

ПРОЯСНЕНИЕ ПРАНАЯМЫ

LIGHT
ON PRĀṆĀYĀMA
Prāṇāyāma Dīpikā

B.K.S. Iyengar

Introduction by Yehudi Menuhin

Aquarian/Thorsons
An Imprint of HarperCollins Publishers

Б.К.С. Айенгар

ПРОЯСНЕНИЕ
ПРАНАЯМЫ
Пранаяма Дипика

Введение Йегуди Менухина

Перевод с английского

Москва
2008

УДК 82-94
ББК 65.290;84
А36

Переводчики К. Аберкова, П. Алейников

Айенгар Б.К.С.
А36 Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика / Б.К.С. Айенгар ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2008. — 328 с.

ISBN 978-5-9614-0842-3

«Прояснение Пранаямы» является достойным дополнением и продолжением «Прояснения йоги» Шри Б.К.С. Айенгара, книги, которая на данный момент является классическим учебником по практике Хатха Йоги. Настоящая книга также является практическим, полным и надежным путеводителем для всех, кто желает совершенствоваться в йогическом искусстве дыхания.

Дыхательная система излагается как с точки зрения современной анатомии, так и с точки зрения древних йогических текстов. Описаны 82 дыхательные техники 14 основных пранаям, от простейших до наиболее совершенных. Ступени каждой пранаямы сведены в таблицы.

Представлены всесторонние данные по философии йоги и такие важные темы, как нади, бандхи, чакры, Биджа мантра. Особое внимание уделяется препятствиям и опасностям, которых необходимо избегать в практике пранаямы. Для желающих серьезно изучать это искусство предлагается прогрессивный, рассчитанный на 5 уровней сложности 200-недельный курс.

УДК 82-94
ББК 65.290;84

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

«Альпина нон-фикшн является подразделением ООО «Альпина Бизнес Букс»

© В.К.С. Iyengar, 1981

© Издание на русском языке, перевод.

АНО «Центр йоги Айенгара», 2008

© Оформление. ООО «Альпина Бизнес Букс», 2008

ISBN 978-5-9614-0842-3 (рус.)
ISBN 1-85538-242-3 (англ.)

Технический редактор *Н. Лисицына*
Корректор *В. Муратханов*
Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Подписано в печать 28.03.2008.
Формат 70 × 100 1/16.
Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.
Объем 20,5 печ. л. Тираж 5000 экз. Заказ №

