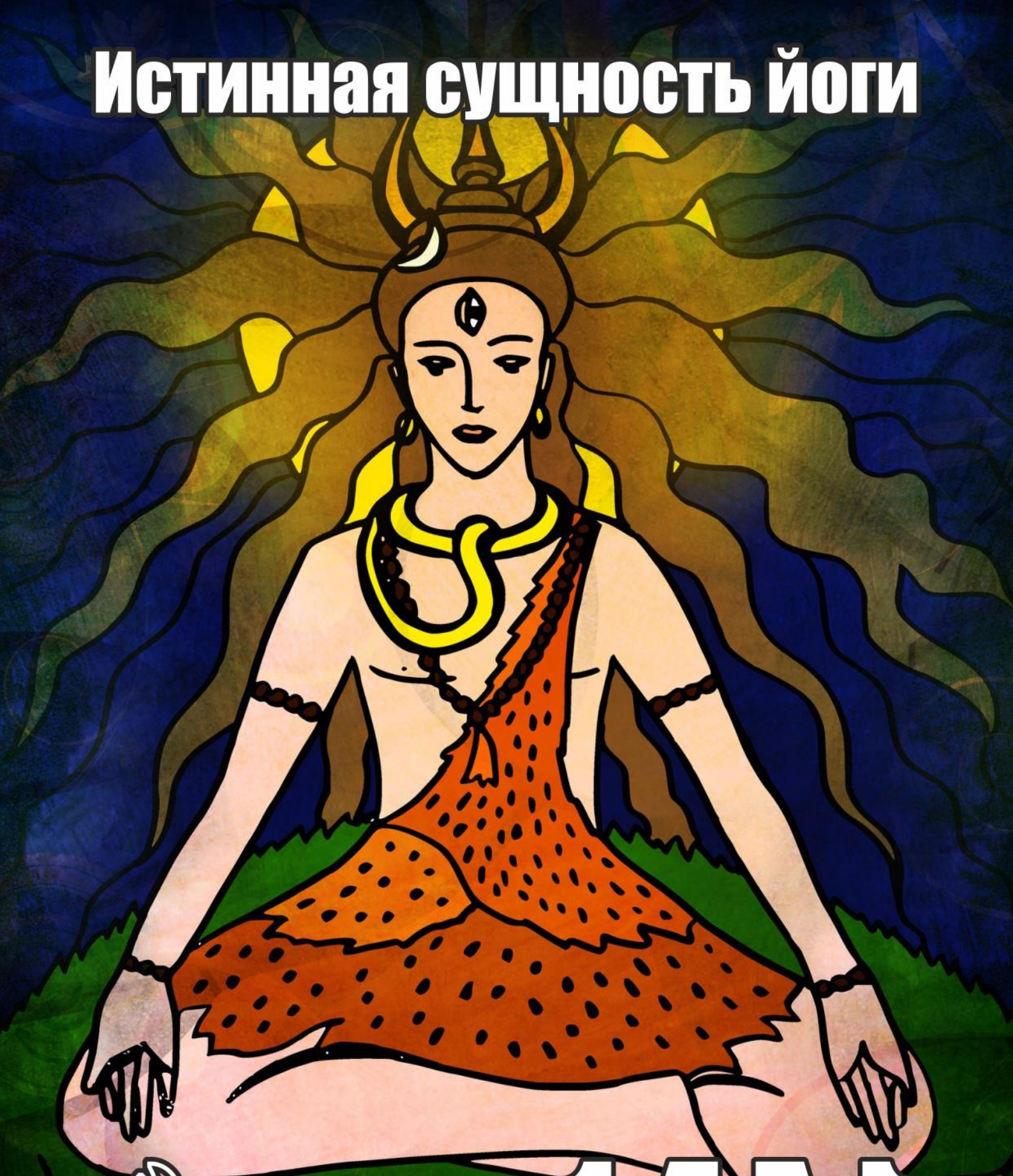
Истинная сущность йоги



ПРИЛОЖЕНИЕ № 64

1 февраля 2018

ἀπόκρυφος

Калининградский научно-популярный журнал «Апокриф»

Калининградский научно-популярный журнал Апокриф

ἀπόκρυφος

НАУКА ✠ РЕЛИГИЯ ☰ МАГИЯ

Приложение №64. 1 февраля 2018 e.v. (♒ 5.3 e.n.)

Евгений Белогубов. ***Истинная сущность йоги***

При оформлении обложки использованы работы Soror Laetitia

ЗА ЮМОР И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ!

ДЕЛАЙ ЧТО ЖЕЛАЕШЬ — ЖЕЛАЙ НЕВОЗМОЖНОГО!

Копирование и распространение всего журнала и его отдельных материалов разрешено и приветствуется при условии ссылки на автора материала и указания электронного адреса журнала.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Редакция оставляет за собой право отказать в публикации материала без объяснения причин.

Учредитель: Орден Белой Обезьяны (http://vk.com/obezjanki), 2003

Издатель: Орден Белой Обезьяны

Проект основан в 2003 г. Выходит 1 раз в месяц.

В составе журнала выходят также нерегулярные приложения.

Главный редактор:
Fr. Nyarlathotep Otis (Роман Адрианов)
Дизайн *— Fr. Nyarlathotep Otis.*

Адрес Калининградского представительства Международного общественного оккультно-религиоведческого журнала «Апокриф»:
236022, Калининград, ул. Нарвская, д. 17, кв. 11

Электронные версии журнала:
http://apokrif93.com, http://vk.com/apokrif93

На других языках:
английский:
http://vk.com/apokrif93eng — http://eng.apokrif93.com
арахау:
http://vk.com/apokrif93ahu — http://ahu.apokrif93.com
белорусский:
http://vk.com/apokrif93bel — http://bel.apokrif93.com
гингва:
http://vk.com/apokrif93gng — http://gng.apokrif93.com
грузинский:
http://vk.com/apokrif93kat — http://kat.apokrif93.com
казахский:
http://vk.com/apokrif93kaz — http://kaz.apokrif93.com
китайский:
http://vk.com/apokrif93zho — http://zho.apokrif93.com
литовский:
http://vk.com/apokrif93lit — http://lit.apokrif93.com
сербский:
http://vk.com/apokrif93srp — http://srp.apokrif93.com
токипона:
http://vk.com/apokrif93tok — http://tok.apokrif93.com
украинский:
http://vk.com/apokrif93ukr — http://ukr.apokrif93.com
эстонский:
http://vk.com/apokrif93est — http://est.apokrif93.com

Все проекты: http://frotis.wordpress.com/

Электронная почта: 93in39@gmail.com

🄯Редколлегия журнала «Апокриф» и авторы журнала, 2018

ⓔFr. Nyarlathotep Otis, 2018

Кали-град

Евгений Белогубов

Истинная сущность йоги

Подготовка выпуска начата 02.01.2018 г. **Выпуск издан** 01.02.2018 г.

Счёт в системе Яндекс.Деньги: 41001416643125
Карта Сбербанка России: 5336 6900 5386 5368
Телефонный счёт: 9632921917

Истинная сущность йоги

*

Представленный далее текст является попыткой описать важные моменты постижения высшей йоги, которые чаще всего оставались в тени. И дело отнюдь не в повышенной секретности материала, а в том, что изначально затрагиваемая тема была недостаточно досягаемой для изучения, да и просто хотя бы обозначенной. Многочисленные курсы по йоге, а также ещё более широкая книжная периодика: эти источники не скрывают некое «нечто». Всё дело в том, что этого «нечто» там просто нет. Справедливости ради можно заметить, что данное положение не является абсолютным, ведь какие-то авторы, как и руководители школ, наверняка обладают знанием более глубинных аспектов йоги, чем тот предел, в котором они позволяют себе писать или преподавать. Скорее всего, такие явления как устная передача в тесном кругу всё ещё существует, иначе йога бы давно уподобилась некой гимнастике, вариации фитнеса, и ничего большего никто бы от неё не ожидал. Именно этот момент, этот скрытый двигатель мы и попытаемся высветить настолько, насколько это вообще возможно. Мы заполним пробелы, соединив таким образом разрозненное, а также внесём ясность там, где пока остаётся свобода для различных трактовок, нередко напрочь далёких от действительного положения вещей. Так чего же ожидать от предлагаемого материала? Вам будут даны описания того, что происходит при практиках высшего порядка. Они не проходят незримо. У них есть как наблюдаемые признаки, так и собственно механизмы, которые приводят их в движение, если это угодно. Но ведь что-то же лежит и в основе самих этих механизмов. Да, сегодня существует множество сведений, которые вроде бы объясняют предмет, но мы поступим чуть иначе — постараемся минимализировать присутствие возвышенной философии, сложных энергетических теорий, витиеватых иносказаний. Однако же, кому они действительно всё исчерпывающе прояснили и помогли успешно продвигаться? Вот, к примеру, такой технический штрих: «непрестанно взбалтывай жизненность по месту её изначального обитания и затем с силой удерживай её от сторонних путей, оставляя лишь середину...». Это выражение намного объёмнее, но всё оно выдержано в подобном духе. Нисколько не умаляя значение отрывка, я задам вам вопрос: он может стать основанием для большой практики? Он и эффектный, и значимый, но лишь дополнительные сведения смогут сделать так, что подобные выражения, кроме впечатлений, начнут приносить и пользу. Кундалини, жизненность, самадхи: всё это стало настолько привычным, что часть того благоговейного трепета, который навевали эти слова раньше, просто развеялась, уступив место более обыденным реакциям. Даже можно периодически слышать, что некоторые инструктора уже давно просветлены, а ещё кто-то где-то пробудил кундалини и теперь ведёт к этому же всех желающих. Я не стану брать все эти утверждения, но большинство из них, как минимум, несерьёзно. Часто наблюдаемые высказывания на тему кундалини звучат с позиции знатока, перечитавшего много книг, посетившего массу семинаров, даже, возможно, гостившего в ашрамах и обладающего обширными навыками в одном или более видов йоги. Это тоже опыт, это даже, может быть, важно на каком-то этапе, но являются ли такие сведения исчерпывающими? Ведь будет суще-

ственная разница, если об этом же будет говорить тот, кто действительно пробудил кундалини, — я повторюсь, действительно пробудил, а не случаи, когда слышно о нахлынувших счастье и гармонии. Как раз здесь мы и постараемся внести недостающее, а именно — ту ясность, которая касается непосредственно процесса становления, то, что приводит его в движение, и как, собственно, это движение происходит.

