станете более подтянутым, лёгким, будете чувствовать себя уверенней в течение всего дня. Это сделает вас счастливее, что повлияет на внутренние ветра, — так вы запустите очередной восходящий цикл улучшения своей жизни.

Выполняя наклоны назад в конце упражнения, вновь обращайтесь внимание на прогиб этой окостеневшей части вашего позвоночника позади сердца, а не шейного отдела или поясницы. В течение всего упражнения возвращайтесь к мысленному вопроснику из предыдущей главы. Ты начинаешь вздох с полного ровного выдоха? Ты фокусируешь взгляд на нужной точке или в правильном направлении? И чего эта стерва на работе сегодня на меня наорала? Оп! Не отвлекаться, немедленно вернись к списку! Что именно ты даруешь прямо сейчас дорогому тебе человеку с каждым выдохом, напоенным ароматом розы, сиянием этого алмаза, что покоится в твоём сердце?

Дар, который подносится во время этого упражнения, оказывается даром доброты, или, говоря более обобщённо, умением не причинять другим людям страданий. Всё это относится к пятому уровню, тому самому, на котором произрастают семена, создающие наш мир. Как часто замечает Далай-лама, каждый великий духовный учитель из когда-либо живших старался убедить нас не вредить друг другу. Наша практика йоги не имеет никаких шансов на успех, если мы по-настоящему не осознаём, в чём смысл этого их призыва.

Предположим, что мы на кого-то рассержены и говорим нечто такое, что оскорбляет его чувства. В течение тех нескольких секунд, которые требуются нам, чтобы произнести подобные ругательства, открыты наши уши: они слышат, как мы причиняем боль другому человеку; открыты наши глаза: они видят выражение его лица, его реакцию на обиду.

Всё это безобразие записывается на ту самую видеокамеру нашего ума, которая включена 24 часа в сутки без выходных и перерывов на обед. Каждый отдельный кадр, хранящий изображение лица другого

человека, искажённого болью от сказанного нами, записывается — сотни кадров будет отснято, прежде чем мы успеем договорить фразу. Каждый из них хранится затем в нашем уме и набухает там, подобно семени в прогретой солнцем весенней почве.

Рано или поздно семена эти дают всходы, воплощаясь в наших мыслях, окрашивая то, как мы видим людей и вещи вокруг нас. И вот мы уже не чувствуем лёгкости и гибкости после занятия йогой, вместо этого мы заработали растяжение или даже вывих, а то и перелом. Поэтому, если мы действительно хотим, чтобы йога оказывала на нас воздействие, нам необходимо обрести то, что Далай-лама называет «просветлённое своекорыстие» в отношениях с другими людьми. Мы не должны делать, говорить или даже думать то, что может повредить кому-то ещё, потому что всё это обязательно будет записано нашей внутренней видеокамерой и воспроизведено для нас впоследствии и в последствиях.

Даже одно мгновение гнева

Уничтожает годы доброты к людям.

Учитель Шантидева (VIII век)

Упражнение 6: Царь Терпения

В Древней Индии первая часть этого шестого по счёту упражнения называлась «Поза царя рыб» (*Matsyendra Asana*). Матсьендра — это имя великого индийского учителя, который жил более тысячи лет назад; его учение о йоге, наряду с наставлениями его ученика по имени Горакша Натха, оказало сильное влияние на линию передачи йоги далай-лам Тибета.

Вторая часть упражнения представляет собой, наверное, самую характерную позу тибетской традиции, она называется «Крюк» (*Чакью*).

Как выполнять упражнение

- ❖ Время; 4 минуты.
- ❖ Сядьте прямо, вытянув ноги перед собой.
- ❖ Вдохните и тихо скажите «Я посылаю тебе терпение».
- ❖ Молча проделайте пять циклов выдох-вдох, посылая дыхание и излучая свет.
- ❖ **Выдох:** Начинайте принимать позу «Царя рыб», согнув левое колено и поставив левую стопу снаружи правого колена. Теперь согните правую ногу в колене, оставляя её бедро на полу, а ступню поместив рядом с левой ягодицей.
- ❖ **Вдох:** Перенесите правый локоть к внешней стороне левого колена, вытяните правую руку вниз и возьмитесь ею за левую ступню.
- ❖ **Выдох:** Повернитесь и посмотрите через левое плечо, вытянув левую руку вокруг спины и положив её как можно ближе к правому бедру. Оставайтесь в этой позе в течение пяти циклов выдох-вдох. Следите за тем, чтобы скручивание позвоночника происходило за сердцем, а не в шейном или поясничном отделе.



«Царь рыб»

- ❖ *Выдох:* Вернитесь в исходное положение; взгляд вперёд. Вдох.
- ❖ Повторите эту последовательность движений в другую сторону.
- ❖ Вернитесь в исходное положение и снова вытяните прямые ноги перед собой. Спина прямая. Выдох.
- ❖ *Вдох:* Переходите к позе «Крюк», сцепив пальцы перед сердцем и согнув руки в локтях наружу в стороны.



«Крюк», исходное положение

- ❖ *Выдох:* Одним быстрым движением выбросите сцепленные руки вперёд перед собой. На вдохе задержитесь в этом положении, вытягивая позвоночник.
- ❖ *Выдох:* Повернитесь налево, как можно дальше перенося руки влево, не сгибая их. Поверните голову и, глядя на руки, оставайтесь в таком положении три цикла выдох-вдох. Как всегда, акцентируйте своё внимание на повороте позвоночника позади сердца.



«Крюк», поворот с прямыми руками

- ❖ **Выдох:** Согните левую руку в локте, прижав его к левому боку, и отведите руки ещё дальше влево. Глядя как можно дальше через плечо, оставайтесь в таком положении ещё три дыхательных цикла.



«Крюк», поворот со сгибанием локтя

- ❖ **Выдох:** Вернитесь в начальное положение для «Крюка» и повторите всю последовательность вправо.

Как упражнение воздействует на вас

Это упражнение тоже оказывает двухступенчатое воздействие. Его первая часть освобождает особый узел, расположенный в области бёдер, что опять-таки оживляет вашу сексуальную энергию и благотворно сказывается на пищеварении. Этот набор поз и движений интересен ещё и тем, что усиливаемый им поток внутренних ветров высвобождает физический воздух, застрявший в животе и кишках. Так что не очень-то удивляйтесь, если обнаружите, что вы начали отрывивать или испускать газы во время выполнения скруток, — это хороший знак.

Повороты также укрепляют брюшные мышцы, делая живот плоским и

удаляя лишний жир с талии.

Когда вы переходите к «Крюку», расслабляющее воздействие перемещается на критические точки верхней части спины в области сердца, а также шеи и плеч. В основании шеи рядом с позвоночником находится ещё один важный узел, являющийся основной причиной негибкости и заостенелости всего шейного отдела. Когда этот узел распутан, это сразу же сказывается на узле в нашем сердце — главной цели Тибетской сердечной йоги.

Постоянно контролируйте направление своего взгляда во время поворотов; пусть этот пункт никогда не исчезает из вашего мысленного вопросника. Сознательные усилия, заставляющие ваши глаза смотреть как можно дальше в сторону, ослабляют в них напряжение и снимают усталость; постепенно вы обнаружите, что это улучшает зрение на весь оставшийся день.

Постоянно помните о том, что дыхание, относящееся ко второму уровню, образует мост между физическими упражнениями йоги и внутренними ветрами, делающий возможными все эти изменения к лучшему. Поэтому, поворачивая верхнюю часть тела как можно дальше, старайтесь не допускать при этом трудностей с дыханием; не позволяйте дыханию сбиваться во время удержания скрутки. Всякий раз, делая вдох, сознательно старайтесь вытянуть позвоночник: ещё прямее и ещё длиннее.

Если в течение дня вы много времени проводите за рабочим столом или перед компьютером, выполнение этого упражнения даст вам возможность использовать взаимосвязь между первыми тремя уровнями. Переплетение каналов в задней части бёдер имеет тенденцию уплотняться, когда мы долгое время сидим, не вставая и не растягиваясь. Внутренние ветра меняют направление, и вот вы уже замечаете, что ваше дыхание стало поверхностным и неровным. Когда вы наконец встаёте, то чувствуете боль в спине. Упражнение помогает ослабить закупорку каналов, восстановить глубокое дыхание и гибкость бёдер.

Бёдра вообще играют важную и не оцененную по достоинству роль в здоровье всего человеческого тела; когда ваша практика йоги станет регулярной, бёдра начнут раскрываться, и вы обнаружите, что простые движения вроде ходьбы или привычные положения тела вроде сидения на месте начинают доставлять вам удовольствие. Тазобедренный узел развязывается, подавая радостный сигнал узлу в сердце.

Ещё глубже, вслед за внутренними ветрами, и наши мысли начинают течь свободнее, прежде всего из-за того, что они привязаны к более свободному току этих самых ветров. Но подношение дара нашему дорогому человеку также воздействует на ветра, только уже изнутри. На этот раз мы подносим нашему визави дар терпения. Терпение или смирение — это способность не впадать в гнев в те особые моменты нашей жизни, когда кто-то или что-то действительно выбивает нас из колеи.