Альпина Бизнес Букс
123060, Москва, а/я 28
Тел. (495) 980-53-54

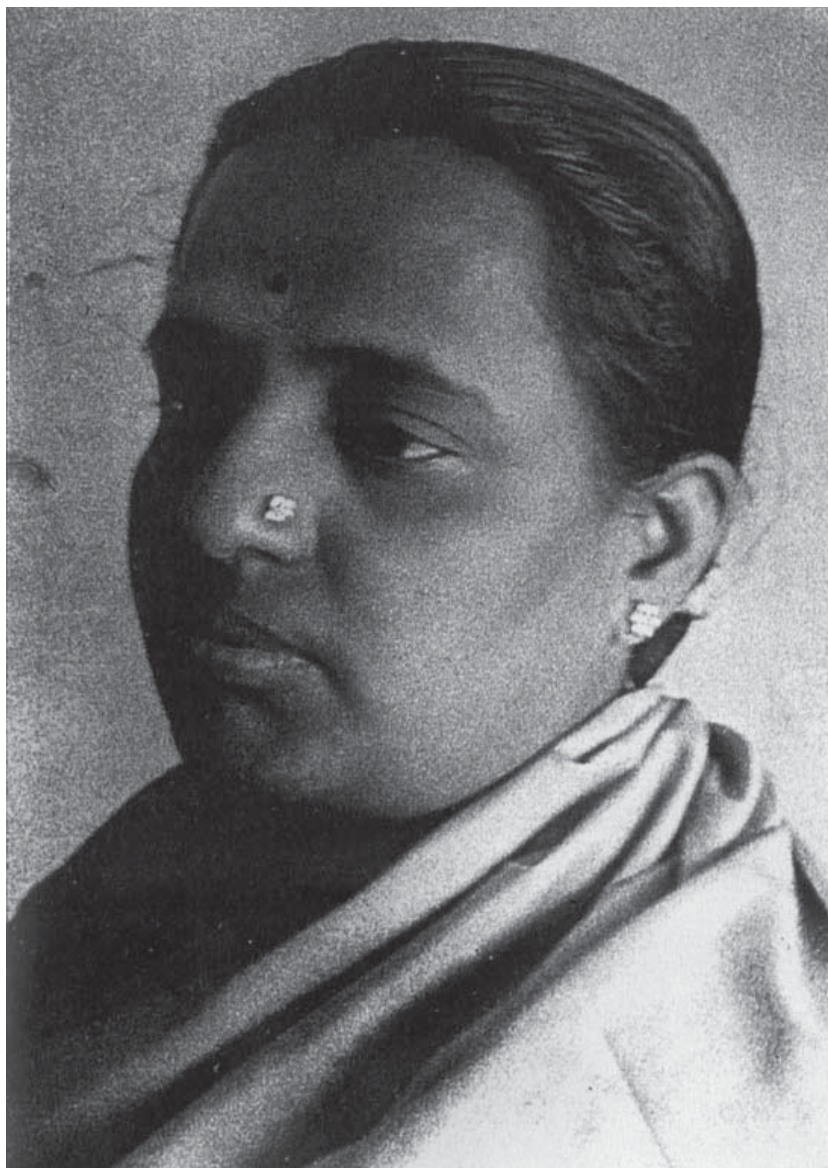
Центр Йоги Айенгара
www.yoga.ru

НП «Содействие Йоге Айенгара
в России»
www.yoga.newmail.ru

*Книга издана при поддержке
Центра Йоги Айенгара*



*Эта книга посвящается
памяти моей возлюбленной
жены Рамамани*





Бог Хануман

ОБРАЩЕНИЕ

К Господу Хануману

Я приветствую Господа Ханумана, Бога Дыхания,
Сына Бога Ветра —
Имеющего пять лиц и обитающего внутри нас
В форме пяти ветров или энергий,
Наполняя наше тело, ум и душу,

Кто воссоединил Пракрити (Ситу) с Пурушей (Рамой) —
Да благословит Он практикующего,
Объединяя его жизненную энергию, прану,
С Божественным Духом внутри.

* * *

К Мудрецу Патанджали

Я преклоняюсь перед Патанджали, благороднейшим
из мудрецов, —
Который своим трудом по Йоге принес спокойствие уму,
Трудом по грамматике — ясность речи и
Трудом по медицине — чистоту телу.

* * *

Где Йога,
Там процветание, успех, свобода
и блаженство.

ДАР МОЕГО ГУРУДЖИ

B. K. Sundrarājēna rachitā nūtnayuktibihi Yogaśāstram samālaṃbhya prāṇāyāma pradīpikā	1
Vividhai prāṇasaṃchāra vṛtti rodha vibhodhanaihi Ṣaṭchakranikare nāḍīāle lohita śodhakaihi	2
Panchaprāṇa prasāraiścha nirodhānāncha bhodhakaihi Yuktādhyānānukūlācha Prāṇāyāmābhilāṣiṇām	3
Ālokitācha sasvartham mayā śrī kṛṣṇayoginā Ādriyerannimaṃ grantharatnam bhuvī vipāśchitaha	4

T. Kṛṣṇamāchārya



1.

«Прояснение пранаямы», труд, написанный Шри Беллуrom Кришнамачаром Сундарараджей Айенгаром, является свежим, современным представлением древней науки Йоги.

2.

В нем описываются тонкие процессы дыхания, различные техники вдоха, задержки и выдоха, а также описано прохождение темно-красного флюида — Жизненной Силы, беспрепятственно текущей через сеть каналов (нади) и тонкие центры (чакры).

3.

В этой книге объясняется, как проявляется космическая энергия, которая выражает себя в пяти формах, а также делается акцент на том, что следует делать и чего надо избегать. Этот труд имеет огромную ценность для тех, кто усердно практикует пранаяму.

4.

Ученые, несомненно, будут заинтересованы этой наводящей на размышления работой, которая является драгоценным камнем на небесном своде Йоги.

1 июня 1979 г.

Т. Кришнамачария



Содержание

Введение Йегуди Менухина	15
Предисловие	17
Введение	21

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

РАЗДЕЛ I ТЕОРИЯ ПРАНАЯМЫ

1. Что есть Йога	27
2. Ступени Йоги	31
3. Прана и пранаяма	37
4. Пранаяма и дыхательная система	40
5. Нади и чакры	58
6. Гуру и шишья	66
7. Пища	69
8. Препятствия и способы их преодоления	72
9. Эффекты пранаямы	74

РАЗДЕЛ II ИСКУССТВО ПРАНАЯМЫ

10. Краткие советы и предостережения	77
11. Искусство выполнения поз сидя в пранаяме	88
12. Искусство подготовки ума к пранаяме	110
13. Мудры и бандхи	113
14. Искусство вдоха (пурака) и выдоха (речака)	123
15. Искусство задержки дыхания (кумбхака)	129
16. Классификация садхак	136
17. Биджа пранаяма	138
18. Вритти пранаяма	141

РАЗДЕЛ III ТЕХНИКИ ПРАНАЯМЫ

19. Удджайи пранаяма.....	145
20. Вилома пранаяма.....	167
21. Бхрамари, Мурчха и Плавини пранаяма	174
22. Пранаяма с использованием пальцев рук и искусство их расположения на носу	178
23. Бхастрика и Капалабхати пранаяма.....	198
24. Шитали и Шитакари пранаяма.....	203
25. Анулома пранаяма.....	207
26. Пратилома пранаяма	215
27. Сурья Бхедана и Чандра Бхедана пранаяма	223
28. Нади Шодхана пранаяма	228