Мы будем говорить о предмете с позиции того, что происходит в теле и с телом. Я нисколько не умаляю знания о йоге, которые доступны на сегодняшний день как в литературных источниках, так и в преподавательской среде. Они не ошибочны и, тем более, не ложны. Другое нас в них интересует: насколько полны эти сведения? Если такое утверждение покажется вам вызывающим, посмотрите на то, что древность изобилует жизнеописаниями сидхов, а многих ли таковых вы знаете сегодня? Какая в этом причина: йога другая или смена эонов, кальп, юг, а может быть, просто люди другие? Спешу вас расстроить! Условия те же самые. Есть практикующие, которые занимаются большую часть дня. Это длится годами и ничего не происходит! Разумеется, они приобретают крепкое здоровье, гибкость, внутреннюю уравновешенность, но на этом всё... Так что же не так сегодня? Обилие литературы, школ, клубов, инструкторских движений и даже тех, кого называют учителями (или, может быть, они сами так себя называют). Так почему же не появляются если не сотни, то хотя бы десятки сидхов в наше время? Древность по-прежнему даёт в этом моменте огромную фору. Я не рассматриваю за актив немалое количество лиц, кто уверяет, что полностью поднял кундалини, я даже не утверждаю, что они мошенники. Кто-то из них сам верит в то, что говорит. И это происходит из-за слишком вольной интерпретации фундаментальных положений, но, прежде всего, из-за недостатка нужных знаний. Далее мы рассмотрим многие аспекты сложных практик, находящихся до сих пор в «темноте», изнаночную сторону йоги. Мы также отойдём от абстрактных значений и постараемся прийти к максимально прямому и буквальному пониманию, а не альтернативному. Мы с вами рассмотрим, что же не так в современной йоге, почему упражнения не несут результата, которого от них ожидают: делается ли что-то неправильно, или, может, наоборот, что-то не делается (из-за незнания этого). Ведь если некоторая важная информация отсутствует, разумеется, это скажется на общей работе. Источники, занимающиеся популяризацией йоги, ничего не игнорируют и не отбрасывают за ненадобностью. Дело в том, что знания такого рода никогда не были публично доступными: ни в древности, не сейчас. Та йога, что преподаётся, о которой пишется, — это лишь «верхушка айсберга», периферия, обретшая собственное значение. Если это утверждение покажется вам возмутительным, я повторюсь: многих ли состоявшихся сидхов сегодняшнего времени вы знаете? Для людей, не имеющих отношения к йоге, отсутствие таких знакомых — норма, но вот для тех, кто связан с миром йоги, кому привычна большая среда практикующих, да и их собственный опыт, могли бы и что-то заподозрить уже. И давно пора, на самом деле. При всём обилии информации на тему кундалини, жизненности, практиках, об этом почти ничего не известно. Об этом никогда ничего не говорилось и не писалось. Избыток философских подходов, рассуждений о лотосах, прана и апана, подходит для придания лицу мудрого выражения и ощущения эдакой возвышающей важности в душе, но совершенно не годится для прочного основания, годного для старта в практике. Нужно нечто большее, что предоставит опоры, ориентиры и даже рычаги! Нужна возможность отталкиваться, причём уверенно. При всей парадоксальности, тонкое прихо-

дит по пути наибольшего сопротивления. Если стартовать с чего-то эфемерного, то с этим можно и остаться. Если жизненность приводит в движение наше тело, толкает его, не значит ли это, что можно коснуться и её, ведь движет она нами отнюдь не умозрительно и эфемерно.

*

Кто из посещавших какие-либо интенсивы или протяжённые семинары получал объяснения, полностью исчерпывающие предмет, чтобы не оставалось вопросов о том, как именно соприкасаться с жизненностью, кундалини, что при этом происходит непосредственно с телом, чтобы было понятно, на что ориентироваться, а что игнорировать, — и всё это в предельно ясном практическом ключе с ощутимыми, видимыми признаками, а не умозрительными символами? Так, чтобы можно было делать, а не предполагать, что «нечто», возможно, происходит. Делать с ощущением опоры, с видением производимых действий и распространяемых ими эффектов во всех деталях, последовательностях, а также с объяснением процессов, происходящих в это время. Прежде, чем возразить, подумайте: преподающий персонал или авторы сегодняшней литературы, — являются ли они теми, кого можно сравнить с обладателями достижений, о которых говорит древность? Хотя бы нечто, свойственное начальным стадиям высшей йоги: можно ли наблюдать его в преподавательской или авторской среде? Времени, в течение которого йога идёт по западному миру, немало, чтобы явить своих достигших. Причём не единично, ведь многие сделали йогу своим образом жизни. Осведомлённость, умение «свернуться узлом» — не являются признаками важных достижений. Это едва ли вообще какое-либо достижение. А ведь многие ищущие на таких «достигших» и ориентируются. Однако способность сложиться пополам нисколько не приближает человека к тому, на что йога направлена с самого начала. Если же осваивались именно такие навыки, а человек и не собирался идти дальше, тогда это, несомненно, достижение, и в таком ключе йога также способна предоставить богатейший материал, ищущие его могут сполна обрести по искомому. Но что касается освещения практик высшего порядка, то здесь приходится констатировать факт, что недосказанность, а то и вовсе пробелы — это то единственное, что можно обнаружить. Есть обозначенные разметки, есть фрагменты, указывающие на существование большего, но на этом всё. Такие недочёты вовсе не являются оплошностью или признаком дилетантства. Более того, они разбросаны совершенно грамотно, качественно связывая меж собой материал, который приводится развёрнуто и открыто. Эти «недочёты» — полностью намеренный приём. Там есть всё то, что могло быть описано без аллегорий и облачения в поэтическую форму, т.е. во всей полноте подробностей, со всеми деталями, признаками, переходами: всем, что иллюстрирует практику в её полном виде. Эти вещи составляли то, что всем известно как устная передача или линия преемственности. Вот именно такие пробелы — то, что спрятано в сумеречном языке или за маской метафорического смысла, — мы и рассмотрим настолько, насколько это возможно при текущем положении вещей.

Сейчас я немного расскажу о себе. Можно смело утверждать, что никакого отношения к «Большой Йоге» я не имею. Я никогда не занимался при каких-либо секциях, тем более школах, не находился под чьим-либо руководством. Так происходит и по сей день. В общем и целом, официально йоге я не обучался, равно как и не был в Индии, а

также странах Востока, не посещал многочисленные семинары, интенсивы, коих сегодня великое множество. Я также не утверждаю, что они не нужны, лишь указываю, что сам в подобной среде не вращаюсь. Как и многие другие, я стартовал, когда у нас начала в изобилии появляться литература по йоге, даосской алхимии и тому подобном. Много всего перечитал, ещё больше всего перепробовал: некоторое — урывками, некоторое — гораздо более длительно, усидчиво, проявляя даже излишнее упорство. Всё, к чему мне удалось прийти, — это нарастающее удивление описаниям достижений древности, равно как и мощь и потенциал йоги в древних источниках, — и резко противоположное ему сегодня. Казалось бы, та же йога, те же старания, а результат даже близко не похожий! На моем пути было много разочарований, но было и другое. Было ощущение, что дело не во мне и даже не в неправдоподобных текстах. Я понял, что тут много чего не хватает! Мысль эта укоренилась настолько прочно, что игнорировать её не представлялось возможным. Она стала «двигателем» моих настроений и поступков. Это не значит, что я превратился в некоего маньяка, бредящего йогой даже во сне; напротив, многие из моего окружения не знали о такой увлечённости, даже домашние. Я просто стал искать и сравнивать огромное количество текстов, статей, высказываний всех известных практиков — и бесконечно пробовать. На разное меня толкали такие настроения, не обходилось и без «приключений». Нетерпение — такая противопоказанная в йоге вещь, — но именно оно принесло свои результаты: искомые, ожидаемые и желанные. Получилось то, что казалось не особо возможным, но, видимо, я так надоел этой жизни, что однажды она «взяла меня за шиворот» и грубо ткнула носом прямо в то, что я искал, в существовании чего был уверен, хотя ничего извне до сего дня этого не подтверждало. Может, это только мои впечатления? У вас появляется возможность самим сравнить описываемое далее с тем, что вы читали ранее или слышали на различных уроках. Это не некий новый вид йоги, а освещение ранее скрытых моментов, значимость которых определяет полноту понимания йоги как таковой. Посему то «новое», что я собираюсь вам представить, является ровесником этому миру. Невзирая на то, что вас привлекает в йоге, — какие её виды, степени интенсивности в занятиях, — во всех этих и других случаях все смогут извлечь что-то полезное для себя, что будет открываться на протяжении всего обзора. Только я должен вас предупредить! Ввиду специфики материала последовательность в описании может быть изменена. Вам также может показаться, что местами читаемое вовсе состоит из обрывков и не совсем смежных тем. На самом деле, такая форма подачи взята для упрощения понимания. Многое из разбираемого не рассматривалось ранее в подобном ракурсе, а что-то вообще никогда не рассматривалось. Порой знание следующего поможет лучше понять предыдущий материал. Но, поспешу вас заверить, вы не столкнётесь с набором ребусов; все рассматриваемые значения по мере раскрытия будут стянуты в единую целостную картину с чётко прослеживаемой последовательностью, поэтому сложностей для осознания предлагаемого материала не будет. Я постараюсь упростить многие положения, не искажая их смысл, также буду избегать специальной йогической терминологии, витиеватой философии. Я — не сторонник завуалированных изложений, потому линия описания пойдёт в ключе обычного человеческого языка, общепонимаемого и простого.