Учитель Далай-лама I говорит, что существует два вида терпения, которые вы можете поднести. Первое из них — это, конечно же, терпение в отношении тех людей, с которыми вам трудно ужиться: хорошим примером может служить ваш вечно недовольный босс. А вот второе заключается в том, чтобы попросту не огорчаться по поводу различных событий и ситуаций: головной боли, автомобильной пробки или скверной погоды.

Весь фокус в том, чтобы научиться распознавать в себе гнев на самых ранних его стадиях, когда вы ещё только начинаете чувствовать себя не в своей тарелке или испытывать лёгкое раздражение. После того как на этой плодородной почве буйным цветом расцветёт гнев — что вполне может случиться через минуту-другую, — обычно бывает уже слишком поздно пытаться контролировать себя. При этом один-единственный миг гнева может уничтожить все те благие заслуги, которые вы создали, культивируя добросердечие и дружелюбие многие месяцы или даже годы.

Кстати, есть тут и ещё один приём, который вы можете применить, если знаете, что вам предстоит исключительно напряжённый день, а то и неделя. Например, сегодня до обеда вам надо попасть на приём к начальнику, которого вы терпеть не можете. Древние книги, посвящённые умению отдавать и брать, гласят, что вы можете посылать аромат розы и сияние алмаза — в данном случае само терпение — вперёд, в будущее, себе, любимому.

Эффект такой практики приятно изумит вас; выполняйте её время от времени. Вдруг посреди напряжённых переговоров, как раз когда ваш оппонент становится совершенно невыносимым, вы неожиданно обнаруживаете, что получили мощную дозу терпения: вы спокойны, как удав, и мило улыбаетесь своему собеседнику. Может статься, вы даже и не вспомните, откуда взялся этот неожиданный подарок.

*Когда я призываю вас упорно трудиться,
Я на самом деле всего лишь учу вас радоваться,
Когда вы делаете людям добро.*

Учитель Шантидева (VIII век)

Упражнение 7: Лук и Стрела радости

Традиционно существует некая логика в последовательности выполнения упражнений: одни суставы лучше расслаблять после того, как размяты и расслаблены другие, к определённым узлам легче добраться, когда распутаны другие. Как раз теперь мы достаточно разогрелись, чтобы поработать непосредственно над сердцем, используя полный прогиб спины назад в хорошо известной позе под названием «Большой лук» (*Dhanur asana*).

Кроме того, упражнение дополнено тибетской позой, которая носит название «Стрела» (*Datar sang*) и обеспечивает обратное движение — прогиб вперёд.

Она вновь выравнивает наше тело и предотвращает любые болезненные ощущения после занятия. Стрела также включает в себя древнюю индийскую асану «Лев» (*Sinha asana*) — секретное оружие, устраняющее напряжение и усталость.

Как выполнять упражнение

- ❖ **Время:** 3 минуты.
- ❖ Сядьте прямо и тихо скажите: «Я посылаю тебе радость».
- ❖ В течение пяти циклов выдох-вдох посидите, не двигаясь, посылая вовне дыхание и свет.
- ❖ **Выдох:** Приступайте к выполнению позы «Большой лук», опустившись на пол и перевернувшись на живот. Сделайте вдох.
- ❖ **Выдох:** Согните ноги, протяните руки назад и схватитесь за лодыжки.
- ❖ **Вдох:** Потянитесь руками вперёд, а ногами назад, отрывая грудь и бедра от пола. Оставайтесь в этой позе в течение пяти дыхательных циклов.



«Большой лук»

- ❖ **Выдох:** Опуститесь на пол в исходное положение. Отдохните в течение вдоха-другого, затем повторите.
- ❖ **Вдох:** Приступайте к выполнению «Стрелы». Встаньте на колени, раздвинув их примерно на полметра; ступни касаются друг друга и изогнуты так, что пальцы остаются прижатыми к полу, а пятки оторваны. Вы балансируете на коленях и пальцах ног. Теперь мягко сядьте на пятки. Можете сделать выдох-вдох, пока устраиваетесь в этом положении.
- ❖ **Выдох:** Поставьте ладони на пол между коленями, пальцы вперёд. Прогните верхнюю часть позвоночника, выдвигая сердце вперёд. Закиньте голову вверх, глядя в небо. Откройте рот и опустите челюсть вниз, растягивая лицевые мышцы. Оставайтесь в таком положении в течение пяти циклов, продолжая дышать через нос.



«Стрела», прогиб назад

- ❖ **Выдох:** Опустите голову и округлите спину, упираясь ладонями в пол, чтобы растянуть сердце. Удерживайте позицию в течение пяти дыхательных циклов, но теперь каждый выдох делайте резко и через рот, шепотом произнося звук «ха».



«Стрела», спина колесом

❖ *Выдох:* Сядьте прямо и расслабьтесь.

Как упражнение воздействует на вас

В нашей повседневной жизни крайне редко появляются причины для выгибания позвоночника назад, разве что нам вдруг взбредёт в голову проводить взглядом летящий прямо над головой самолёт. Поэтому возраст и груз жизненных неурядиц постепенно переделывают кости нашей спины на свой лад, и вот мы уже ссутулились, заработали впалую грудь и вобрали голову в плечи. От всего этого сердце наше захлопывается, как ракушка. Седьмое упражнение Сердечной йоги разворачивает этот процесс в обратную сторону.

Двигайтесь очень осторожно и медленно, буквально уговаривайте свою спину открыться — прогнуться назад. Понадобились годы, чтобы образовалась эта сутуловатость вашего позвоночника, и, конечно, потребуется некоторое время, чтобы с помощью нежной, но настойчивой и стабильной практики выпрямиться обратно.

Вначале вам может пригодиться что-то вроде дополнительной подкладки под бёдра, например, подойдёт сложенное одеяло. Мужчинам, возможно, потребуется пара дополнительных вдохов, чтобы поудобнее уложить своё хозяйство. Давление, которое вы испытываете в нижней части живота, — вещь полезная, фактически оно способствует уплощению живота и стимулирует активность внутренних желез.

Как и раньше, всё внимание — на раскрытие груди и сердца. Отведите плечи назад и прогнитесь в области сердца. Может показаться, что откидывание головы назад или глубокий прогиб в пояснице более эффективны, но эти внешне хорошо заметные движения не оказывают значительного воздействия на распутывание самого главного узла — сердечного. Привыкните следить за растягиванием кожи на груди; вам стоит включить этот пункт в умственный вопросник особенно во время

выполнения «Большого лука».

Находясь в позе «Стрелы», прежде всего думайте о том, чтобы хорошенько потянуть свод стопы и икры. Это очень освежает после дня, проведённого на ногах. Кроме того, мышцы задней части ног и стопы связаны в длинную цепь, ведущую к верхнему отделу спины и к плечам, поэтому после такого растягивания вы можете почувствовать себя словно после хорошего растирания спины.

Когда вы открываете рот во время выполнения этой части упражнения, вы переходите к позе «Льва». Открывайте его шире и шире, пока не почувствуете две параллельные линии натянутой кожи, идущие вверх и вниз по обе стороны от носа и рта. Удерживайте натяг во время всех пяти дыхательных циклов.

Те два боковых канала, которые в районе позвоночника расположены вдоль центрального, поднимаются по задней части шеи к макушке, а затем опускаются ко лбу. В точке между бровями они обвивают центральный канал, образуя небольшой, но очень коварный узел. Когда вы в глубокой задумчивости или сильном расстройстве трёте свой лоб, вы ещё туже затягиваете этот узелок. Кстати, именно из-за него нам так часто кажется, что головные боли начинаются с лобной области.

Так вот когда мы растягиваем наш рот в позе «Льва», мы фактически из всех сил тянем боковые каналы, спустившиеся к нашим ноздрям, за концы. Это ослабляет узел во лбу и снимает напряжение, накопившееся там в течение дня.

Вы должны знать ещё кое-что очень важное об этих свободных концах боковых каналов. Наиболее эффективным способом вытянуть их и развязать лобный узел является широкая, искренняя улыбка. Кроме шуток, в этом одна из причин того, что от улыбки сразу улучшается настроение.

Округляя спину в конце «Стрелы», вы компенсируете все прогибы вперёд. Съёмтесь, скомкайте плечи и почувствуйте, как натягивается полоса кожи через всю верхнюю часть вашей спины. Возможно, вы услышите звуки, похожие на хруст, а затем почувствуете, как напряжение покидает шею и плечи в виде приятного потока. Негромкие звуки такого рода во время выполнения упражнений — добрый знак: их могут, например, производить крошечные струи внутренних ветров, освобождаясь при развязывании мелких узлов. По мере того как ваша практика йоги будет улучшаться, вы будете всё реже и реже слышать такое похрустывание, потому что внутренние каналы начнут открываться и будут оставаться открытыми.

Таким образом, мы подошли к обсуждению одной важной составляющей йоги, о которой не слишком много говорят. Упражнения на первом уровне — уровне физического тела — облегчают течение внутренних ветров через различные тончайшие каналы. Именно в этом с самого начала и состояло главное предназначение йогических асан.