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

СВОБОДА И БЛАЖЕНСТВО

29. Дхьяна (медитация)	241
30. Шавасана (расслабление).....	250

Приложение: Курсы пранаямы.....	275
Глоссарий	283
Предметный указатель	322



ВВЕДЕНИЕ ЙЕГУДИ МЕНУХИНА

Б.К.С. Айенгар проделал в столь трудной для понимания области — пранаяме (представляющей собой движение воздуха, определяющего жизнь на Земле), — такой же труд, какой он посвятил физическим принципам Хатха-йоги. Здесь он описывает более тонкий, эфирный аспект нашего собственного существования. Он дал в руки простых людей книгу, которая содержит в определенном смысле больше информации, знания и мудрости, представленных как единое целое, чем способны получить наши самые выдающиеся представители традиционной медицины, так как пранаяма — наука о здоровье, а не о болезнях, это понимание духа, тела и ума, которое исцеляет и дает силы. Человек может не только вернуть себе целостность, но и увидеть всю свою жизнь в величественной перспективе. Б.К.С. Айенгар учит нас в соответствии с древней индийской философией, что жизнь — это не только прах от праха, но и воздух от воздуха, что в пранаяме, как и во время горения, материя трансформируется в тепло, свет и излучение, которые являются источником силы. Но сила есть нечто большее, чем трансформация материи в другие формы материи: это полный цикл трансформации воздуха и света в материю и обратно. Фактически это дополняет уравнение материи и энергии Эйнштейна и переводит его в человеческое, живое воплощение. Это больше не атомная бомба, не взрыв атома, не покорение материи — это озарение человека светом и мощью, самими источниками энергии.

Я верю, что этот труд, который берет начало от древних, классических индийских текстов, станет освещающим путь проводником, поможет согласовать различные практики медицины, от акупунктуры до контактной и звуковой терапии, к их взаимной пользе. Это также научит нас уважать те элементы, к которым мы относились без должного уважения — воздух, воду и свет — элементы, без которых невозможна сама жизнь. Этой книгой господин Айенгар, мой гуру в Йоге, добавил новое и великое измерение в жизнь людей Запада, побуждая нас присоединиться к нашим братьям всех цветов кожи и всех вероисповеданий на этом празднике жизни с подобающей почтительностью и решительностью.



ПРЕДИСЛОВИЕ

Йога есть не что иное,
как всеобщий опыт человеческой жизни;
это наука о целостном человеке!

Жак С. Масу

Йогачарья Шри Б.К.С. Айенгар, автор книги «*Прояснение Йоги*», вряд ли нуждается в представлении искателям света пранаямы. Наука и искусство Йоги, как они были представлены Патанджали за столетия до рождения Христа, начинаются с моральных и других наставлений, направленных на достижение физического и психического здоровья, силы и очищения. Затем следуют описания поз — асан, которые благотворно влияют на ученика через нейрофизиологическую систему и эндокринные железы. Шри Айенгар описал это в своей книге «*Прояснение Йоги*», в которой содержится более шестисот фотографий, так подробно и детально, что едва ли какой-то другой труд по этому предмету может быть столь энциклопедичен, точен и ясен. Его книга дает полную теорию йоги и исчерпывающее описание асан, затрагивая основы пранаямы. Опубликованная издательством George Allen & Unwin, Ltd, эта книга пользуется такой большой популярностью, что выдержала множество изданий и переведена на несколько языков. Она стала практическим руководством для людей во всем мире.

Шри Айенгар, побуждаемый своей природой и обстоятельствами, прошел трудный путь обучения йоге под руководством своего гуру Шри Кришнамачарьи. Все это время Шри Айенгар сам был учителем йоги и хорошим руководителем. Все, что он говорит и пишет о Йоге — это плод его богатого и значительного личного опыта. Лекция об асанах, проведенная им в декабре прошлого года в Бомбее по случаю его шестьдесят первой годовщины с участием его дочери Гиты и сына Прашанта, была удивительной демонстрацией контроля над каждым нервом и мускулом его гибкого тела. Сотни его учеников из разных стран были свидетелями этого представления и изумлялись, как ему удастся сохранять такую пластичность и силу в таком возрасте. Для него же это — детские игры, простая повседневность. Один из его близких учеников отметил, что он тренирует свое тело скручиваться, переплетаться, поворачиваться, наклоняться, извиваться, растягиваться, гнуться и делать многое другое!