Итак... Описание-иллюстрация «двигающих» моментов йоги с их, если угодно, изнаночной стороны. То, что при этом происходит. Выход на самую «живую» часть практики: чем это «делается в вас», как уцепляется та самая «шестерня», и что, собственно, это за шестерня, как привести её в движение, а также то сопутствующее, что лежит в основе наших начинаний, и как оно проявляется по дороге.

*

Мы начнём наше изложение так, будто часть уже пропущена, но я предупреждал о специфике подачи материала, в итоге всё встанет на свои места. Итак, сами методы, которые я предлагаю рассмотреть, как и их теории — это способы осуществить продвижение в йоге всецело за счёт телесно ориентированных практик. Как бы парадоксально это ни выглядело, но всё именно так: методы для достижения результатов, предлагаемых высшими видами йоги, — физические. Если вам это покажется странным, то давайте вспомним такую простую мысль: в этом мире абсолютно всё взаимосвязано! Нет ничего самостоятельного в целой системе, ни единой соринки, не говоря уже о живом человеческом теле. И предлагаемая тема не является моим изобретением, её возраст неотъемлем от возраста йоги вообще, однако доступность подобных материалов оставляла желать лучшего. Нет никаких противоречий в том, что тело может стать дорогой к высшему. Человек начинается где-то в глуби бесконечности — там, где нет начал и завершений, — но всё прочее берёт свою исходную именно оттуда. Начинаясь где-то в глубинах бесконечности, мы завершаемся здесь, снаружи, с этим телом, как бы упираясь в него при распространении изнутри вовне, останавливаясь в этом завершении нашего проявления. Начались мы в необусловленной бесконечности и завершились в этом видимом и плотном теле. В нём мы, говоря грубее, закончились. Но это не тупик. Его следует рассматривать совершенно иначе. Это прочная и подходящая опора. Любое направленное усилие делается возможным лишь при наличии той или иной опоры. Другими словами, где мы завершаемся, там же, с помощью этого, мы можем и начаться вновь. Так что никаких противоречий. Немало видов йоги основано, по большей части, если не основной, на механизмах телесного продвижения к высшему. Это некоторые виды Тантры, линии практик Кашмирского Шиваизма, Кундалини-йога, Агхора и многое другое. Не всё из этого, строго говоря, именуется йогой, но нельзя отрицать их тесное переплетение и схожесть принципов. Существуют способы, основанные полностью на практиках телесной направленности, и они не менее эффективны, нежели прочие виды йоги, хотя бы потому, что они предельно «опорные». В них всё намного определённее, понятнее, их «досягаемость» куда контактнее...

Вы знаете, что различные телесно ориентированные виды йоги, когда они подходят к построению чего-то большего, нежели стартовая подготовка или просто продвинутая работа с телом на механическом уровне, — с этого момента появляются разные способы, назначение которых уже не распространяется лишь на физиологические регуляции. Они могут отличаться в зависимости от практикуемого вида йоги, но у них общее основание: подготовить нас к чему-то большему. Из наиболее известных — комплекс мер для смешения праны с апаной. Это некая площадка, с которой дело сдвигается ещё дальше. Прочистка каналов, пробуждение центров и прочее... Так или иначе, эти способы обозначены как мощные инструменты воздействия на нужные процессы, с яркими результатами. Все знают о том, что есть люди, подолгу занимающиеся практи-

кой, включая даже эти более сложные и продвигающие методы, — но происходит ли что-нибудь? Не в счёт рассказы о тепле в животе, позвоночнике, о странных ощущениях, лёгкости и многом другом. Примем во внимание лишь известный факт из чьей-либо практики, где начались мощные бурные перемены, пошедшие по нарастающей и уводящие человека во всё более открывающиеся просторы непостижимости. Много ли таких случаев? Ответ известен. И опять всё тот же вопрос: а что же делается не так, или, может, чего-то не делается? Опасаясь многих задеть следующим высказыванием, тем не менее, я сделаю его, поскольку есть случаи, когда «политкорректность» может нанести гораздо больше вреда, нежели пользы. Излишняя мягкость и компромиссность может быть не только деликатностью, но и прикрытием для заведомой ошибки, которая должна быть рассмотрена на свету и исправлена. Я заранее прошу прощения за всю следующую манеру изложения. Она не ставит целью кого-либо оскорбить или утвердить некое превосходство и так далее. Одна-единственная задача — это внести ясность в те вопросы, которые долгое время оставались в тени, и иногда это может выглядеть вульгарно, но лишь выглядеть, не более того.

Чтобы идти дальше, придётся признать, что различные направления физической йоги превратились в своего рода чудаковатую гимнастику. И это при том, что единственная цель йоги, причём любой йоги — вовсе не здоровье, не гибкость и не душевное равновесие. Возвращение к своему истоку, обретение целостности, пробуждение в источнике бытия без потери самосознания — вот единственная цель. Да, она может предложить и меньшее: здоровье и прочее. И те, кто стремится лишь к этому, ни в чём не заблуждаются. Это их осознанный выбор, и здесь вполне можно найти всё желаемое. Другая же часть ищущих — это те, кто устремлён к большему, нежели перечисленные малые блага. Им сложнее, поскольку имеющиеся сведения, мягко говоря, недостаточны. Есть рвение, есть старательность, но нет надлежащего инструментария и нет ориентиров. Достижения сводятся к тому, кто поразмашистее согнётся. Однако это нисколько не приближает к искомому, как и не делают этого умение ходить по углям, гвоздям, развитие выносливости и прочее в этом духе. И это особенно обидно, учитывая, что физическая йога обладает всем необходимым для продвижения к высшему: иметь тело и нужные, правильные способы воздействия на него, — это всё, что необходимо для обретения того же, что предоставляет успешная практика продвинутых стадий медитации. «Физическая» не означает «второсортная» или «низшая». В этом мире вообще нет ничего низшего. Даже Хатха-йога — это не такая уж и простая вещь, как её выставляют. Или кто-то допускает мысль, что такие мощные сидхи как Горакша и Матсиендра приложили руку к созданию системы, благодаря которой граждане могут лишь оздоравливаться? Если она вам таковой видится, то лишь потому, что от целого нам известна, в лучшем случае, десятая часть того, что касается этой системы. Древние мудрецы, оттачивая методы йоги, разрабатывали отнюдь не вариацию фитнеса с релаксом и аутотренингом. Всё куда сложнее. Ключ есть во всём. Любое проявленное имеет след к истоку, а тело в его случае — не просто след, а целая тропа! Располагая данными о правильных методах, можно говорить о том, что пробуждение кундалини — это не вопрос нескольких жизней и даже десятилетий. Всё это полностью реально в более-менее ближайшее время, причём реально для кого угодно, невзирая на уровень подготовки или отсутствие такового, невзирая на некие врождённые данные или обладание какими-то заслугами, а также «подходящую, или не очень, карму».

Сейчас сложности множатся не только из-за недостатка подлинных знаний, но и из-за выработанного с течением времени некоего своеобразного отношения к йоге и тем результатам, на которые она направлена. Здесь не может быть разночтений: если это мощь, пробуждение, изменение относительно порядка вещей, то это так и есть. Во всю, что называется, величину. Но вот вам пример распространённого мнения о том, что такое йога, в глазах многих практиков сегодняшнего дня. Мне доводилось встречаться с преподавателем Кундалини-йоги. Той, что принёс на запад йог Бхаджан. Эта волна вообще приняла вид некоего движения, и я ничего не имею против, но посмотрите, что думает инструктор, по сути, международного уровня, о том, что преподаёт. Я просто спросил его, что для него означает йога в том смысле, в каком нам передала её древность. Тот максимум, который он в ней видит, как в своей преподавательской деятельности, так и в личной практике. И вот какой был ответ: «Ну, это, конечно, здоровое, гибкое и моложавое тело, но главное — это повышение осознанности, мир с собой и что-то вроде вселенской гармонии...» Я его не цитировал, но смысл передал точно. Меня так и подначивало спросить: «Что же означает термин “кундалини” в системе, которую вы преподаёте, и какое место он в ней занимает?» Однако я промолчал. По лицу и глазам было видно, что он дал самый полный ответ. Моё «уточнение» могло оказаться неуместным и даже издевательским. Пусть будет гармония. Здесь я повторюсь: это тоже может быть достойной целью, но в том случае, когда это осознанный выбор, при знании прочих. Но не тогда, когда йога представлена так, будто это и есть единственное наивысшее достижение, а ищущие не знают ни о чём другом. В этом втором случае продвижение подобных постулатов есть ограничение йоги, её профанация! Пробудить, включить единицу на базе целого, без потери единичности, — вот единственная цель йоги. Она может поправить здоровье, улучшить жизнь, разобраться с отдельными проблемами, для чего есть свои способы. Но это не цели, а «нечто по дороге», если мы рассматриваем йогу в её абсолютном значении. Многие сделавшие йогу образом жизни демонстрируют чудеса акробатики, выносливости, силы, но никого это не приблизило к той единственной цели, на которую и направлена йога, от которой она неотделима. Потому в йоге цель и путь — это одно в своём итоговом значении, и она — куда большее, чем только оздоровление, стрессоустойчивость и подобное.