Представьте свои каналы в виде маленьких садовых шлангов с узлами на них. Предположим, из шланга не идёт вода, потому что на нём есть узел, который этому препятствует. Если вы не заметили этот узел и врубили кран на полную мощность, шланг может попросту лопнуть.

Что-то в этом роде может произойти, если вы занимаетесь какой-нибудь энергичной йогой, которая всё быстрее и сильнее разгоняет внутренние ветра по каналам. Если при этом вы не предпринимаете адекватных усилий по развязыванию узлов в каналах, то результаты могут быть самыми неожиданными: от растяжения мышц до чувства раздражительности или желания превзойти других, которые только увеличиваются по ходу ваших занятий.

Каждому, кто изучает йогу, необходимо работать над тем, чтобы избежать этой проблемы, — она может перечеркнуть все наши усилия и свести на нет всё, чего нам удалось достичь на занятиях. Лучший способ работы над узлами — просто быть предельно серьёзными в практике «Дарования-принятия» в течение всего комплекса упражнений. Когда вы дышите, концентрируйтесь на выдохе, особенно когда в конце «Стрелы» вы резко выталкиваете воздух со звуком «ха». При этом посылайте другим дар *радостных усилий*.

Вам известно это прекрасное вдохновенное чувство, когда вам интересно то, что вы делаете, — кровь бурлит творческими идеями, в воздухе витает радостное возбуждение. Ваш ум сливается с той задачей, которую вы решаете, надолго забывая про еду и сон.

Именно это радостное возбуждение мы и даруем в этом упражнении вместе с ароматом розы и светом алмаза из своего сердца; в нашем случае речь идёт о радости, связанной с самым волнующим делом всей нашей жизни, — помощи другим людям. Представьте, что человек, которому вы подносите свой дар, внезапно вдохновляется настолько, что отныне становится для всех вокруг чем-то вроде матери Терезы, пусть и по мелочам. Умение кому-то помочь здесь, кого-то поддержать там, и так каждый день и дома, и в офисе — везде радостно раздавая доброту, как рождественские подарки, круглый год. Ну какие узлы на каналах смогут устоять перед радостью, которую вы посеяли щедрою рукой? Ветра, раздуваемые такой йогой, веют так свободно и весело!

*Когда мы видим корову,
То на самом деле смотрим
На противоположность всего того,
Что не является коровой.*

Учитель Дхармакирти (VII век)

Упражнение 8: Безмолвие с небес

Конечная цель йоговских упражнений состоит не столько в стремлении сделать течение внутренних ветров более свободным, сколько в том, чтобы заставить некоторые особые потоки внутренних ветров течь в другом направлении. Это оказывает глубокое воздействие на сам образ наших мыслей, рождая в нас совершенно новое видение всего, что нас окружает. Мы подробнее поговорим об этом в последних двух упражнениях; теперь же этот процесс начинается на физическом уровне с выполнения перевёрнутых асан и вытягивания ног к небу.

Эта хорошо знакомая индийская асана называется «Поза для всего тела» (*Sarvanga asana*), потому что она предназначена для всего тела сразу, особенно для его центрального стержня, пронизывающего сверху донизу каждого человека. Кости шейного отдела тоже расслабляются и раскрываются, распуская узел каналов, расположенный в этом месте.

Сопровождающая тибетская поза называется «Тряпичная кукла» (*Кекап чак*) и представляет собой компенсирующее движение для выравнивания шеи, вытянутой предыдущим положением. Она происходит из более старых тибетских линий передачи. Её главная задача — сбросить все напряжения в шее и сердце, позволив плечам, шее и верхнему отделу спины выгнуться, уронив голову назад, как тряпичная кукла.

Как выполнять упражнение

- ❖ **Время:** 3 минуты.
- ❖ **Снова усадьтесь поудобнее.**
- ❖ **Вдохните и скажите так:** «Я посылаю тебе спокойствие».

- ❖ Молча проделайте пять циклов выдох-вдох, посылая дыхание и свет.
- ❖ **Выдох:** Поза для всего тела начинается на выдохе с того, что вы принимаете положение лёжа на спине с вытянутыми ногами.
- ❖ **Вдох:** Заведите ноги за голову и поставьте на пол за собой; держите их вместе. Сомкните пальцы и сведите лопатки вместе. Затем согните руки в локтях и упритесь ладонями в бока в нижней части спины; пальцы указывают в небо. Постарайтесь поставить локти как можно ближе друг к другу. Выдох.
- ❖ **Вдох:** Опираясь спиной на ладони, поднимите ноги вверх, пока они не станут совершенно перпендикулярными полу. Добейтесь того, чтобы ваши ступни находились строго над бёдрами, а основной вес вашего тела приходился на плечи, а не на шею. Взгляд устремлён на точку сразу за кончиком носа.
- ❖ Оставайтесь в таком положении на протяжении пятнадцати циклов выдох-вдох. Позже, когда привыкнете к этой позе, можете увеличить это число до двадцати пяти.
- ❖ **Выдох:** Медленно опустите ноги на пол за головой. Можете либо коснуться пальцами пола, сохраняя ноги прямыми, либо согнув колени, расположить их по сторонам от ушей. Сделайте пять дыхательных циклов.



«Поза для всего тела»

- ❖ **Выдох:** Согните колени и медленно вернитесь в положение лёжа на спине. Вдох.
- ❖ Сделайте пять медленных вдохов и перейдите в положение стоя на коврике.
- ❖ Приступайте к «Тряпичной кукле»: ноги вместе, пальцы

сомкните за спиной, руки прямые. Глубокий выдох.



«Тряпичная кукла»

- ❖ **Вдох:** Прогнитесь назад от сердца, сводя лопатки вместе и сохраняя нижнюю часть спины прямой. Свободно откиньте голову назад, глядя вверх. Хорошенько потянитесь руками к полу для более глубокого прогиба.
- ❖ Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение сидя.

Как упражнение воздействует на вас

На физическом уровне наше сердце работает постоянно, перекачивая кровь через многие километры кровеносных сосудов. Сердечное сокращение само по себе происходит благодаря движению внутренних ветров; форма сердца отражает конфигурацию невидимых каналов в этом месте тела. Голова человека чуть ли не целый день находится выше сердца, и тому приходится работать с дополнительной нагрузкой, чтобы подавать кровь вертикально вверх. Всякий раз, когда мы ложимся, помещая голову и сердце на один уровень, сердце получает долгожданный перерыв в борьбе с гравитацией. Когда мы опускаем голову *ниже* сердца, то мозг получает гораздо большее питание, чем когда-либо.

Некоторые из упражнений Сердечной йоги включают в себя именно такое положение головы по отношению к сердцу. Сначала это будет казаться непривычным и даже не очень удобным. Но через несколько недель вы заметите некоторые изменения. Если вы из тех людей, которых целыми днями беспокоит забитый нос или вечно текущие сопли или если у вас есть проблемы с гайморовыми пазухами — синусит, сенная лихорадка или даже астма, — то скоро обнаружите, что эти упражнения представляют собой дешёвую и долгосрочную альтернативу всем этим

пилюлям, капсулам и аэрозолям. Большинство подобных закупорок происходит попросту из-за того, что земное притяжение заставляет слизь собираться в карманах на дне пазух. Когда мы оказываемся в позе головой вниз, накопившаяся жидкость высвобождается, и к концу занятия мы уже дышим свободно и легко, порой даже не замечая этого.

Когда поза для всего тела выполняется правильно, вы ощущаете чувство тишины и равновесия — иногда это похоже на чувство полёта. Конечно, правильное выполнение этой позы потребует некоторой практики, более того, из-за того, что она включает в себя раскрытие шеи, вы должны приступать к ней только под руководством опытного инструктора по йоге. Но даже если вы просто будете стабильно и настойчиво обращаться к этому упражнению в течение нескольких недель, то ваша шея впервые за долгие годы почувствует себя хорошо.

Не менее важно, чтобы после сгибания шей вперёд вы уравнили это, откидывая голову назад: это предотвращает болевые ощущения после занятий. Вот почему в Сердечной йоге мы переходим к «Тряпичной кукле». Не забудьте сделать несколько вдохов перед тем, как встать: сердцу требуется некоторое время, чтобы возобновить нормальную циркуляцию крови в голове, вы непременно почувствуете головокружение, если поторопитесь.

Балансирование при удержании ног в вертикальном положении само по себе помогает нам лучше почувствовать невидимый центральный канал. Так и запишите в своём вопроснике к этому упражнению: «Стараешься ли чувствовать канал в виде ощущения оси, проходящей через центр тела?» Продолжайте дышать как всегда, обращая больше внимания на долгие, ровные выдохи, сопровождаемые тем же звуком удовлетворения и облегчения. Сейчас, как и во всех двигательных упражнениях, глаза остаются открытыми и смотрят в заданную точку, фокусируясь на ней одной.

На самом деле фокусировка и есть то, что мы подносим дорогому нам человеку, выдыхая во время выполнения этого упражнения. Существуют разные формы фокусирования или сосредоточения взгляда. Есть, например, сверхъестественная концентрация, которую можно наблюдать в глазах профессионального игрока в бейсбол в тот момент, когда он следит за мячом, стремительно приближающимся к его бите. Или, скажем, полностью погруженный в себя взгляд искушённого бизнесмена, ведущего трудные переговоры по сотовому телефону.