Было бы вполне логично ожидать от Шри Айенгара такой же исчерпывающей и поучительной книги по пранаяме, которая является следующей

ступенью в Йоге, а именно — наукой и искусством контроля дыхания. Хотя существуют различные способы практиковать Йогу, такие как Хатха-йога, Раджа-йога, Джняна-йога, Кундалини-йога, Мантра-йога, Лайя-йога и другие, но, по существу, Йога в своей основе — это научное и систематичное учение о способах организации всех энергий и способностей целостного человеческого существа, стремящегося достигнуть состояния наивысшего экстатического единения с космической реальностью или Богом. Контроль дыхания играет важную роль во всех вышеупомянутых видах Йоги. Все тексты по Йоге, а также многовековой опыт свидетельствуют, что контроль дыхания — важный фактор для осуществления контроля ума. Однако контроль дыхания, пранаяма, не просто глубокое дыхание или дыхательные упражнения, которые обычно являются частью физической культуры. Пранаяма — это нечто гораздо большее. Она содержит упражнения, которые влияют не только на физический, физиологический и нервный виды энергий, но и на психологическую и мозговую деятельность, в частности на развитие памяти и творческих способностей. Шри Ауробиндо, мудрец и провидец из Пондишери, засвидетельствовал, что после практики пранаямы он мог сочинять и сохранять в памяти около двухсот поэтических строк, в то время как ранее он не мог запомнить даже дюжину.

За последние десятилетия западная медицина на основе экспериментов пришла к пониманию и использованию оздоровительного и общеукрепляющего воздействия того, что называют контролируемым дыханием. Йога учит пранаяме, приписывая ей бесспорное воспитательное, упорядочивающее и духовное значение. Владимир Бишлер в главе 14 книги *«Формы и техники альтруистического и духовного роста»* говорит, что медицинская наука уже поняла необходимость заимствования некоторых восточных методов и изучения многочисленных эффектов правильного дыхания. Он подробно изучил многочисленные эффекты воздействия такого дыхания не только на легкие, но и на процессы метаболизма, протекающие в человеческом теле. Он пишет, что спиротерапия (так он назвал метод) открыла новые широкие горизонты в медицине, гигиене и терапии. В заключение он говорит, что исследования современной науки только подтверждают эмпирические знания восточных мудрецов и философов.

Пранаяма как существенная часть учения Йоги может принести практикующему много пользы не только в ментальной и духовной сферах. Но основная цель Йоги — самореализация, единение человеческой сути с Высшей Сутью; практика пранаямы включает контроль ума и всего человеческого сознания, которое является основой всего познания и осознания. Человеческое существо — это тело, жизнь, включающая все биологические процессы, ум, который является местом пребывания того, что мы называем это — «Я» и вокруг чего концентрируется вся мозговая активность. Цель Йоги — освободить основную силу сознания от всех воспоминаний, мыш-

ления, чувственных побуждений и желаний и попытаться осознать чистое сознание как искру самой космической энергии, которая является природой самосознающего Высшего Разума. Человек, который хочет идти путем Йоги, в первую очередь должен полностью прекратить отождествлять себя с системой тело-жизнь-ум и смотреть на эти три части как на инструменты для преодоления эго с целью отождествления своей внутренней сути с чистой, незамутненной энергией сознания, природой которого является всеобъемлющий мир, гармония и творческая радость.

Таким образом, пранаяма имеет особый смысл и значение в Йоге. Прана означает дыхание, воздух и саму жизнь. Но в Йоге прана (во всех ее пяти аспектах в человеке: прана, апана, व्याна, удана и самана) — это сама суть жизненного принципа живой и неживой природы. Он наполняет всю Вселенную. Пранаяма означает полный контроль над этим жизненным принципом в человеке посредством определенной дисциплины. Эта дисциплина необходима не только для достижения хорошего здоровья, равновесия физической и жизненной энергий. Она также служит для очищения всей нервной системы, приспособляя ее к намерениям йога контролировать свои чувственные стремления, сделать свои ментальные способности более тонкими и чувствительными к зову эволюционного развития, этой божественной высшей природы в человеке.

Пранаяму редко рассматривают как независимый предмет. В большинстве древних текстов по Йоге, начиная от Патанджали, ее рассматривают как основополагающую часть учения. Однако в последнее время появились самостоятельные публикации по этому предмету, хотя их совсем немного по сравнению с большим количеством книг по асанам. Но труд, где было бы целиком отражено научное понимание предмета, основанное на долгом жизненном опыте обучения всем аспектам Йоги, все еще оставался долгожданным. Все последователи Йоги с радостью восприняли появление книги Шри Айенгара.

Когда я взялся за рукопись Шри Айенгара, чтобы написать предисловие, то понял, какая это трудная и смелая задача — преподнести предмет пранаямы людям Запада на английском языке. В отличие от многих других авторов, писавших на эту тему, Шри Айенгар — домохозяин и последователь традиции поклонения своему избранному божеству (Ишта Девата), описанному в Гите и подобных текстах. Здесь я бы сказал, что Йога — это не часть какой-либо религии со своей теологией и обрядностью. Она не имеет иерархии. Это культурное и духовное учение, открытое для всех людей без каких-либо различий по кастам, верованиям, цвету кожи, расам, полу и возрасту. Вероятно, необходимо только основное особое качество — вера в возможности своего сознания и стремление достичь вершины путем следования законам самого сознания. Другая нетрадиционная и отличительная особенность Шри Айенгара заключается в том, что для него семья не является бременем, а жена — пре-

пятствием для йогической жизни. Он дал своему Институту Йоги в Пуне имя своей покойной жены Шримати Рамамани и посвятил ей эту книгу. Этим Шри Айенгар убедительно доказал, что Йога, как часто повторял Шри Ауробиндо, существует *ради* жизни, а не как уход от нее.