Итак, существует множество видов йоги, а значит и практик. Если подойти к этому вопросу проще — разделить их для большей ясности, — то можно говорить, что одна ветвь — это та, что основана на медитативных методах продвижения, а вторая — это телесно-ориентированные занятия. Такой подход принят лишь для большего понимания того, о чём далее пойдёт речь. Разумеется, существует множество видов практик, где совмещаются различные способы, но для наших целей мы поступим категорично и разделим всё следующим образом: поскольку здесь рассматривается способ, который основан на физических практиках, то методы медитации я затрону лишь тогда, когда это будет уместно в свете текущего обсуждения, и лишь настолько, насколько это может касаться интересующего нас предмета. А главное, что и будет рассматриваться подробно, — собственно телесные способы достижения результатов, которые даруются йогой высшего порядка. Это не означает, что я недооцениваю возможности медитации. Целью ставилось рассказать о способах, берущих начало в теле и целиком на него опирающихся, показать, как это может привести человека к тому, к чему вообще возможно выйти при помощи йоги, указать на то, что происходит с телом во время таких

практик, и как, собственно, это вообще выглядит. Насколько туманен предмет, можно понять из следующего примера: если взять какую-либо асану, несложную, полностью изученную, даже привычную, и добавить к ней всего несколько элементов (в зависимости от асаны — от трёх до пяти), то случится удивительное. Она вдруг приобретает свойства, ранее за ней не замечавшиеся, она будто включится, наэлектризует тело, и всё это совершенно отчётливо ощущается. Такое «нововведение» — не мои эксперименты, не догадки, это уже было как неотъемлемая часть асаны. То есть, это не дополнения, не модернизация, — это придание ей того вида, который ей и свойственен от начала. Где такие детали, вопрос отдельный, и мы вернёмся к нему, а пока данная сноска сделана для того, чтобы показать, что далеко не всё так просто с тем, что, вроде бы, известно и привычно...

Итак, начнём. Попробуем подойти к предмету так, чтобы стал понятен сам исток. То есть, «нечто», где обычно обрываются любые сведения, и дальше вроде как уже подъём кундалини или запредельные состояния сознания. Но самый важный момент — тот, где физическая практика становится чем-то большим, нежели просто механикой, что происходит в это время, и что предшествует таким переменам. Иными словами — как и когда тело становится инструментом, способным продвигать нас далее, чем вершины гимнастических достижений.

Если некто занимается телесно-ориентированной йогой, следуя при этом системе, которая обладает всей полнотой сведений о себе, в их прямой, точной трактовке, то, вне зависимости от того, что это за вид йоги, при всех возможных отличиях, сама та часть пути, где начинает происходить «нечто», будет одинакова. Невзирая на то, с какой стороны, так сказать, добрались до этой отметки. Практика начнёт оживать. Существуют приёмы, известные под названиями бандхи, мудры, и могущие применяться как отдельно, так и будучи частью неких комплексов, — вот они и станут показателем того, что практика успешна, что «уцеплена» сама жизнь, и она начинает отвечать сотрудничеством на встречу вашим усилиям. Что это означает? А то, что данные приёмы начинают проявляться спонтанно, без того, чтобы этим занимались отдельно. Бандхи и мудры — есть замки и печати. Их назначение состоит в том, чтобы запирать силу по местам рассеивания и оборачивать её поток вспять. Это в самых общих чертах, но для прояснения всего последующего пока достаточно.

Вот теперь можно постепенно включать детали, цель которых — развёрнуто проиллюстрировать всё то, что было упущено или же вообще никогда не включалось в содержание разнообразных текстов или в программу преподавательской деятельности. Жизненность движется через нас. Пребывая с нами, она приводит всё в движение. Затем она покидает нас, и мы нуждаемся в восполнении в виде сна, дыхания, пищи. Этот приток-отток подчинён определённым циклам, и в диапазоне активности такого цикла мы тратим жизненности либо меньше, либо больше нормы. Последнее происходит в случаях повышенной активности, эмоциональности, неподходящего образа жизни и ещё ряда факторов. Сейчас важно не это. В глобальной, но очень упрощённой схеме, сама наша жизнь выглядит примерно так: представьте линию. Разделите её на два отрезка, поставив на линии точку, но ставьте её не посередине, а слегка отступив от одного края. Получилось, что первый отрезок совсем мал, а второй непропорционально огромен по отношению к первому. Так вот, это модель жизни ребёнка. Большой отрезок — это сколько жизненности притекает, а малый, после точки — это рассеивание,

потеря. Там, где приток переходит в потерю, в самой точке соприкосновения того и другого, где на мгновение всё замирает, переставая быть пополнением или расходом — в этой самой точке и собраны мы как таковые. Это настолько хрупко, что выглядит почти как случайность. В этой точке увязывается наша ежемгновенная целостность. По мере созревания, взросления, точка будет смещаться. Потеря понемногу увеличивается, а поступление так же понемногу уменьшается. Когда точка доходит до середины линии, деля отрезок на равные части, это соответствует пику зрелости, здесь поступление и расход уже равны. Отсюда силы всё меньше для различных нужд тела, которые компенсировали фактор износа. Восстановление понижается, балластные вещества выводятся в меньшем объёме, начинается «цементирование» ткани и понижение её отклика на нервное воздействие, на поддержание правильного уровня реакций и т.д. Конечно же, это всё не лавинообразно, а по нарастающей. И так точка сдвигается всё дальше и дальше, к другому краю, пока однажды не завершит линию. Теперь начал преобладать один сплошной расход, а происходит такое лишь раз. И что это означает, вполне очевидно без дополнительных объяснений. Так начавшийся некогда каскад циклов течения силы продвигает себя к своей итоговой точке, где он и исчерпывается. От качества массы (тела), через которую он движется, зависит, вносится ли деструктивность в его поток или нет. Большинство начальных занятий по йоге сводится к нескольким положениям: выстроить качественный проводник, увеличить объём поступающей силы, научиться сберегать силу и препятствовать её потере. Это как краеугольный камень, остальное выстраивается вокруг и является вспомогательным средством. Как я ранее написал, можно добавить некие элементы к известным практикам, и это изменит их до неузнаваемости. Слово «изменит» не совсем верное. На самом деле оно сделает их тем, чем они и должны быть и, собственно, являются. Это справедливо для большей части практической составляющей йоги. Идя таким полным путём, человек продвигается к качеству несколько большему, чем то, что начиналось в упражнениях. Практика начинает активизироваться, становится интенсивнее, превосходя вкладываемые в неё усилия. Вот здесь формируется и впервые начинает проскакивать то, что можно отнести к признакам, произошедшим не в силу очередного освоенного напряжения, изгиба, вообще любой нашей деятельности, а того, что сделано не нами. Того, что сверкнуло само. Хоть это и является прямым следствием предыдущих усилий, но происходит уже независимо от них. Та линия соприкосновения с чем-то большим начинается тогда, когда обучающийся, исчерпывая подготавливающие методы, созревал под их воздействием и органично подходит к тому, что можно назвать большой жизнью, как внешней, так и внутренней. До сих пор это происходило опосредовано, а сейчас, пусть и слабо, как бы ощупью, но напрямую. Эффект критической массы подошёл к своей разрешающей точке, и образовалось новое качество. Это то, что и известно, и хорошо изучено. А так ли обстоят дела на самом деле?

Нечасто встречается в различных источниках информация о проявлении спонтанных бандх и мудр, полностью самовозникающих. С объяснением этого явления всё совсем плохо. Природа явления, его место в практике, и что это вообще означает, — об этом нигде нет никаких сведений. Отсюда будьте внимательнее, а я постараюсь сохранять простоту изложения, и та упущенная линия откроет вам потерявшееся в тени...