На более глубоком уровне фокусированию взгляда соответствует медитация — разновидность сосредоточенного на чём-то одном единопавленного молчания ума. Медитация не слишком отличается

от того всепоглощающего чувства, которое вы испытываете, когда теряете представление о себе, читая хорошую книгу или смотря какой-нибудь захватывающий фильм. Все эти формы концентрации имеют нечто общее: мы фокусируемся на *единственной* вещи, совершенно игнорируя все остальные. Как говаривали древние учителя, когда мы видим одну вещь, то на самом-то деле мы смотрим на противоположность всего того, что в целом мире не является этой вещью. Ну и какое отношение всё это имеет к нашей йоге?

На самом начальном уровне это означает, что мы сможем лучше концентрироваться на упражнении, если в комнате *меньше* других объектов, которые необходимо игнорировать. На практике это выражается в том, что помещение, где вы занимаетесь йогой, должно быть чистым и аккуратным. Поэтому спрячьте или вообще выбросьте из комнаты всё лишнее, оставив только то, что является совершенно необходимым, — всё, на чём могут задержаться ваши глаза и ум, всё, что может сбить вас с концентрации на указанной точке фокусирования взгляда.

Однако такой порядок нужно навести не только в комнате для занятий йогой; если вы всё же рассчитываете обрести ту разновидность концентрации, которую мы посылаем другим, то придётся очиститься в более широком смысле. Это обусловлено тем, что наш ум чем-то похож на память компьютера: он обладает конечной ёмкостью для хранения вещей, ни байтом больше. Если я спрошу вас, сколько пар обуви у вас имеется или как много безделушек раскидано по всему вашему дому, ваш ум немедленно начнёт вызывать перед мысленным взором изображение каждой из них. Этот пример показывает, насколько на самом деле загромождён наш ум: какая-то старая пара кроссовок, которую мы уже сто лет как не носим, занимает, тем не менее, драгоценное место в нашем уме. А раз место уже занято, то мы можем упустить какую-нибудь великолепную мысль, ей просто негде будет разместиться: постоит-постоит да и уйдёт.

Тот же принцип применим и к нашим взаимоотношениям с людьми, к тем книгам, которые мы читаем, и к тем новостям, которые предпочитаем. Ёмкость нашего ума не беспредельна. Запутавшись в сотне объектов на внешнем, поверхностном уровне, не так-то просто спуститься глубже на уровень-другой. А когда нам всё-таки удаётся углубиться, то мы замечаем, как что-то случается с нашими внутренними ветрами: их поток начинает успокаиваться и очищаться.

Это мгновенно сказывается на первом уровне, так как длящееся, ничем не прерываемое внутреннее молчание насыщает наше тело гораздо лучше, чем полноценное трёхразовое питание. Некоторые мастера йоги в

Древней Индии и Тибете избавлялись от потребности в пище и даже в самом дыхании; они питались исключительно безмолвием.

Нам необязательно заходить так далеко, но сама идея вам понятна. Если мы хотим, чтобы йога работала на нас, делая нас сильными и подтянутыми, то концентрация безмолвия нужна нам не меньше, чем здоровая пища. Вот почему мы подносим этот дар безмолвия кому-то другому — ведь это лучший способ обрести его самому: нужные семена посеяны.

Мы должны уподобиться садовнику.

Йога-сутра Учителя Патанджали (III век)

Упражнение 9: Смерть неведения

Строфы из трактата, посвящённого йоге и написанного более шести веков назад, советуют нам после занятия спокойно полежать, чтобы «успокоить тело и освежить ум». Известное классическое положение для отдыха получило название «Поза мёртвого человека» (Shava asana), потому что с физической точки зрения её цель — лежать неподвижно, как труп.

На уровне сознания мы продолжаем внутреннюю работу, выполняя практику дарования. Упражнение заканчивается краткой разминкой из традиции далай-лам, известной как «Растяжка-встряхивание» (*Трук дренг*), за которой следует несколько мгновений тихой радости по поводу той добродетели, которой мы постарались наполнить своё занятие йогой

Как выполнять упражнение

- ❖ **Время:** 4 минуты.
- ❖ Начинаем с «Позы мёртвого человека»: лягте на спину, удобно раскинув руки и ноги. Пальцы расслаблены, ладони смотрят вверх. Вытяните шею как бы откинув голову от остального тела затем позвольте себе расслабиться, закрыв глаза. Если хотите, укройтесь одеялом.



«Поза мёртвого человека»

- ❖ Медленно выдыхайте и вдыхайте, представляя что вес вашего тела уходит в пол. Отыщите любое напряжение в теле и позвольте ему уйти: представляйте, что оно также утекает через пол! Сохраняйте такую концентрацию около двух минут.

- ❖ Затем, лёжа расслабленно и спокойно, вдохните и скажите: «Я посылаю тебе мудрость».
- ❖ Оставайтесь неподвижными в течение двух минут, посылая мудрость через дыхание и свет.
- ❖ Переходим к «Растяжке-встряхиванию». Начинайте медленно шевелить руками и ногами, растягивая и встряхивая их. Поворачивайте голову из стороны в сторону, не отрывая её от пола.



*«Растяжка-встряхивание»,
встряхивание рук*

- ❖ Лево́й рукой поочерёдно берите пальцы правой руки и осторожно растягивайте их в суставах. Затем проделайте то же самое с пальцами левой руки.



*«Растяжка-встряхивание»,
растяжка суставов*

- ❖ Помассируйте ладони и каждый палец большим пальцем противоположной руки.



«Растяжка-встряхивание», массаж-растирание ладоней

- ❖ Разотрите руки, как будто вы их моете.
- ❖ Теперь медленно повернитесь набок и сядьте, помогая себе руками.
- ❖ Спокойно посидите некоторое время. Вспомните те шесть даров, которые вы поднесли, излучая свет алмаза и аромат розы из своего сердца. Порадуйтесь тому, что вы старались сделать дорогого вам человека счастливым.
- ❖ Напоследок ещё раз взгляните в световой мост нежно-голубого цвета между алмазами в вашем и его сердце. На мгновение, всего лишь на один миг, представьте, что существует бесконечное количество точно таких же мостов, сотканных из света, между вашим сердцем и сердцем каждого живого существа, на каждой планете во всей вселенной.

Как упражнение воздействует на вас

В этом последнем упражнении комплекса, выполняемом на коврике, мы просто стараемся как можно лучше расслабить каждую часть нашего тела. Это заслуженный отдых, однако вы, возможно, обнаружите, что испытываете напряжение в одних и тех же местах, просто по привычке. Занесите это в ваш мысленный вопросник, чтобы внимательно отслеживать те области тела, которые ещё нуждаются в расслаблении.

Необходимо, чтобы произошли изменения на втором уровне — в вашем дыхании. Расслабьте ту часть горла, которая до этих пор помогала вам озвучивать выдох, однако продолжайте пропускать воздух через ту же точку в гортани; это касается как вдоха, так и выдоха. Это позволит внутренним ветрам лучше двигаться в задней части шеи по всем трём главным каналам. Теперь старайтесь делать длинные и неслышные

вздохи.

Уделите некоторое время размышлениям обо всех пяти уровнях; вы даже можете представить себе, как всё глубже погружаетесь с уровня на уровень в своё тело. Осознайте, как физическое тело расслабляется, как успокаивается дыхание. Углубитесь ещё на один уровень: проследите путь от спокойного дыхания к внутренним ветрам; выясните, действительно ли вы их чувствуете. Не нужно представлять себе нечто похожее на ветер из вентилятора, дующий через соломинки для коктейля. Внутренние ветра, поющие сейчас после выполнения упражнений во внутренних каналах, лучше ощущать как простое чувство радостного удовлетворения, которое вы испытываете, спокойно сидя на склоне лесистой горы или на берегу ночного океана.

Спуститесь к своим мыслям, плывущим на этих новых тихих ветрах. Подумайте о конечном даре: даре мудрости, даре познания важных истин — глубочайших основ бытия.

Мудрость подобна мороженому — у неё есть много разных вкусов. У той мудрости, о которой мы говорим, совершенно особый вкус.

Куда бы ни поехал Далай-лама, о чём бы Его Святейшество ни говорил, он неизменно снова и снова повторяет одну и ту же вещь. Несмотря на множество различий между людьми на Земле, все мы схожи в одном. Каждый хочет, чтобы всё у него в жизни происходило наилучшим образом, и ни один из нас не хочет никаких жизненных проблем или неприятностей. Но проблемы и беды всё равно случаются; никто не может быть застрахован от них на сколько-нибудь длительный срок. Мудрость заключается в понимании того, откуда действительно берутся эти проблемы и как их избежать.

В течение всего занятия по Тибетской сердечной йоге мы пытались посеять новые семена добра в нашем уме; внешне работая над телом, мы тем не менее внутренне предавались благам размышлениям. Если заниматься йогой именно так — терпеливо, радостно, изо дня в день, — тогда эти добрые семена будут получать всё больше и больше мысленной подпитки и дадут хорошие всходы.