Еще одна трудность касается терминологии и использования слов на санскрите. Шри Айенгар подобрал по возможности наиболее точные и близкие английские эквиваленты и постарался сохранить смысл санскритских понятий. Он подробно описывает детали для того, чтобы читатель понял все, что он хотел сказать. Возьмем, например, само слово «пранаяма». В нем много оттенков и дополнительных значений, так что словосочетания «контроль дыхания», «сознательное дыхание» или «наука о дыхании» лишь частично передают его значение. Например, ни одно из этих выражений не включает идею о кумбхаке (задержке дыхания) или о дыхании через разные ноздри с чередованием в разных пропорциях. Еще менее они могут передать различные виды дыхания, такие как Удджайи, Шитали и другие, и их комбинации с мудрами и бандхами. Шри Айенгар позаботился даже о том, чтобы показать и точно, подробно описать правильное расположение пальцев рук при контроле ноздрей. Тщательный подбор слов, а также необходимые предостережения и иллюстрации делают книгу путеводителем для тех, кто стремится овладеть искусством пранаямы настолько близко к совершенству, насколько вообще это возможно посредством книги.

Шри Айенгар хорошо знает, что наука и искусство Йоги не являются полными без дхараны, дхьяны и самадхи. Это триединство есть венец Йоги и называется «самьяма». Оно ведет йогина шаг за шагом к избавлению от власти чувств и эго для того, чтобы постепенно преобразовать свое существование в новую жизнь, где он пребывает в единстве с Высшим Духом в чистой радости и гармонии. Поэтому в этой книге автор дал краткое описание медитации (дхьяна). В конце книги он дает несколько кратких советов по Шавасане — позе, которая позволяет достичь полного расслабления, связанного с очень низкой активностью ума. Шри Айенгар завершает этот огромный труд по пранаяме, открывая читателю секрет подлинного расслабления, и таким образом подготавливает его к следующему и окончательному восхождению к вершине медитативного самадхи. Прекрасным примером удачной реализации этого курса из трех книг: «*Прояснение Йоги*», «*Прояснение пранаямы*», «*Прояснение дхьяны*» является жизнь Шри Айенгара, ибо тройным светом осветил он другим людям путь к Эвересту духовности.

Бангалор
14 июня 1979 г.

Р. Р. Дивакар

ВВЕДЕНИЕ

Моя первая книга «Прояснение Йоги» захватила умы и сердца ревностных учеников и даже изменила жизнь многих, кто впервые проявил интерес к этому благородному искусству, науке и философии. Я надеюсь, что «Прояснение пранаямы» увеличит их познания.

С уважением и почтением к Патанджали и йогоинам Древней Индии, которые открыли пранаяму, я разделяю с собратьями нектар ее простоты, ясности, тонкости, красоты и совершенства. В недавнем прошлом, во время моей практики, новый свет внутреннего осознания засиял во мне, свет, который я еще не испытал, когда писал «Прояснение Йоги». Мои друзья и ученики настояли на том, чтобы я изложил свой опыт и устные наставления на бумаге. Отсюда эта попытка объяснить мои тонкие наблюдения и размышления, для того чтобы помочь ученикам в их поиске совершенства и точности.

Многие западные ученые приняли древнюю концепцию о том, что человек есть триединство тела, ума и духа. Различные техники физических упражнений, атлетики и спорта были изобретены для того, чтобы поддерживать здоровье людей. Они были разработаны для обеспечения нужд тела (аннамайя коша) с его костями, связками, мышцами, тканями, клетками и органами. Индийские ученые называют эти дисциплины «завоеванием материи». Это я полностью объяснил в моей книге «Прояснение Йоги». Только недавно западные ученые познакомились с техниками, разработанными в Древней Индии для исследования дыхательной, кровеносной, пищеварительной и выделительной систем, а также эндокринных желез и нервов, тонкие формы которых в целом известны как Овладение Жизненной Силой (пранамайя коша).

Йога Видья — это кодифицированная система, которая определила восемь ступеней самореализации. Это: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. В этой книге основной акцент делается на пранаяме, направленной на то, чтобы поддерживать произвольные или автономные системы человеческого тела в уравновешенном состоянии здоровья и совершенства.

В моей семье не было ученых, святых или йогоинов, которые бы вдохновили меня заняться Йогой. Ребенком я был подвержен многим болезням и по предначертанию судьбы в 1934 году, в надежде вернуть здоровье, начал заниматься Йогой. С тех пор это стало моим способом жизни. Этот путь научил меня быть пунктуальным и дисциплинированным вопреки трудностям, которые часто мешали моей ежедневной практике, обучению и опытам.