Бандхи, мудры: длительная практика этих приёмов, перелопачивание гор литературы с целью узнать о них всё, что только возможно, — ничто из этого не приблизит вас

к пониманию того, что же это такое. Да, всё это описано, опробовано, но тем не менее. Мы сделаем отсылку к ранее сделанному утверждению, что доступная информация далеко не полна. В идеале мудры и бандхи вообще не практикуются, поскольку занимающийся выходит на уровень, когда начинает проявляться то, что и названо замками и печатями. Эти приёмы разработаны, будучи наблюдаемыми во время спонтанных проявлений. И это была попытка искусственно воспроизвести те условия и признаки, которые на продвинутых стадиях появляются сами. Их проявление вызвано изменением в поведении течения жизненности, и когда нечто подобное копируют намеренно, это отчасти «цепляет» некие процессы, способствует постепенному запуску нужных механизмов, как бы провоцируя нас к расшевеливанию того, чьим следствием это является, будучи спонтанным. Итак, помимо запирания силы, обращения вспять её течения, это ещё и модель признаков, свойственных продвинутым состояниям. Даже в их технической части о них далеко не всё известно, иначе йога-залы выпускали бы пробудившихся десятками. При самопроявлении можно точно утверждать, что запущены реакции, которые уже не являются необходимыми для выживания и существования человека как такового. И вот такая практика — уже нечто вроде ключа зажигания. До неё требовалась работа, чтобы пробудить данную активность, и теперь она станет двигателем огромных изменений. Она уже не что-либо закаляет, развивает или укрепляет. Она — включает! Когда бандхи оживают, многое упраздняется, а кое-что, наоборот, добавляется. Что такое ожившие бандхи, как это выглядит, что лежит в основе данного явления, — это мы подробно рассмотрим далее, причём со всеми нюансами и нужными объяснениями. Для начала, будет сделано некоторое отступление, на первый взгляд, неуместное, но очень скоро всё расставится по местам, и польза такого отступления станет очевидной, поскольку оно поможет как нельзя лучше описать суть явления.

Пожалуй, все знают, что такое судороги. Нас не интересуют глубинные причины их появления, а только как они выражаются по месту возникновения. Болезненное сжатие мышц. Чаще всего это происходит в ногах. Механизм их проявления по месту одинаков, невзирая на то, какими причинами они вызваны. Это есть замедленный и скудный кровоток при прежней интенсивности нервного импульса. Ткани, «обсыхающие» из-за уменьшения количества крови в них, начинают острее реагировать на нервный сигнал. Начинается подёргивание, а потом и схватка мышц. Другой вариант — это когда с кровотоком всё в порядке, но сам импульс теперь сильнее, чем обычно, из-за раздражения по ходу нервной линии, нарушения регуляции в нервных центрах и прочих причин. Теперь он превосходит уровень увлажнения тканей, и те опять сжимаются. Итак, в обоих случаях это преобладания нервного тока над кровью. В первом — из-за понижения поступления крови, а во втором — из-за избыточного поступления самого импульса. Это описание является примитивным, но нам и не нужно углубляться в медицину. Тем более что, в конечном итоге, ткани сжимает нервный импульс, поскольку проделать подобное больше нечему. Итак, нервный ток вызывает спазм ткани; удержите эту мысль, а мы в данный момент вспомним зарисовку, что представлена мной не так давно: о притоке и рассеивании жизненности. Жизненность притекает, это без сомнений, ведь все мы живые, а вот места потери подробно рассмотрены в йоге и названы окнами тела. Окна тела — это те участки, где жизненность рассеивается, и потому по ним локализуются выполнения таких приёмов как бандхи (замки) и мудры (печати). Они выполняются по отдельности друг от друга, но есть техники, объединяющие оба

приёма. Их задача — запирать силу по местам потери и оборачивать её течение вспять. Уже здесь должны бы появиться вопросы. Эти приёмы хорошо изучены, их практикует огромное количество людей. Если бы они несли тот результат, который им приписан, то не привело бы это к тому, что сегодня пробудившихся ищущих было бы не меньше, чем в древности? Позже станет понятно, почему это не так, а сейчас говорить об этом преждевременно.

Если тело и жизненность уже подготовлены ранее проделанной работой, то способы запирания жизненности по местам рассеивания не будут такими уж безрезультатными. Выглядит это так: сила притекает к месту рассеивания, но нужный приём создаёт препятствие на её пути. Этот цикл повторяется. Она, конечно, просачивается, но из-за затруднения, тугости, образуется некоторая остаточность, которая в течение некоторого времени после занятий тоже уходит. По мере усиления процесса такого остатка образуется всё больше, и всё дольше он рассеивается после занятий, ведь жизненность притекать не перестаёт. Всё доходит до того, что нагнетённость держится уже довольно длительное время после занятий, в обычной повседневности, а кроме того, сам цикл распределения силы на ваше текущее существование несколько «стопорится», потому как, согласно его движению, вы должны были понести некий расход. Но он не произошёл. Это даст толчок неким смежным процессам, но сейчас мы продолжим по рассматриваемой линии. При продолжении практики это уже не просто избыточность. Она начинает быть похожей на эффект критической массы, поскольку сдержанный объём силы уже не просто пребывает у мест рассеивания, а начинает оказывать на них и на прилегающие участки ощутимое давление в попытке прорваться. Избыток и давление не означают «раздутость», поскольку мы не имеем дело с воздухом. Это значит, что по месту соприкосновения с тканями сила стремится вытекать, настолько тесно она входит в ткани, «давя» их таким образом, что там даже может наблюдаться покраснение и некоторый нагрев. Однако здесь срабатывает и другой принцип. Жизненность перенапитывает ткани там, где пытается уйти, а ткани — это не только сосудистая, но и обширная нервная сеть, которая тоже переполняется. Что происходит, если нервная активность на некоем локальном участке вдруг многократно увеличится? Вспоминаем отложенную мысль о судороге: ткани сожмутся! И происходит это ровно по тем местам, где жизненность должна уходить из тела, и где практикуются бандхи и мудры. Мощнейшее сжатие. Чем активнее жизненность давит на ткани, пытаясь вырваться, тем сильнее она же себя и запирает, провоцируя ткани на сжатие как в местах окон, так и по площади эффекта, близлежащие ткани. Здесь по месту срабатывает тот же механизм, что и при судороге. Разница состоит в том, что за ним не стоит какой-либо патологии. Не следует считать данное явление чем-то нездоровым. В его основе нет болезненных причин, а с судорогой он имеет сходство лишь в самой последней части, и, подчеркну, только лишь сходство! Вот та веха, когда в практикующем закладывается зерно спонтанных процессов, когда то, что было упражнениями, оживает, появляется «двигатель» и нечто большее. Все отдельно существующие реакции отныне устремились к взаимодействию, потому что в пересечении всех возникших активностей возникла их равнодействующая в виде механизма самовыстраивания того, что до сих пор только слегка задевалось упорной практикой. Возникновение такого феномена не является чем-то противоестественным телу. Это уже было в нас всегда. Сейчас собраны воедино условия, при которых началась подвижность в таком необычном направле-

нии. Отныне вы больше вовлекаемый наблюдатель, нежели усердный деятель. Деятелем стала сама практика. Она ожила.

С этого времени начинается то, что по мере усиления будет вытеснять необходимость активных намеренных усилий с вашей стороны. Самопроявление, спонтанность происходящего: вот что приходит на смену упорным стараниям. То, чем занимались вы, начинает заниматься вами.

Итак, по месту рассеивания силы создаётся препятствие. Это не упраздняет самого рассеивания, но замедляет, делает туже, что приводит к накоплению жизненности. Повторяемость этих условий обеспечивает то, что несколько больший объём силы всегда будет находиться около мест выхода, давя на них и отдавая нечто вроде «испарений» во всё остальное тело. Эффект переходит из занятий в вашу повседневную жизнь. Та разлитость избыточной жизненности, что поднимается из очагов «сгущения», оказывает на вас своеобразное воздействие, а именно: вы войдёте в период, когда самочувствие и настроение выравниваются неким непривычным и ни на что не похожим до сих пор образом. Это не просто спокойствие или сдержанность, это некая ясность, но совсем не та, которая бывает после хорошего сна. Это налитость силой, но она всё время в некотором смысле «одинаковая». Она ощущается в режиме без спада и подъёма, она тугая и даже немного «вязкая», но с возможностью совершить мгновенный рывок без разогрева и из любого положения. Хотя это и прозвучит несколько диковато, но проще всего сказать об этом периоде, что сейчас вы сами для себя одна сплошная неожиданность.

Почему вязкость? Потому что тот избыток, что вас наполняет, не вливается в режим суточного движения силы в рамках жизнеобеспечения. Он просто вас «наполняет», «переливается», может даже вовлечься в активность, а может просто вызывать необычные ощущения. Сейчас ваш сон начнёт укорачиваться, а порог усталости отодвигаться. Физическая сила будет нарастать, пищеварение замедлится. Во многих текстах говорится о его усилении. Возможно, в контексте неких практик, что там подразумеваются, это так и есть, но вот в случае прямого метода пробуждения силы всё происходит именно так. Дело в том, что за физиологией, в том числе и пищеварения, стоят различные спектрально-разделённые виды так называемых малых жизненностей. Сначала движение происходит в них, и лишь потом — в нервной регуляции и в тканях. Сила, ответственная за продвижение пищи, по своей тенденции течёт вниз. Однако в созданных условиях она начинает несколько застаиваться на месте, а потом и вовсе намечается динамика движения наверх, порой происходят срывы, подобно вырвавшемуся из кастрюли клубу пара, и она доходит прямо до головы. В этот момент по верхней части тела пробегут мурашки, кожа головы натянется, за лбом коротко «вспыхнет» приятная налитость. Так проявляет себя апана (имя силы) там, где ей не в чем выразить себя функционально. Пища в этот период практик подолгу застаивается в животе, но, как ни странно, без сопровождающих обычно такое явление: вздутий, бурления, тяжести, — ничего подобного. Равно как и то, что подолгу не приходит голод. Интервал между приёмами пищи вырастет и будет расти дальше, а вот количество съедаемой пищи, напротив, начинает сокращаться. Так само по себе происходит, без всяких усилий над собой. Однажды вы просто замечаете, что наелись малым количеством пищи, а в следующий раз вы захотите есть аж вечером, а то и на следующий день. Я в этот период ел один-два раза в день, а иногда раз в три-пять дней. Это не было сделано намеренно,

просто совершенно не хотелось. Никакого ослабления или истощения не происходит. Тело принимает оптимальный объём и уже не меняется.