Не забывайте, что согласно величайшей мудрости учителей Древней Индии и Тибета эти семена созревают в нашем уме, окрашивая и то, что мы видим вокруг нас, и наши представления о самих себе. Если мы были добры и внимательны к другим, тогда эти семена принесут добрые плоды. Ведь они определяют то, каким мы видим сам этот мир; например, вы станете считать погоду, какой бы она там ни была на самом деле, всё более приятной. Они окрашивают также наш взгляд на других: и вот вы уже замечаете, что всё меньше и меньше людей раздражают нас

день ото дня. Они определяют даже то, как мы воспринимаем самих себя: йога начинает *работать* на вас — вы чувствуете себя сильнее, моложе да и просто счастливее, чем когда бы то ни было в прошлом.

Балерины!

Не теряйте время на автобусной остановке,

Незаметно тренируйте разворот попы.

Джордж Баланчин (1904-1983)

великий балетмейстер XX века

Йога на весь день.

Итак, даже полчаса Сердечной йоги каждый день засевают нивы нашего ума тоннами отборных семян, зародышей нового мира. Но нетрудно понять, что если мы пустим на самотек остальные двадцать три с половиной часа и позволим им идти, как раньше, то вряд ли нам удастся избежать засорения полей сорняками старого подхода к жизни и к общению с другими людьми. И тогда наши дни по-прежнему будут состоять из непредсказуемой чехарды взлетов и падений; мы так и не избавимся от всех проблем, отравляющих нашу жизнь.

Вот когда нам понадобится «Йога на весь день». На тибетском языке она называется *Чулам нэлдзор*. Одни из наиболее обстоятельных её описаний встречаются в произведениях мастера йоги Дхармабхадры по прозвищу Ртуть (1772-1851), а также в работах Дечена Ньингпо (1878-1941), приходившегося учителем наставнику нынешнего Далай-ламы.

Способ выполнения такой йоги прост и заключается в том, чтобы в течение всего дня использовать минуты досуга для возвращения на один из пяти уровней, не важно, когда вы вспомните об этом — дома, на работе или в дороге. Вы только восстанавливаете связь с преобразующей силой йоги, а затем продолжаете жить и работать дальше. Давайте рассмотрим, как это работает на каждом из пяти уровней.

На уровне физического тела самая важная часть «Йоги на весь день» заключается в том, чтобы с утра до вечера просто держать спину прямой, чем бы вы ни занимались. Не думайте, что это так просто, как кажется. В том же древнем Тибете умение сидеть прямо в течение всего дня вообще считалось самой главной йоговской практикой. Если мы хотим быть здоровыми и сильными, нам необходимо научиться постоянно держать центральный канал прямым, по возможности не допуская его сгибания и перекручивания. Когда мы горбимся, наш позвоночник искривляется, а центральный канал следует за ним.

Не менее важно перестать сутулиться и прятать голову в плечи. Все

это весьма обычная реакция на тяготы жизни, и с какого-то момента наши плечи начинают застывать в таком положении. Такая поза приводит к затягиванию узла, расположенного за сердцем, что препятствует или вообще перекрывает движение внутренних ветров, подавляя нашу способность по-настоящему любить окружающих нас людей.

По мере погружения в йогу вы столкнётесь с техниками, известными как «внутренний замок». Это такие методы намеренного перенаправления тока внутренних ветров и прорыва через узлы в каналах. Вы хоть сейчас можете начать работать с одним из таких методов, возвращаясь к нему в течение всего дня. Он состоит всего лишь в том, чтобы не забывать подбирать живот, когда вы идёте, стоите или сидите.

Со временем вы почувствуете особые тонкие мышцы в глубине живота, которые вы слегка напрягаете, создавая область внутреннего безмолвия, оказывающего благотворное влияние на внутренние ветра. Ну а для начала просто слегка втягивайте живот вовнутрь всякий раз, когда вы о нём вспоминаете. Это упражнение не повредит и вашей талии; удачным стечением обстоятельств является также то, что выполнять его гораздо легче, когда ваша спина прямая, плечи слегка развёрнуты назад, грудь колесом, а сердце распахнуто для всего мира.

Не забывайте и про боковые каналы, работайте над ними, растягивая уголки рта: улыбайтесь столько, сколько можете... и ещё чуть-чуть, не прерываясь ни на минуту.

На следующем уровне — уровне дыхания — постоянно в течение дня возвращайтесь к тому, чтобы просто делать полные и медленные *выдохи*. Практика эта сама позаботится обо всём остальном, её одной вполне достаточно, чтобы предотвратить прерывистое дыхание — почти одышку, — которое так часто приходит к нам, когда возникают стрессовые ситуации на работе или дома. Это, в свою очередь, позволит нам избежать волнений внутренних ветров уровнем ниже — тех самых волнений, которые вызывают большинство так называемых производственных заболеваний: язву желудка, проблемы с сердцем, различные расстройства здоровья, связанные с длительным пребыванием за компьютером.

При этом не следует забывать, что самый лучший способ добраться до этих внутренних ветров — действовать с четвёртого уровня, уровня мыслей. Если из всей этой книги вы запомните одну-единственную вещь, то пусть это будет бесценный навык круглосуточного выполнения практики «Дарования-принятия». Попав по дороге на работу в пробку, с

любовью посмотрите вперёд, на бритый затылок человека, только что подрезавшего вас на своём «мерседесе». В вагоне метро одарите любящим взглядом усталого работника, ссутулившегося от груза навалившихся на него забот. Нежно посмотрите на своего коллегу в офисе, у которого выдался очень непростой денек. Взгляните на своего мужа, жену или детишек — любого, кого вы привыкли воспринимать как данность и которым тоже пришлось нелегко сегодня вечером.

А потом просто подышите спокойно, безмолвно и незримо для других. Просто сидите и дышите. Тихо вдыхайте воздух, забирайте из сердец этих людей все неприятности, ведите их к своему алмазу и уничтожайте всё до последней капли. Выдыхая, даруйте им то, в чём они, по вашему мнению, нуждаются, подносите то, чего они, как вам кажется, очень сильно хотят. Выходной? Пожалуйста! Повышение? Запросто! Хомячок? Нет проблем, своего отдам! Подружку, чтобы не страдать от одиночества? Какие наши годы! Терпение? Легко! Здоровье? Подставляйте ладони! Мудрость? Что может быть проще!.. Почувствуйте, как аромат розы окутывает их; коснитесь их алмаза лучом света из вашего собственного алмаза. А уже в следующее мгновение, когда загорится зелёный или опустеет вагон подземки, просто продолжайте свой путь. Это истинная йога; семена действительно упали в благодатную почву.

*Пусть до того дня,
Когда само небо
Со всеми светилами и звёздами
Рухнет на землю,
Я пребуду здесь,
Дабы помочь каждому живому существу.*

*Традиционная тибетская молитва,
которую часто цитирует
Его Святейшество Далай-лама*

*Пусть всегда будет солнце,
Пусть всегда будет небо,
Пусть всегда будет мама,
Пусть всегда буду я.*

Песенка советских детей

Как превратить копы в цветы

Прежде чем мы закончим эту книгу, нам необходимо узнать, почему же всё-таки древние мудрецы из традиции далай-лам занимались йогой. Они часто говаривали, что все мы оказались в этом мире не просто так. Всё, что мы делаем в этой жизни, должно способствовать достижению той подлинной цели, которая стоит перед каждым из нас.

Можно использовать йогу для того, чтобы стать здоровыми и сильными, подтянутыми и привлекательными, — и это совсем неплохо. Мало радости в том, чтобы ощущать, как день ото дня силы покидают вас, а сами вы стареете, поэтому в желании хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать нет ничего предосудительного. Но когда вы достигнете этого при помощи йоги — а для этого вам потребуется всего лишь полчаса ежедневных занятий, — вам вдруг захочется идти дальше. Ведь все мы способны на нечто большее.

Одно дело *представлять*, что мы *могли бы* помочь другим. Как только вы освоите умение даровать и принимать, вы должны будете выполнять эту визуализацию не только в отношении друзей и родных, но и в

отношении незнакомцев и даже тех, кто вам совсем не нравится. И, несомненно, такая чудодейственная дыхательная практика, как ничто другое, сможет возродить и освежить наше собственное сердце, посеяв могучие семена, которые принесут нам здоровье и умиротворённость. Но ведь и это не предел — вы чувствуете это всем сердцем. Мы предназначены для чего-то большего.

Мы хотим сделать эту сказку былью. Мы хотим действительно обрести способность помочь каждому человеку без исключения. Не просто представлять, что помогаем, а помогать на деле. Но вот незадача: у нас всего две руки; мы втиснуты в небольшое тело из плоти и крови на крошечном клочке огромного запутанного мира. Ну как тут поможешь кому-то ещё? А ведь именно в этом наша судьба и единственное предназначение; мы чувствуем это и не успокоимся до тех пор, пока не добьемся своего.