Сначала пранаяма была для меня борьбой. Из-за чрезмерного усердия в ежедневной практике асан мое внутреннее тело часто сотрясалось в те моменты, когда я начинал практиковать пранаяму. Каждое утро я вставал, чтобы заниматься, и мне было очень трудно задерживать дыхание и сохранять ритм. Я боролся, едва выполняя три или четыре цикла, после чего я начинал задыхаться. Я отдыхал несколько минут, затем делал новые попытки, до тех пор пока уже не мог продолжать. Я спрашивал себя, почему у меня ничего не получается, и не находил ответа. У меня не было никого, кто бы руководил мной. Неудачи и ошибки преследовали мое тело, ум и внутреннюю суть в течение многих лет, но я упорно продолжал стремиться к совершенству. Сегодня я все еще посвящаю один час ежедневно занятиям пранаямой и нахожу, что даже этого недостаточно.

Слова могут завораживать и привлекать читателя к религиозной практике (садхана) и заставлять его думать, что он понимает духовный опыт. Чтение, однако, лишь делает его более образованным, в то время как практическое изучение (садхана) того, о чем он читал, приводит его ближе к истине и ясности. Факт есть истина, а ясность есть чистота. Наш век — это век научных достижений, и новые слова переполняют словари. Будучи чистым садхакой, а не человеком слов, я затрудняюсь в выборе правильных технических терминов для выражения всего, что мне хотелось бы написать. Я только лишь могу прилагать свои скромные усилия, чтобы познакомить моих читателей со всем, что я испытал, практикуя это наилучшее из искусств.

Пранаяма — это глубокий предмет с неограниченными возможностями. Она психосоматична, так как исследует тесную взаимосвязь между телом и умом. Она может казаться простой и легкой, но стоит человеку сесть и начать практику, как он быстро осознает, что это — сложное искусство. Ее нюансы малоизвестны и все еще ждут исследования. В прошлом авторы йогических текстов уделяли больше внимания эффектам пранаямы, чем ее практическому применению. Возможно, это происходило потому, что большинство людей было знакомо с пранаямой и она широко практиковалась. Объяснения эффектов, приводимые этими авторами, дают нам некоторые представления об их опыте, который превосходит их слова.

Многие движения в пранаяме являются бесконечно тонкими. Например, тщательно обдуманые и утонченные движения кожи в противоположных направлениях кажутся объективно невозможными, но это реальный процесс, разработанный в Йоге. Тренировкой можно научиться контролировать движения кожи, что играет существенную роль в практике пранаямы. Таким образом, пранаяма во многих отношениях — это субъективное искусство. Когда эти навыки применяются с максимальным эффектом, когда движения кожи синхронизированы с вдохом, выдохом и задержкой, поток энергии (прана) становится гармоничным.

Современные ученые, используя электронные приборы, подтвердили действенность интуитивного знания йогоинов. Пранаяма имеет определенные, реальные эффекты. Я уверен, что в недалеком будущем полюс объективного знания (науки или экспериментирования) и полюс субъективного знания (искусства или исполнения) объединятся для изучения пранаямы и ее благотворных результатов.

Вследствие технического прогресса современная жизнь стала похожа на бесконечное соревнование, которое увеличивает напряжение в жизни людей. Стало тяжело вести умеренный образ жизни. Беспокойства и болезни, воздействующие на нервную и кровеносную системы, все умножаются. В отчаянии люди увлекаются психоделическими средствами, курением, алкоголем или неразборчивым сексом для того, чтобы найти облегчение. Эти действия позволяют человеку забыть себя на какое-то время, но это не искореняет причины, и болезни возвращаются.

Только пранаяма дает реальное решение этих проблем. Пранаяме нельзя научиться в дискуссиях и спорах, но ею можно овладеть путем терпеливой и осторожной практики. Все начинается с того, что страдающий получает облегчение от обычных недомоганий вроде общей простуды, головных болей и умственной дисгармонии. Высшая же точка, пик пранаямы — эликсир жизни.

Эта книга состоит из двух частей. Первая часть содержит три раздела, касающихся теории, искусства и техник пранаямы. Во второй части, которая называется «Свобода и Блаженство», описывается процесс покорения души (атма джайя). В этой части описывается медитация (дхьяна) и расслабление (Шавасана).

В первой части я попытался соединить пранаяму со всеми остальными аспектами Йоги. Пранаяма — это связующая нить между телом и душой человека, ступица в колесе Йоги.

Я попытался прояснить скрытые техники, чтобы читатель смог извлечь максимальную пользу, не будучи окружен сомнениями и замешательством. Я включил таблицы, анализирующие различные ступени основных разновидностей пранаямы. Эти таблицы содержат подробную методическую информацию. Они также дают читателю представление о бесконечном числе видоизменений и комбинаций, возможных в этом благородном искусстве и науке. Даже непосвященный садхака может заниматься самостоятельно, не опасаясь неблагоприятных последствий. Информация, содержащаяся в таблицах, поможет садхакам быть осторожными и уверенными в себе.