Но давайте вспомним, что сейчас не только апана реверсирует, сейчас вообще все виды жизненности смешиваются и давят на некоторые участки тела, а «пар» от таких очагов интенсивности расходится по всему телу. Причём он, «перетекая» и «клубясь», также ещё и густеет день ото дня. Иными словами, очаг интенсивности не остаётся на своём месте: он поднимается. Чем выше, тем больше и гуще такой «пар» «натекает» в голову. Теперь давление за лбом непрерывное. Глаза непременно среагируют на избыточно и не «физиологически» поступающую силу. Это создаст небольшой дискомфорт. После занятий, переходя к повседневным делам, вы заметите, что глаза повышено чувствительны, их будто обветривает, они суше обычного, и вы чаще моргаете. Если вы посмотрите в зеркало, то заметите, что они раскрасневшиеся, но не с выделенными сосудами, а ровно разлитая краснота, как простудная, или как при плавании в морской воде. Два-три часа — и все эти неудобства проходят. Так будет некоторое время. Это не только текущее свойство, это даже признак того, что «нечто» приблизилось. Тело готово. Когда сила добралась до головы — это есть сигнал готовности. Можно в любой момент ожидать нечто удивительное, и если для практикующего это неизвестно, если он ничего не ждёт, и некому подсказать нужные сведения, то удивительное может превратиться в страшное.

Дело в том, что жизненность не только накапливалась, она «растекалась», ища выход! Нижние окна закрыты ею же, но остаются верхние, в районе головы. Это есть рот, нос, глаза и уши. Рот можно сомкнуть, глаза зажмурить, остаются уши и нос. Так вот, как только сила подберётся к горлу, и уже не испарением, а в той же густоте, в которой она собиралась у мест рассеивания, здесь всё и произойдёт!

Очередное занятие. Вы прошли его и уже собрались подняться с места, но что-то вас «задержало». Вы явственно ощущаете, что что-то происходит, но не можете понять, что. У вас даже возникает желание осмотреться по комнате, да и себя охватить взглядом. Вот оно! Осматривая себя, вы заметили, что грудная клетка двигается. Она сокращается, как если бы вы делали выдох. Но дело в том, что вы не делаете сейчас длительного выдоха! Сразу вы этого не заметили, потому что сокращение настолько медленное и плавное, что намеренно воспроизвести подобное не так просто. Вы даже не заметили, что не перешли к обычному дыханию, потому что настороженность от ощущаемой не вашей активности настолько обескураживает, что ввергает в некий ступор. А сейчас и подавно! Вы видите, как ваше тело проявляет странную активность без малейшего приложения к тому сознательных усилий с вашей же стороны. Дальше произойдёт следующее: когда выдох дойдёт до своей максимальной отметки, то там, где обычно, если хотят продолжить выдох, происходит «довыжимка» с усилием, — там продолжится такое же плавное сжатие без всяких дёрганий и усилий. Из вас удалится буквально весь воздух! И теперь тенденция продолжающегося выдоха оказалась уже в тупиковой точке: дальше сжимать дыхательный аппарат просто физически некуда. Ровно с этой секунды картина резко противоположная. Куда девалась предыдущая плавность? Теперь, когда движению выдоха некуда продолжаться, все мышцы, участвующие в работе дыхательного аппарата, в одно мгновение сожмутся. Просто сократятся, напрягутся, схватятся: как угодно. Это пугающий момент, когда человек не знает о том, чего ждать. Он не поймёт, начнёт панику, растеряется, захочет вырваться из этой

хватки. Причём именно хватки, так как эта ужасающая реакция настолько мощна, что намеренно воспроизвести напряжение такой же силы не представляется возможным, а сама попытка «сжать» себя хоть наподобие немедленно отзовётся дискомфортом в сердце. Сейчас же ничего болезненного не происходит, кроме понимания «ненормальности» явления, того, что это точно не ваших рук дело, восприятия внешней по отношению к вам силы. Ощущение, будто вас удав сдавил, а это просто собственные мышцы: переживание такого более чем впечатляет! Теперь давайте разберём, что же произошло...

Помните сжатые нижние участки? Сила пошла выше в поисках выхода, «прощупывая» периферию тела, давя на неё. Таким образом она добирается до места расположения верхних окон. Глаза и рот плотно сомкнуты. Остаются нос и уши. Она движется к ним и «стекает», но не в том объёме, в котором должна. Этих окон не хватает на выдерживание густоты всего потока, а поскольку густота заполнила всего человека, срабатывает эффект критической массы. Нижний «спазм» как бы по цепной реакции расползается по периферийным тканям и мышцам, которые с готовностью откликаются, потому что уже напитаны «продавливающей» их силой. Тот медленный выдох на самом деле есть начинающееся сокращение мускулатуры. Когда оно докатилось до препятствия, невозможность сжать дальше дыхательный аппарат была спичкой, брошенной в ёмкость, полную паров бензина. Всё сжалось рывком. Глобальная спастическая реакция распространилась снизу и доверху. Полностью в неё не вовлечена лишь голова, поскольку там ещё есть открытые стоки, кроме ротового дна и горла, а также в районе пространства между углами челюстей. Челюсти сожмутся так, что вам покажется, что можно стол перекусить таким давлением. Вот теперь вы воочию наблюдаете то, что в древности названо спонтанно проявляющимися бандхами. Сейчас вы схвачены суммой всех замков и печатей, существующих одновременно, кроме верхних, ведь открыты окна носа и ушей. Ваше тело стало как доска от таза до горла. В скором времени начинается их формирование, когда спастическая реакция, распространяясь, «проползает» дальше: через горло ко всей ротовой полости, верхнему нёбу и носоглотке. Но это будет чуть позже. В данный момент и ещё некоторое время всё будет происходить как описано. Вам даже покажется, что, может, всё-таки это нечто ненормальное, но та возгораемость всего вас, тот прилив сил, неизвестная до сих пор пронизывающая свежесть, — вот что испытывается по завершении таких «спазмов». Это оставляет место для мысли: «А может, не так уж оно и неправильно...»

Как бы пугающе ни выглядела начавшаяся реакция, никакого вреда она не приносит. Ещё больше напугает то, что из неё невозможно вырваться, но это только на период её полного формирования, потом она станет подконтрольна. Дело в том, что эта реакция происходит из вашей жизненности, и она опирается всецело на ваши текущие возможности. Большего она не потребует, ведь она — часть вас. Она не патологическая, хоть и непонятная. Как только вы окажетесь около предела, причём сами того ещё не заметив, ваше горло откроется, и воздух затянется в нос. Как только он вольётся, даже не дойдя до груди, спастическая реакция полностью опадёт, стает, не вызывая даже желания отдышаться. Вы готовы ко второму заходу, и так далее: несколько циклов. Принцип здесь тот же. Повторяемость. Из повторяемости созрело и вышло новое качество. Теперь его повторяемость, во-первых, полностью его сформирует, во-вторых, начнёт собираться тот переход, к которому вас готовит ваше тело в этих новых услови-

ях. Мы ведь говорим о высшей йоге с позиции освоения её посредством телесных возможностей, а ещё ни разу не коснулись процессов, связанных с кундалини, трансом. Впрочем, то, что можно было ожидать, учитывая рассматриваемый предмет, — всего этого мы ещё коснёмся. Мы к этому и идём, но от того, что предшествует этим значениям. Продвигающие процессы, смежные им события необходимы, чтобы дальнейшее было полнее осознано. Необходимо объяснить, из чего всё это вообще складывается. Во всяком случае, в контексте такого пути.

Как вы могли заметить, данное описание отличается от способов, выдержанных в классических древних источниках. Разница в том, что ровно о том же мы говорим не завуалированно в мудрёных иносказаниях, сложных философских оборотах или специфических йога-терминах, а понятным человеческим языком. Также я избегаю крайности излагать материал в ключе всецело энергетических теорий, центров и подобного. Оба этих способа недостаточны не только для начала практики, но и для сколь-нибудь полного понимания предмета, который вы собираетесь изучать. Древние тексты не страдали некомпетентностью. Специфичность их изложения принята намеренно. Источник не должен становиться доступным для всех желающих, ведь это может привести как к искажениям, так и к злоупотреблениям. То, что можно было бы назвать пошаговой инструкцией к действию, — я вообще не встречал такого у древних писаний, хотя допускаю, что есть и полностью понятные тексты, составленные, что называется, человеческим языком, но их бессмысленно искать в каких-либо досягаемых источниках, что тогда, что сегодня. Имеющиеся же труды обладают одной общей чертой. Они сильно завуалированы самим способом изложения. Ко всему этому, они ещё и заведомо неполны. Они лишь обозначают некие вехи, они — что-то вроде содержания, а главное оставлено той самой устной передаче и линиям преемственности. Разумеется, речь идёт лишь о материалах, представляющих сведения о йоге, а не вообще обо всей духовной литературе Индии. Не везде нужно устраивать пробелы или шифровать текст. Здесь мы как раз и заполним несколько таких пробелов и распутаем пару-тройку шифровок.