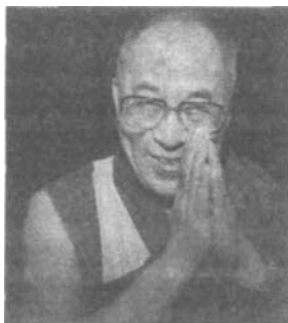
Теперь, когда вы прочли о том, как работает Тибетская сердечная йога, и даже успели немного попробовать её позаниматься, вы уже в состоянии догадаться, как эта мечта может осуществиться. Более двух тысяч лет назад юный царевич сидел под деревом в Северной Индии, находясь на пороге великого духовного свершения. Тысячи злых духов атаковали его, стремясь помешать его подвигу. Они метали в него копья, осыпали его тучами стрел, они хотели убить его. Но, не успев коснуться его тела, даже не пролетев и полпути, стрелы и копья превращались в прекрасные орхидеи, в дождь благоухающих соцветий. Они изменялись.

Предстоит измениться и нам. Если мы будем с невероятным упорством практиковать йогу «Дарования-принятия», день за днём, с утра до вечера сохраняя спокойствие, то мало-помалу всходы новых отборных семян вытеснят, заглушат старые сорняки в нашем сознании. Вы уже знаете, как созревающие семена могут окрасить всё, что мы видим, знаете, что плоды такого созревания могут заставить вас видеть улыбающегося душку-начальника вместо истерично орущего босса. Вы знаете, что по мере того, как вы будете заниматься йогой, эти ростки заставят вас по-иному видеть своё тело, становящееся всё более сильным и здоровым. Но зачем останавливаться на достигнутом?

Если хотя бы одна вещь в этом мире может измениться — скажем, если семена-зародыши могут вылечить хотя бы один позвонок в больной спине, — тогда может измениться *всё что угодно*. Раз вы можете сделать один шаг, то сможете пройти и все десять; все шаги похожи друг на друга. Йогу изобрели в те стародавние времена не для того, чтобы всего лишь сделать нас здоровее, тем самым попросту удлинив наш путь к могиле, — йога вовсе не останавливается на достижении физического благополучия. Она предназначена для того, чтобы изменить *буквально*

всё. Она предназначена для того, чтобы позволить нам реализовать своё подлинное предназначение.

К вам обязательно придёт это осознание, и когда оно придёт, вы уже ни с чем его не спутаете. Мы меняемся на всех пяти уровнях, а это значит — мы меняемся *полностью*. Семена-зародыши изменяют наши мысли, мысли изменяют ветра, ветра изменяют каналы, а каналы изменяют тело. С вашим теперешним телом вы вряд ли спасёте этот и все остальные миры вселенной, протянув руку помощи всем страждущим. Но когда в вас произойдёт окончательная, необратимая перемена, вы сами станете подобны сиянию алмаза. И вот уже тогда смело отправляйтесь и даруйте каждому всё то, в чём он нуждается!



Рекомендации по вашей повседневной практике и дальнейшему её углублению

Прежде чем начать занятия по любой программе йоги, вы должны обсудить это со своим лечащим врачом или пройти иное медицинское обследование. Расскажите о тех упражнениях, которыми вы собираетесь заняться, особенно при наличии любых проблем со здоровьем. Пусть вашим лучшим советчиком будет здравый смысл. Как и в большинстве других дел, вы достигнете серьёзных успехов в Тибетской сердечной йоге, если приступите к её практике медленно, но верно — равномерные и ежедневные усилия принесут наилучшие плоды.

Чтобы прочувствовать то наслаждение, которое дарит вам практика, неплохо делать однодневный перерыв в ней каждую неделю. Это должен быть *один и тот же* день; старайтесь также всегда начинать занятия в одно и то же время. Ваши тело и ум начнут входить в регулярный ритм. Со временем вы станете замечать, что ваш организм перестроит даже работу кишечника: он станет опорожняться перед каждым занятием. Вы обнаружите, что функционирование всех подобных циклов — пищеварительного, выделительного и даже менструального — становится регулярным и протекает легко и безболезненно.

Ваше занятие будет намного более продуктивным на пустой желудок — старайтесь не есть ничего хотя бы за три часа до практики и в течение получаса после неё. Исключение составляют вода и сок; людям с пониженным содержанием сахара в крови сок поможет избежать головокружения. А вот идея выпить кофе или чаю с кофеином перед занятием никуда не годится из-за того влияния, которое они оказывают на работу вашего сердца и легких.

Как всегда, значительные трудности придётся преодолеть, добиваясь стабильности в практике. Не стоит ждать серьёзных результатов, если вы будете работать на износ несколько дней, а потом устроите себе длительный перерыв в занятиях. Лучше меньше, да лучше, то есть скромные, но стабильные усилия каждый день.

Один из способов заставить себя не сбиваться с ритма — заниматься дома вместе с другом или членами семьи: с супругами, детьми или родителями. Неплохо также, если один-два раза в неделю вы сможете посещать местную школу йоги, ведь мы уже говорили, что многие из физических упражнений Сердечной йоги даются чуть ли не в каждой такой школе по всей стране. Прежде всего, конечно, убедитесь наверняка, что ваш наставник — действительно мастер своего дела, а уж

потом внимательно слушайте его инструкции и смело следуйте им.

Не занимайтесь второпях и не сокращайте занятие — выделите для него полноценные полчаса ежедневно. Если вы обнаружите, что вам не хватает времени, то надо сесть и внимательно пересмотреть все свои регулярные, повседневные занятия и выбрать такие, которые можно сократить или вовсе прекратить, освободив место для йоги.

Большинство людей предпочитает заниматься Сердечной йогой по утрам, когда они бодры, но у каждого человека — свои биологические часы. Поэкспериментируйте и найдите подходящее вам время суток. Обычно йогой трудно заниматься, если вы не выспались, также не занимайтесь йогой поздно вечером, а самое главное — добейтесь того, чтобы вам действительно хватало времени для сна. Конечно, вы можете обманывать себя на работе, отгоняя сонливость при помощи чашки-другой крепкого кофе сверх вашей обычной нормы. Однако кофеин во внутренние каналы не зальётся.

Во время занятия и после него оставайтесь в тепле. Избегайте холодных полов: для занятий мы рекомендуем стандартную туристическую «пенку», которая не скользит, поверх которой положено обычное хлопчатобумажное покрывало, — так и теплее, и чище, и пластик напрямую не соприкасается с кожей.

По той же причине неплохо надевать на занятие одежду, которая полностью или большей частью изготовлена из натуральных волокон типа хлопка, льна или шерсти. Одежда не должна быть обтягивающей, чтобы не стеснять ваших движений во время наклонов и поворотов. Не должна она быть и слишком свободной, тогда она не будет закрывать вам лицо и мешать дыханию, когда вы нагибаетесь, и вы не запутаетесь в ней, выполняя движения.

Не переусердствуйте, выполняя растяжку, и не искажайте асану, стараясь выглядеть лучше со стороны. Просто оставайтесь в правильном положении, выпрямив то, что надо выпрямить, и согнув то, что надо согнуть, а затем потянитесь ровно настолько, чтобы не потерять ощущение комфорта. Замрите в этой позе, поймав и продолжая ощущать это постоянное лёгкое напряжение в мышцах, которые вы растягиваете.

Наберитесь терпения, внешние успехи в физических упражнениях накапливаются крайне медленно и очень небольшими дозами в течение длительного периода регулярных ежедневных занятий. Но гораздо важнее удерживать свои мысли на практике «Дарования-принятия» во время выполнения внутреннего, спокойного и ритмичного дыхания — особенно на выдохе. Если вы заметили, что начали сопеть или задышаться, почувствовали беспокойство или дискомфорт, ослабьте позу

и отдохните, пока не придёте в норму, а дыхание опять не станет ровным.

Первые несколько недель вы будете чувствовать боль во всём теле. Не удивляйтесь и не беспокойтесь, а, наоборот, радуйтесь этому обстоятельству. Старые узлы на каналах открываются со скрипом. Если что-то заболит всерьёз, немедленно прекратите тренировки и обратитесь к опытному наставнику йоги, почти всегда это результат неправильного выполнения упражнений, исправить такую ошибку — дело нескольких минут.

Самое главное, чтобы занятия были вам в радость. Не позволяйте им превращаться в рутинную обязаловку. Если почувствуете такую тенденцию, сконцентрируйтесь на практике «Дарования-принятия», особенно вне занятий. Стремитесь как можно больше незримо помогать другим, выдыхая аромат розы и излучая сердечный свет.

Старайтесь двигаться грациозно и величественно подобно балетному танцовщику. В первые недели вы будете казаться сами себе неуклюжими и скованными, но затем это чувство вытеснит огромная радость, которую вы сохраните на всю оставшуюся жизнь, — радость обладания удивительной энергией, которой наполнит вас практика. Не обращайте внимания на чужое мнение по поводу вашего нового увлечения; насмешки окружающих вскоре сменятся глубоким интересом, а ещё через некоторое время они сами станут заниматься Сердечной йогой, когда увидят, как благотворно она влияет на вас.

Постарайтесь избежать распространённой ошибки — не сравнивайте себя с другими практикующими.