В приложении я представил пять курсов, располагая их ступень за ступенью, для того, чтобы практикующий следовал им в соответствии со своими возможностями. Каждый курс может быть увеличен на несколько недель, если данный стандарт не может быть выполнен в обусловленное время. Хотя очень важно, чтобы пранаяма изучалась под руководством гуру (мастера), я

приложил все усилия для того, чтобы предоставить читателю — учителю и ученику — безопасный метод совершенствования в этом искусстве.

Я буду счастлив, если моя работа поможет людям достичь гармонии тела, равновесия ума и спокойствия души. Пранаяма — это обширный предмет. Так как мои знания в этой области ограничены, я с радостью приму предложения и замечания для рассмотрения их в следующих изданиях.

В «Йогачудамани Упанишаде» говорится, что пранаяма — это возвышенное знание (маха видья). Это — царский путь к процветанию, свободе и блаженству.

Прочитайте, перечитайте и усвойте «Часть 1» этой книги перед тем, как начать практику.

Я признателен моему Гуруджи Шри Т. Кришнамачарье за его вклад в эту книгу. Я искренне благодарен мистеру Йегуди Менухину за его «Введение» и мистеру Р. Р. Дивакару за его «Предисловие» к этой книге и поддержку. Я признателен моим детям Гите и Прашанту и моим ученикам Б. И. Тараповалевале, М. Т. Тиджоривале, С. Н. Мотивале и доктору Б. Каррутерсу, которые потратили свое драгоценное время на подготовку этой работы. Их терпение при неоднократном редактировании этой книги придало ей окончательную форму. Я благодарен Кумари Шриматхи Рао за перепечатывание рукописи бесчисленное количество раз. Я благодарю мистера П. Р. Шинда за выполнение большого числа фотографий для книги и мисс Робиджн Онг за предоставление анатомических рисунков.

Я выражаю свою искреннюю благодарность мистеру Джеральду Йорку за его конструктивные предложения и поддержку. Без его постоянного руководства эта книга не увидела бы свет. Я очень признателен ему за ту заботу, которую он проявил к редактированию всей рукописи.

Б.К.С. Айенгар

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



РАЗДЕЛ I

ТЕОРИЯ ПРАНАЯМЫ

ГЛАВА 1

Что есть Йога

1. Никто не знает вневременного, изначального, абсолютного Единого, никто не знает, когда мир начал существовать. Бог и природа существовали до появления человека, но по мере того, как человек развивался, он совершенствовал себя и начал осознавать свои возможности. Так возникла цивилизация. Вместе с этим совершенствовались слова, развивались концепции Бога (Пуруша) и Природы (Пракрити), Религии (дхарма) и Йоги.

2. Так как очень трудно дать четкое определение этим концепциям, каждый человек вынужден интерпретировать их в соответствии со своим пониманием. Когда человек оказался пойманным в паутину мирских удовольствий, он почувствовал, что он отстранился от Бога и природы. Он стал жертвой противоположностей: удовольствия и боли, добра и зла, любви и ненависти, постоянного и преходящего.

3. Захваченный этими противоположностями, человек почувствовал потребность в личном божестве (Пуруше), который есть высший, не подверженный страданиям, не затрагиваемый действиями и их последствиями, свободный от переживания радости и печали.

4. Это привело человека к поиску высшего идеала, воплощенного в совершенном Пуруше или Боге. Таким образом, Вечное Сущее, которое человек назвал Ишвара, Господь, гуру всех гуру, стал центром его внимания, концентрации и медитации. В своем стремлении постичь Бога человек составил кодекс поведения, следуя которому он смог бы жить в мире и гармонии с природой, со своим окружением и с самим собой.

5. Он научился отличать добро от зла, добродетель от порока, моральное от аморального. Затем возникло всеобъемлющее понятие правильного действия (дхарма), или наука долга. Доктор С. Радхакришнан писал, что «именно Дхарма защищает, сохраняет, поддерживает» и ведет человечество

к более совершенной жизни, независимой от расы, касты, класса или вероисповедания.

6. Человек осознал, что ему следует сохранять тело здоровым, сильным и чистым для того, чтобы следовать Дхарме и испытать божественность в самом себе. Индийские провидцы в своих поисках света выразили суть Вед в Упанишадах и Даршанах (зеркала духовного восприятия). Существуют следующие Даршаны, или школы: Санкхья, Йога, Ньяя, Вайшешика, Пурва Миманса и Уттара Миманса.

7. Санкхья гласит, что все творение состоит из двадцати пяти основных элементов (таттв), но не признает Создателя (Ишвару). Йога признает существование Творца. Ньяя делает акцент на логике и в первую очередь занимается законами мышления, которое основывается на причине и аналогии. Она принимает Бога как результат логического заключения. Вайшешика делает ударение на таких понятиях, как пространство, время, причина и материя и является дополнением к Ньяе. Положения Вайшешики подтверждают взгляд Ньяи на Бога. Миманса основывается на Ведах и имеет две школы: Пурва Миманса, которая занимается общей концепцией Божества, но уделяет особое внимание важности действия (карма) и ритуалам, и Уттара Миманса, которая принимает Бога, основываясь на Ведах, но уделяет особое внимание духовному знанию (джняна).