Данный текст не противоречит основным положениям йоги. Немалое число методов основывалось на телесных практиках частично или полностью. Нет сопутствующих и исчерпывающих знаний, сопровождающих эти методы, но это не отменяет того факта, что телесно-ориентированная йога существует, и что она полностью самодостаточна. На продвинутых стадиях занятий внутренние перемены провоцируют появление некоторых реакций на это со стороны тела, находя, таким образом, своё выражение в нём. Если искусственно моделировать признаки такого выражения, то оно начинает цеплять, провоцировать тонкое и вызывать в нём перемены, которым свойственно данное телесное реагирование. Мы крутим педали — и колесо вращается, но если крутануть колесо, то педали тоже придут в движение, — принцип двусторонней связи, функционально активной в обе стороны, или с любой стороны...

Я говорил о разных признаках, прирастающих до момента появления первого глобального сокращения мышц, и что после него оно продолжит идти в том же направлении, без видимых перемен. Видимых, но не внутренних. Сейчас в человеке всё переделывается, причём счёт идёт не на годы или месяцы, а лишь на несколько дней. Максимум — две-три недели. Следствием таких изменений станет небольшое «заболевание». Это не болезнь в строгом смысле, а лишь похожий на неё набор ощу-

щений: может начать то знобить, то бросать в жар, сон станет прерывистым, «простудно налитая» голова и прочие мелкие неприятности. Это происходит не непосредственно во время занятий, а в вашей повседневной жизни. Это свидетельство внутренних изменений, в том числе и физиологических. Когда они завершатся, они сделают вас «нового», или правильней, иного, поскольку на самом деле ничего нового в вас нет. Всё, что появляется, — это уже часть вас. Так как вы будете подготовлены, то на базе этой «платформы» может выстраиваться следующий переход. То, что изменения произошли, в том числе и физиологические, вы сможете наблюдать во многих своих проявлениях. То, что раньше всегда было одним, станет другим. Дыхание будет понижающимся, а не стремящимся к увеличению. Когда силы уже определятся, и пищеварение, казалось бы, привыкнет к этому, оно опять понизится. Ещё больше, но уже без застаиваний в животе. Всё будет перевариваться быстро, безнагрузочно, но вот желание есть увеличит период своего появления. Дольше, чем до этого. Пульс понизится, хотя вас не побеспокоят ни игры давления, ни упадок сил: общий тонус будет в норме. Эдакая «пружина», спрятанная в спокойствии. Эти и другие новшества обнаружатся, когда пройдёт стадия мнимого заболевания. Предыдущие шаги подготовили следующее свершение, которое полностью созрело и появилось из ранее собранных условий, подобно тому, как появляется пена на вершине гребня, будучи результирующим проявлением всей поднимающейся волны.

Ваши занятия продолжались в прежнем ключе. Многое прежде, чем вы дошли до сего момента, упразднилось: какие-то практики больше не нужны, они привнесли своё. Позже добавится другое, а основным остаётся эта спастическая реакция. Она — то, с чем мы пойдём туда, до чего вообще возможно добраться. Дополнительные методы предназначены для усиления, выравнивания, компенсации. Это будет рассмотрено по дороге к местам, где оно прилагается. А покамест каждое занятие — это цикл подходов, завершающихся спонтанным бандхообразованием. К настоящему времени для этого достаточно, сидя в удобном положении, просто резко выдыхать в наклоне, затем выпрямиться. Остальное продолжается уже само. Не правда ли, это напоминает выполнение удияны? К этому мы тоже вернёмся, и оно того стоит. Не так всё просто и с этой, вроде, полностью известной бандхой. Достаточно сказать о лаконичном изречении в одном из древних текстов о том, что одна удияна способна привести к вершинам йоги. Её делают на всех занятиях по йоге. Она описана полностью. Кто заметил за ней такую перспективность? Это с одной стороны, а с другой — это древнее утверждение, а таковые попусту не делались. Есть ли что-то за этим? Больше, чем можно себе представить, а кроме того, это ещё одна демонстрация, насколько таинственно и на самом деле неизвестно то, что сегодня преподаётся, о чём пишется. То, с чем так лихо обращаются — лишь верхушка айсберга.

*

Каких-то особых дополнений на данном этапе не понадобится, за исключением «коррекционных» мер. Что это такое? Это когда сила поднимается наверх, и, кроме ранее перечисленных эффектов и похожих мелочей, ничего особо не происходит, но когда она подошла к горлу, замкнув «путь натекания» и вызвав общее сжатие тела, — здесь добавится штрих, могущий спровоцировать на ошибочное поведение. А именно: хоть таких условий, как сейчас, в вашей жизни никогда не было, жизненность способна

двигаться таким образом и в таком направлении. Способна — не значит, что она готова и охотно это делает. Мощность ощущаемого во время разлитой спастики настолько яркая, что в ней теряются отдельные тона, маленькие детали. Нужно заведомо знать, чего ожидать и как себя при этом вести, в противном случае распознать самостоятельно, верный это ход или нет, более чем затруднительно. Жизненность не привыкла течь таким способом, к которому вы «принудили» её, не оставив выбора. Выглядеть это может следующим образом: на первых днях спастики вас выровняет, сожмёт и продержит некоторое время в статике, но внутреннее давление жизненности возрастёт скачкообразно, а не постепенно, как до этих пор. И очень скоро вы отчётливо ощутите, как вас начинает скручивать в сторону, загибать вперёд, в бок и т.д. Если поддаться таким порывам, отпустить себя, то вас действительно скрутит, и когда двигаться будет уже некуда, вы застынете в таком положении, и та общая напряжённость усилится многократно, будто бы в пламя добавили катализатор. Ощущения при такой аномалии более чем эйфоричны, и может показаться, что ничего страшного не происходит. Так и есть. Не происходит ничего страшного, как не происходит и ничего нужного для дальнейшего развития. Просто сила рвалась в сторону, а вы пошли у неё на поводу. Она нашла форму, в которую можно «стечь», и там начинает бесполезно и бесследно «выгорать». Именно это и видится как усиление напряжения в данной форме и те приятные ощущения. Когда уровень упадёт ниже критической массы, что вы так старательно собирали, напряжение начинает смягчаться и вскоре полностью отпустит, оставив вас с эдаким безболезненным, но, по-своему, очень неприятном самочувствии. Похожем на то, как человек себя ощущает после сильного стресса, скандала, когда всё уже позади, но ощущается какая-то пустота, безопорность, невозможность «воспрянуть» и другие похожие вещи. Уже через сутки вы восстановитесь, через двое сможете продолжить занятия, но если опять попадёте в такую же ловушку, да ещё и не раз — вот тогда и занятия окажутся под вопросом, и здоровье под угрозой. Отсюда видно, какое определяющее значение имеет полное знание о том, что делаешь, тогда, когда ваша деятельность сосредоточена на линии соприкосновения жизненности и материи. Ряд мер позволяет удерживать тело в нужном положении, но положение это не статично. Оно предполагает специфические периодические движения, форма которых определяется тем, как ведёт себя пытающаяся вырваться жизненность. Мы удерживаем её в нужном направлении, обеспечивая не «варку» в образовавшихся условиях, а продолжение выстраивания того, что будет следующим переходом, избегая, таким образом, топтания на месте и продолжая начатое. Из точки, именуемой стартом, мы повели линию, и «инструменты-помощники» позволяют этой линии продолжаться, а не переходить в ещё одну уже ненужную точку. Уловки таких капризов силы разнолики, но у них есть ряд общих признаков. По преобладанию какого-либо из них принимается соответствующая контрмера.

Вот мы пробудили некоторые из нижних бандх и мудр. Жизненность стала накапливаться, различные её виды — смешиваться друг с другом, всё это поднимается, ища выходы, оттеняясь к периферии, вызывая периодические подёргивания мышц, пока всё это не приходит к своему максимуму. Далее мы прошли созревание. То, что должно образоваться, появляется. Вот он — тот момент, когда следующие изменения застают вас врасплох, поскольку никаких мягких вступлений, предупреждающих признаков, оно не «предоставит». Вы помните, что собраны лишь нижние замки и печати, а есть

окна и выше линии плеч. Сила добралась до горла, начинает опалять голову. Здесь особо подчеркну одну сверхважную вещь! То, как до сих пор жизненность восходила, поступала в голову, сначала «испарениями», а теперь подобралась во всей густоте, не имеет ничего общего с различными йоговскими описаниями о восхождении в позвоночнике. Там она была, но в виде резерва, который приходил в движение, только повинуясь суточным циклам активности. Иногда те, кто хорошо очистил себя, обострил чувствительность, разработал позвоночник, провоцируют сдвинуться этот объём силы вне суточной регуляции. Это может сопровождаться необычными ощущениями: мягкими или бурными — зависит от индивидуальных особенностей. Они приятны: увлекают ум на себя, вызывают радость, наэлектризованность, даже волоски на коже вздыбливаются, может быть много проявлений. И вот это принимается людьми за то самое. Неведение заставляет их думать, что это преддверие подъёма кундалини, а то он самый и есть! Они становятся «учителями» и ведут других к подобному. Причём они никого не обманывают. Они искренне верят, что они или на грани великих достижений, или уже «в полёте». Злая шутка собственной жизненности над ищущим или последствия недостаточности необходимых сведений, называйте как хотите, но такое явление хоть и приятно, но само по себе полностью бесполезно. Его можно достичь и без накопления силы. Многие способы в сумме и при ряде располагающих условий могут «сорвать» тот инертный резерв в позвоночнике и «протащить» его. Будет хуже, если ощущение подвижности удержится на длительное время. Механизм для правильного течения ещё не создан. Если происходит движение, значит, сила «по каплям выветривается». Такое последствие реже, чем кратковременная подвижка, но есть риск нарваться и на него...