Шествуйте своим путём; у всех разные тела и различные физические возможности: некоторым требуется больше времени, чтобы переключиться на йогу. Многие, очень многие из тех, кто позже других приступил к занятиям и поначалу был робок и неуклюж, но терпелив и стабилен в практике, добились больших успехов. И наоборот, некоторые из учеников, от природы щедро одарённых физически, покрасовались на паре-тройке занятий, а потом куда-то исчезли. Тибетской сердечной йоге все возрасты покорны; вы можете и должны начать ею заниматься — это никому не рано и никогда не поздно.

Множество людей, которые попробовали свои силы в Сердечной йоге и добились великолепных результатов, хотят знать, как им углубить свой уровень постижения этого учения. Получасовое занятие, описанное в этой книге, есть основа всех практик, ежедневно на протяжении всей жизни вы сможете находить в ней что-то новое и более глубокое.

Учение действительно имеет много уровней для тех, кто следует ему.

Каждый такой уровень отвечает нуждам индивидов с различными предрасположенностями, предназначен для решения определённых задач при наличии соответствующих возможностей. Ну и, конечно, немаловажно обратиться к настоящему живому человеку, который покажет лично вам все входы-выходы, поможет избежать тупиковых путей при выполнении типичного комплекса Сердечной йоги, оценит ваши успехи и посоветует, как вам достичь ещё большего результата в практике. Информацию о многих полезных деталях выполняемых упражнений можно получить только тем способом, который тибетские наставники называют *шел ше* — «из уст в уши», а вовсе не с сухих книжных страниц.

Таким образом, для роста ваших достижений в практике будет очень здорово, если вы найдёте себе инструктора, который обучен преподаванию Тибетской сердечной йоги в традиционном стиле. Если вы хотите разузнать о таком наставнике или получить информацию о ближайшем центре Тибетской сердечной йоги или семинаре, который пройдёт неподалёку от вас, а также если у вас есть какие-то вопросы или вы просто хотите поговорить на эту тему — пожалуйста, заходите на наш интернет-сайт по адресу www.HeartYoga.org. Мы будем очень рады познакомиться с вами и передать вам эту традицию, а вы, в свою очередь, сможете помочь её дальнейшему распространению.

Благодарности

Нам бы хотелось поблагодарить Его Святейшество Далай-ламу за сам факт его пребывания в этом мире, его жизнь — пример, которому должен следовать каждый из нас.

Мы хотим выразить признательность всем тибетским ламам, которые неустанно вели нас по пути совершенствования все эти долгие годы. Прежде всего, назовём имена следующих наставников: Кхен Ринпоче геше Лобсанг Тхарчин, основатель Тибетских буддийских центров махаянской сутры и тантры (MSTC) и бывший настоятель тибетского монастыря Сера Ме. Он посвятил тысячи и тысячи часов своей жизни, бескорыстно распространяя эти учения как среди тибетцев, так и среди западных последователей.

Геше Лобсанг Тхардо и геше Тхубтен Топгье из монастыря Сера Ме преподавали нам бесчисленное количество уроков и наставлений. Геше Тинлей Топгье, бывший ректор Тибетского тантрического университета Гьюме и преподаватель в монастыре Сера Ме, заботливо ознакомил нас со многими аспектами учения. Десятки других монахов-наставников из Сера Ме также любезно оказали нам содействие.

Лама Сопа Ринпоче, директор Фонда поддержания махаянской традиции (FPMT) — глобальной сети Центров тибетского буддизма, всю свою жизнь был для каждого из нас источником вдохновения, помогая нести эту мудрость в мир.

Мы в неоплатном долгу перед многими учителями современной традиции йоги, берущей начало в Древней Индии. Наставники Давид Лайф и Шарон Ганнон, основатели метода Дживамукти, щедро поделились с нами своей мудростью и опытом в каждом аспекте йоги. Госпожа Руфь Лауэр, из той же традиции Дживамукти, демонстрировала нам йогу с увлечением и любовью к людям. Мы также в долгу перед другими превосходными учителями, вот их имена: Кэролин Кристи (Традиция Айенгара), Пилар Сеттельмаер (Аштанга), Лиза Шремпп (Аштанга) и Давид Свенсон (Аштанга). Каждый из этих западных наставников с честью продолжил труд своих индийских учителей, которым мы тоже приносим свою безграничную благодарность. Среди них Шри Снами Шивананда, Шри К. Паттабхи Джойс и Шри Б.К.С. Айенгар.

Работа по написанию этой книги была бы невыполнима без многочисленных уроков по санскриту, бесплатно дававшихся нам в течение долгих лет профессором Самюэлем Д. Аткинсом, почётным

председателем факультета классики Принстонского университета.

Джон Брэди, директор Проекта по сохранению азиатского литературного наследия (АСИР), предоставил множество ценнейших материалов для этой книги, нередко прибегая к безотказной помощи руководителя Южно-азиатского отделения Проекта геше Нгаванг Ригдола. Некоторые довольно редкие рукописи по йоге попали к нам в руки в результате многолетнего труда исследовательской группы АСИР в России, здесь особенно постарались Нгаванг Кхецун и Джампа Намдол. Профессор Лев Серафимович Савицкий и доктор Владимир Успенский, оба из Восточной библиотеки Санкт-Петербургского отделения Российской академии наук, в течение долгого времени бескорыстно помогали направлять работу этой группы.

Несколько экспертов в области современной психологии и теории телодвижений помогли нам уяснить взаимосвязь между физическим телом и внутренним его устройством, представленную в тибетских традициях. среди них профессор Зеэва Коэн, декан хореографического факультета Принстонского университета; Лаура Доннели, сотрудник хореографического факультета Аризонского университета, и Аллисон Коэн из балетной школы Дингман (метод Баланчина).

Невозможно перечислить всех тех, кто внёс свою лепту в подготовку и издание этой книги; мы ещё раз говорим вам всем огромное спасибо. Это Трисангма, блестяще исполнившая упражнения перед фотокамерой; Амбер Мур, работавшая над иллюстрациями; Анжела Бликли, Брайан Пирсон и Дженни Томас, выполнившие корректорскую правку; Дэвид Фишман, Мэттью Герсон и Мира Шани, опробовавшие на себе все асаны; Андреа и Тед Лемон, взявшие на себя материально-техническое обеспечение; Дженис Аллен и Джим Дэвидсон и их прекрасная еда; Зигги, её объятия и вылазки во внешний мир.

Последним в списке, и уж, конечно, не в значимости, хочется поблагодарить Трейса Мерфи, нашего редактора в издательстве Doubleday, за его дальновидность, веру в нашу работу по сохранению и распространению этой традиции и его непреклонную требовательность к тому, чтобы они были безупречно представлены в этой книге.

Об авторах

Учителя Алмазной горы — это группа преподавателей из Соединённых Штатов, Ирландии, Канады и Австралии, которые упорно изучали индийские и тибетские традиции древней мудрости под руководством великих наставников. Геше Майкл Роуч написал исходный текст и выполнил большую часть переводов классических трактатов, ссылки на которые вы можете встретить в *Тибетской книге йоги*. Затем его рукопись была отредактирована и подготовлена к печати членами команды Алмазной горы. Все учителя Алмазной горы, перечисленные ниже, имеют право на проведение семинаров и лекции о методах, описанных в этой книге. Если вы хотите организовать презентацию этой практики на вашей территории, пожалуйста, свяжитесь с нами по адресу: www.HeartYoga.org.

Геше Майкл Роуч — первый американец, который сумел завершить двадцатилетний курс обучения в традиционном тибетском монастыре и удостоиться звания «геше», или магистра буддийской философии. Он также основал Проект по сохранению азиатского литературного наследия (Asian Classics Input Project — ACIP), который представляет собой, наверное, самое большое в мире собрание манускриптов древней Азии. Майкл — автор нескольких мировых бестселлеров, популяризирующий духовные учения Востока. Кроме того, он переводчик с санскрита и тибетского, а недавно в пустыне штата Аризона завершил строгий трёхлетний медитативный ритрит.

Кимберли Андерсон-Веенхоф — специалист по вопросам международного бизнеса и персональный консультант. Она много путешествует, проводя семинары в рамках концепции Института просветлённого бизнеса (www.enlightenedbusiness.com). Много лет занимается йогой и преподаёт традиционные танцы народов мира.

Жизель Ансселин — соучредитель Австралийского буддийского центра «Алмазный огранщик» и известный преподаватель Института азиатской классики, где она ведёт несколько учебных курсов. Кроме того, она социальный работник и натуропат, исповедующий холистический подход к здоровью человека.

Мерседес Баледа — выпускница экспериментальной театральной кафедры Нью-Йоркского университета. Профессиональная танцовщица, актриса и певица, она часто гастролирует по Европе и Соединённым Штатам. Занимаясь йогой вот уже шесть лет, она много времени уделяет медитации в ритрите.

Джон Брэди — директор Проекта по сохранению азиатского литературного наследия, международной организации, призванной сохранить духовную литературу Тибета, находящуюся под угрозой исчезновения. Он также является старшим преподавателем Института азиатской классики в Нью-Йорке, а в прошлом занимал должность директора по продажам в нью-йоркской компании «Лиллиан Верной».