8. Йога — это единение индивидуальной сути (дживатма) с Всеобщей Сутью (Параматма). В философии Санкхьи представлена теория, а в Йоге — практика. В сочетании Санкхья и Йога дают динамическое толкование системы мышления и жизни. Знание без действия и действие без знания не помогут человеку. Их нужно объединить. Таким образом, Санкхья и Йога идут вместе.

9. Согласно учению Йоги, «Яджнавалкья Смрити», Творец (Брахма), как Хираньягарбха (Золотой Зародыш), был создателем системы Йоги, предназначенной для того, чтобы поддерживать здоровье тела, контролировать ум и обрести мир души. Система впервые была детально изложена и записана Патанджали в его «Йога-сутрах», или афоризмах. Они скорее директивные, чем логические. Они проливают свет на средства и конечную цель. Когда все восемь аспектов Йоги собраны воедино и практикуются, йогин испытывает состояние единения с Творцом и больше не отождествляет себя с телом, умом и сутью. Это — Йога единения (самьяма).

10. «Йога-сутры» состоят из 195 афоризмов, разделенных на четыре части. В первой части рассматривается теория Йоги. Эта часть предназначена для тех, кто уже достиг спокойствия ума и описывает то, что он должен делать, чтобы поддерживать это состояние. Вторая часть, в которой говорится об искусстве Йоги, посвящает начинающего в практику Йоги. Третья часть посвящена описанию внутренней дисциплины и способностей (сидд-

хи), которые приобретает йог. Четвертая, и последняя, часть рассказывает об освобождении от оков этого мира.

11. Слово «Йога» происходит от санскритского корня «юдж», который означает связывать, соединять, прикреплять, переплетаться, направлять и концентрировать внимание, чтобы использовать его в медитации. Йога, следовательно, — это искусство, которое делает непоследовательный и рассеянный ум последовательным и сосредоточенным. Это единение человеческой души с Богом.

12. От природы человек унаследовал три характеристики, или качества (гуны): просветленность (саттва), активность (раджас) и инерцию (тамас). Установленный на колесе времени (калачакра: «кала» — время, «чакра» — колесо), подобно горшку на гончарном круге (кулалачакра), человек формируется и трансформируется в соответствии с преобладающим соотношением этих трех основополагающих взаимопереплетенных качеств.

13. Человек наделен умом (манас), интеллектом (буддхи) и эго (ахамкара). Вместе они составляют сознание (читта), которое является источником мышления, понимания и действия. По мере того как поворачивается колесо жизни, сознание испытывает пять видов страданий: невежество (авидья), эгоизм (асмита), привязанность (рага), отвращение (двеша) и любовь к жизни (абхинивеша). Это, в свою очередь, приводит читту в одно из пяти различных состояний: тупость (мудха), колебание (кшипта), частичная стабильность (викшипта), однонаправленное внимание (экагра) и контролируемое состояние (нируддха). Читта подобна огню, топливом для которого являются желания (васаны), без которых огонь умирает. Читта в этом чистом состоянии становится источником просветления.

14. Патанджали выделил восемь ступеней на пути реализации, которые описываются в следующей главе. Читта в состоянии тупости очищается через яму, нияму и асаны, посредством которых ум побуждается к активности. Асана и пранаяма приводят колеблющийся ум к состоянию частичной стабильности. Пранаяма и Пратьяхара делают читту внимательной и концентрируют ее энергию. Затем читта удерживается в этом состоянии посредством Дхьяны и Самадхи. По мере прогресса высшие ступени Йоги становятся доминирующими. Однако не следует игнорировать или пренебрегать предыдущими ступенями, которые составляют основу.

15. Перед тем как исследовать неведомую Атму, садхака должен изучить известные ему тело, ум, интеллект и эго. Когда он познал известное во всей его целостности, все эти составляющие сливаются с неведомым подобно рекам, впадающим в море. В этот момент он испытывает высшее состояние блаженства (ананда).

16. Сначала Йога покоряет тело, принося ему здоровье и силу. Затем она снимает покров различий между телом и умом. В конечном итоге она ведет садхаку к умиротворению и абсолютной чистоте.

17. Йога систематически обучает человека тщательному и эффективно-му поиску божественного в себе. Практикующий познает себя от внешнего тела до внутренней сути. Он следует от тела к нервам, а от нервов к чувствам. От чувств он переходит к уму, который контролирует эмоции. Затем он проникает в интеллект, который руководит умом. От интеллекта его путь лежит к воле и оттуда — к сознанию (читта). Последняя ступень — от сознания к его Суте, к самому его существу (Атма).

18. Таким образом, Йога ведет садхаку от невежества к знанию, от темноты — к свету и от смерти — к бессмертию.