Дебора Бай — адвокат из Мельбурна, Австралия. Она открыла для себя тибетский буддизм, когда ей было за двадцать, во время путешествий по Индии. Её подготовка включает в себя хатха-йогу, випашьяну и кашмирский шиваизм, а также знакомство с классической буддийской литературой. Дебора является координатором проекта по преподаванию буддийской философии, медитации и йоги в американских тюрьмах.

Ненси Кэрин — мать троих детей и основатель Бизнес-центра помощи неимущим в Нью-Йорке. Известный преподаватель Института азиатской классики на Манхэттене, Ненси на протяжении многих лет обучает других искусству Тай-цзы.

Джеймс Коннор — исполнительный директор корпорации, привносящий духовность как в свой бизнес, так и в жизнь вообще. Его агентство по управлению брендами «Джеймс Групп» полностью управляется в соответствии с буддийскими принципами кармического закона причины и следствия и служения другим. Являясь директором Медитационного ритритного центра в Годстоу — бывшем имении Мориса Пейта, основателя UNICEF, — а также директором Пейтовского института мира, он ведёт активную преподавательскую деятельность в Нью-Йорке.

Иан Дэвис — соучредитель Австралийского центра «Алмазный ограничик», где он преподаёт курсы из программы Института азиатской классики. Давно занимается терапией шиаци и йогой.

Энтони Диг — выпускник Мельбурнского университета, работает в крупной корпорации по торговле недвижимостью. Пройдя обучение в Институте азиатской классики, координирует программы преподавания в Тибетском буддийском центре в Мельбурне. В прошлом профессиональный спортсмен, Энтони руководит занятиями йогой в спортивных клубах и школьных группах.

Гейл Дейч — координатор публичных лекций Алмазной горы. Она открыла для себя тибетский буддизм в Индии, когда ей было чуть больше двадцати. Позже посетила Тибет. Гейл обучалась под непосредственным руководством выдающихся тибетских лам, таких как лама Сопа Ринпоче. При её участии было основано несколько дхарма-центров.

Майкл О'Рейлли Данн — специалист по информационным технологиям, ныне работающий старшим менеджером и директором в компании «Рис-кфорс», чьи офисы расположены в Ирландии и США. Получил учёные степени в области информационных технологий в Нью-Йоркской школе изобразительного искусства, а также в Школе искусств Тиша Нью-Йоркского университета.

Майкл изучает как тибетский буддизм, так и аштанга-йогу.

Рани Шейла Данн (Йогарани) — соучредитель Йога-центра «Прана» в Дублине, Ирландия. Прошла интенсивное обучение методам Дживамукти и Деверо с дополнительными занятиями под руководством Шри Б.К.С. Айенгара, Шри К. Пат-табхи Джайсы и Дэвида Свенсона.

Алистер Холмс родился в Великобритании; защитил диплом по политической философии в Квинсландском университете в Австралии, после чего работал в сфере юриспруденции. Сейчас он директор большой частной инвестиционной компании. Обучался на Алмазной горе и в тибетском монастыре Сера Ме.

Дост. Кончок Кызом — тибетская буддийская монахиня. С успехом занимается психологической практикой у себя на родине в Канаде, кроме того, преподаёт балет и йогу. Она также ведёт занятия по программам Института азиатской классики. Прошла обучение в тибетском монастыре Сера Ме.

Салим Ли — преподаватель, который делится своими знаниями и практическим опытом со многими студентами в Австралии, Азии, Европе и США. Архитектор, строитель, менеджер проектов, связанных с обустройством домов престарелых.

Салим, кроме всего прочего, профессор в колледже и любящий отец троих детей.

Энн Линдси (дост. Лобсанг Чокьи) — обладательница обетов буддийской монахини, преподавательница, обучавшаяся в одном из крупных тибетских монастырей, доктор клинической психологии Нью-Йоркского сити-колледжа. Работала наблюдающим психологом в системе среднего школьного образования в Нью-Йорке.

Андрей Мйккаллаф — специалист по религиозной хореографии, выступающая в Соединённых Штатах и Европе. Она совмещает учёбу и практику йоги с воспитанием детей дошкольного возраста и обучением их азам духовности.

Уинстон Маккаллаф — обучался в крупном тибетском буддийском монастыре. Директор Алмазной горы — образовательного и медитационного центра, расположенного более чем на тысяче акров

земли в штате Аризона. Восемнадцать лет Уинстон работал консультантом по вопросам бизнеса, профессором по бизнес-менеджменту Колумбийского университета. Известен своей преподавательской деятельностью в США, Азии и Европе.

Кристи Макнэлли — изучала йогу под руководством самых знаменитых учителей, прошла обучение в некоторых крупных тибетских монастырях. Переводчик с тибетского языка и санскрита, а также специалист-текстолог проекта ACIP. Недавно Кристи завершила строгий трёхлетний медитационный ритрит в аризонской пустыне.

Ани Пелма (дост. Дебра Балльер) — основатель популярного книжного магазина «Три Драгоценности» на Манхэттене и Центра помощи неимущим. Переводит тибетские тексты, обучалась в Сера Ме, признанная поэтесса. Выполнив строгий трёхлетний медитационный ритрит, обучает этому других в Алмазной горе.

Элизабет Пратер — основатель преуспевающей туристической компании для интересующихся йогой. До этого работала в системе управления нескольких корпораций страховой медицины. Давно практикует тибетский буддизм, обучалась в тибетских монастырях Индии и Непала.

Брайан Смит — профессор Калифорнийского университета в Риверсайде. Специалист по религиоведению и санскриту. Опубликовал несколько книг и объёмных переводов с санскрита в издательствах Оксфордского университета и «Пингвин Букс». Брайан долго обучался в Индии, в том числе в тибетском монастыре Сера Ме. Известный преподаватель, читает несколько курсов в Институте азиатской классики в Лос-Анджелесе.

Джон Стилвелл ~ директор Института азиатской классики Нью-Йорка, в котором прошли обучение тысячи людей, и директор-основатель Ритрит-центра в Годстоу. Девятнадцать лет проработал в корпоративном руководящем звене в том числе на Уолл-стрит. Почти двадцать лет преподаёт в США и Европе.

Дэвид К. Стампф имеет кандидатскую степень в области биохимии растений, военный историк Прослушал все восемнадцать курсов лекций предлагаемых Институтом азиатской классики а теперь сам учит студентов в Соединённых Штатах и Южной Африке.

Сюзан Стампф — жена Дэвида, обучалась на ассистента врача в области акупунктуры, а также духовного и энергетического целительства в том числе в Гонконге. Прослушала полный курс в Институте азиатской классики, и теперь сама преподаёт эту учебную программу в США.

Кевин Торнтон ~ отец четверых детей, сделал блестящую карьеру в области среднего школьного образования в своей родной Ирландии. На протяжении долгих лет — искатель на духовном пути; является одним из основателей буддийской группы «Алмазная бухта» в Галвее, где в настоящее время преподаёт курсы Института азиатской классики.

Мириам Торнтон — его жена, всю свою жизнь посвятившая духовности. По профессии она физиотерапевт, много лет практикует йогу. Сейчас ведёт занятия в Галвее. Также является одним из основателей буддийской группы «Алмазная бухта».

Преподобная Элли ван дер Пас — буддийская монахиня; преподаватель с магистерской степенью в области востоковедения. У неё за плечами несколько лет обучения и практики в монастырях и ашрамах Азии. Элли — бывший редактор журнала *Mandala*, а также консультант по развитию в Тибетском фонде Его Святейшества Далай-ламы в Нью-Йорке.

Дуглас Веенхоф — популярный журналист; альпинист-инструктор, совершивший в этом качестве множество групповых восхождений по всей Азии. Много лет занимается изучением тибетского буддизма. Бывший директор дхарма-центра в Норд Каскадес.

Ребекка Винакур — выпускница Школы искусств Тиша Нью-Йоркского университета. Прошла интенсивное обучение как в Нью-Йоркском институте азиатской классики, так и в тибетском монастыре Сера Ме. Участвует в тибетской программе Алмазной горы и занимается боевыми искусствами.

КАК ОБРАЩАТЬСЯ С БУДДИЙСКИМИ КНИГАМИ

Дхарма — Учение Будды — чудодейственное лекарство, помогающее вам самим и всем живым существам избавиться от страданий. Ко всякой книге, содержащей Учение Будды (а даже одно слово Дхармы или имя Будды делают книгу таковой), следует относиться уважительно, на каком бы языке она ни была написана. Избегайте класть книгу на пол или на стул. Не переступайте через книгу и не ставьте на неё какие-либо предметы — даже изображения Будды или божеств. Храните книги Дхармы на алтаре или в другом почётном, чистом и предпочтительно высоком месте.

Не выбрасывайте, подобно мусору, старые или ненужные книги, содержащие Учение Будды. Если возникла такая необходимость, лучше сожгите их — предание огню считается уважительным способом избавиться от пришедшего в негодность религиозного текста. Таким же образом рекомендуется с почтением относиться и к писаниям других духовных традиций.