Спастическая реакция поднимается через шею к горлу, челюсти сжаты, возможностей верхних окон недостаточно для разгрузки подошедшего массива силы, и спазм охватывает донную полость рта. До сих пор были оттоки на челюстные мышцы. Они взяли на себя «пожар», чтобы более нежные территории не затрагивались, но сила всё притекает, и то, что до сих пор избегало её, также вовлекается. Сокращение ротовой полости — это стягивание. Так, будто она как резиновая, и её растягивают назад, как бы в горло, вниз. Язык, крепящийся в самом основании края ротовой полости, вследствие такой перемены переворачивается. Его основание стягивается назад и вниз, и из горизонтального положения он принимает вертикальное. Подъязыковое соединение нисколько этому не мешает, ведь это не сам язык задрался, а «платформа», на которой он закреплён, сделала полукруг назад и вниз, что и перевернуло сам язык, а дальше сила начинает влиять и на него, но совершенно особым образом. Он не сокращает мускулатуру, а начинает метаться во рту, как бы вылизывая нёбо, боковые и передние зубы. Пока длится заход, остановить такое движение невозможно. Суть в том, что язык срабатывает как ещё один отток. Жизненность бьёт из него ключом, и это заставляет его метаться из стороны в сторону, как незакреплённый шланг, по которому хлынул напор воды. Проводя через себя силу, а следовательно, и жар, язык и сам становится ощутимо горячим. Подтекающая снизу сила — это смесь спектрально разных жизненностей. Она накапливалась хаотично и так же смешивалась. Всё это вызвало заметный разогрев. Будто у вас внизу печь, и через горло этот жар поступает наверх, нагревая рот, верхнюю носоглотку и голову. Особо это ощутимо в глазах: к ним будто приложили нагретые на солнце камешки, и теперь краснота будет длиться дольше чем полдня.

Фактически на весь период этого нового цикла занятий у вас будут глаза человека, больного гриппом или простудой.

От начала движения языка пройдёт около недели, для кого-то чуть больше, для других же, напротив, меньше, и такое его буйство остановится так же резко, как началось. Он откинется назад к горловой стенке и упрётся в самый дальний край верхнего нёба. Да, вы удивитесь такому повороту, ведь недавно не то что туда, вы, возможно, и до середины нёба не доставали. Но есть два фактора. Первое: то, что перевернулось основание, на котором движется язык; и второе: пока он метался во рту, разогреваемый и размягчаемый силой, он выработал весь возможный диапазон движений. Во рту не осталось места, до которого он не смог бы достать. Вот так, уткнувшись в нёбо, он начинает с силой давить на него, размягчая его как самим нажатием, так и проводимым жаром. А всё потому, что текущая через него жизненность устремляется к носу, вход в который расположен над нёбом. Другой рукав силы, идущий через горло, может рассеиваться только в районе ушей, где также будет сильный жар. Когда при «налитой» гриппозной голове человека ломит, и жар чувствуется даже в голове. Если обратить внимание, наиболее сильно он собран в глуби ушей. При болезни сила теряется, и этот жар — свидетельство повышенного расхода.

Когда язык принимает вертикальное положение, поток начинает сочиться более направленно, проходить через изгибы нёба и больше касаться верхней части головы. При этом глаза, теперь уже сами, сильнейшим образом зажмуриваются, будто пытаются вдавить себя вовнутрь. Это тот же принцип спазма, что в самом начале цепочки. Подтекло больше силы к месту, где она может выходить, но глаза закрыты, и их мышцы так среагировали на подошедший избыток. Кожа головы натягивается в районе лба, висков, выше ушей, затылок напрягается, давление за лбом многократно усиливается, жар в нижних частях тела сделается неровным, порывистым, моментами резко усиливающимся на мгновение, и это волной пройдётся до макушки, опаляя грудь, шею, подбородок. Если бы сейчас на вас кто-то посмотрел, то увидел бы, что эти части покрылись густым багрянцем. С этих пор появится ещё одно новшество. Сначала время от времени и только при занятиях во рту появляется сладкий привкус, мимолётно, вы даже не уверены, что это не показалось. Однако со временем вы понимаете, что точно не показалось, так как вкус станет ярче и вскоре полностью «прорисуется». Ещё немного — и вот сладость уже не иногда, а стабильно, при каждом занятии: с остаточным эффектом и на чуть большее время после. Наступает время, когда она начинает появляться и вне занятий. Так же: иногда поначалу, а после постоянно, по многу раз на день, ровно или сильными наплывами. Эта сладость — тот самый легендарный нектар, что образуется в месте, именуемом бинду-висарга — падающая капля. Он свойственен всем и натекает в любом человеке по пещеристым протокам нёба и горла. Медленным током он идёт к месту сглатывания пищи, где при глотании с едой, слюной или своим плавным самотёком попадает в желудок и уничтожается. Это движение длится от самого рождения всю жизнь. Многие перевёрнутые позы йоги своим омолаживающим воздействием обязаны не механике тела, а небольшому сдерживанию нектара и его усвоению вследствие этого. Для этого их надо выполнять длительно, поскольку по месту верхнего тока он очень плохо усваивается. Вспомните випарита-карани, стойку на голове: именно омолаживающее воздействие этим асанам приписывается при очень длительном выполнении (разовом). Это как раз для того, чтобы усвоить каплю нектара.

Именно усвоить, а не переварить. Насколько нектар реален: он примешивается к слюне и разбавляет вкус пищи в те периоды, когда натекает особо сильно. К этому не надо прислушиваться. Это из тех обстоятельств, что сами обращают на себя внимание. И во время еды, и когда вы ходите, работаете, что угодно, только не занимаетесь, а у вас по полдня сладость во рту. Что это за вкус? Это, прежде всего, легчайшая, но пронзительная сладость, иногда примешивается эдакий букет совершенно неопределяемой фруктово-цветочной гаммы. Вы понимаете, что это похоже на фрукты, но даже если попытаетесь, чисто для себя, разобрать, что за фрукты или фрукт, ничего не выйдет. Может, потому, что до сих пор вы и не пробовали такой фрукт, а может, по совсем другим причинам. Нектар усиленно вырабатывается от повышения объёма жизненности в верхней части тела и от сильного воздействия языка на нёбо. Это особенно сильно стимулирует каплю бинду. Пожалуй, все это знают, но, на всякий случай, если это не так, бинду находится в верхней доле затылка. Там, где собирали пучок волос древние йоги, а сегодня — кришнаиты. Знают ли последние, что это на самом деле такое? Этот пучок волос — не ритуал, не символика служения или ещё чего-то, а часть практики! Ещё один пример механического воздействия и его пользы: нужно ухватить пучок в строго определённом месте, прямо над точкой бинду, сделать небольшую натяжку и так, с натяжкой, и зафиксировать. На кожу в этом месте будет оказываться постоянное воздействие от натягивания, и по принципу китайского лечения — прижиганиями, аппликациями, давлениями и проч. — это таким же образом влияет на саму область бинду, активизируя её и облегчая общую работу. Почему с кришнаитами не происходит усиления потока нектара от действия, которое прямо на это направлено? Может, и происходит, но это бесполезный шаг. Образуемый избыток точно так же двигается прежним родовым путём и так же уничтожается. Процессы, происходящие при занятиях, благодаря спастике и жару растягивают горло, нёбо, носоглотку, изменяют рельефность протоков, и, как следствие, нектар начинает сочиться прямо в ротовую полость из-за края верхнего нёба. Но даже это ни к чему не приводит. Это только признак созревания, готовности, основное произойдёт дальше. Оставим пока нектар. Сейчас я немного сказал о нём просто так, к месту, потому что он начинает проявлять себя в описываемом периоде практики. Позже мы будем возвращаться к нему и уже при тех обстоятельствах, когда он будет иметь значение не только в одном лишь присутствии.

Мы остановились на том, когда язык замер, давя на край верхнего нёба. Он давит на него с силой и прогревая жаром, то и другое размягчает край, он становится эластичным, всё более податливым, и наступает момент, когда он одним движением отгибается. Язык тут же вваливается выше, уже за край. Там, где открывается полость верхней носоглотки, он пронзает нёбо. В кундалини-тантре есть практика, именуемая великим пронзанием. Разумеется, никаких подробностей к ней не прилагается. Ещё точнее, это даже не совсем практика, это определённый момент практики, не просто переходный, а некое значимое качество, важный участок. Много чего описано в современной литературе об этом. Описано — в смысле, додумано: «Сядьте, представьте, что-то. Это проходит через бинду» (через бинду, потому что полное название — «пронизывание источника нектара», но, на самом деле, ворот нектара). Есть необходимость говорить, что все эти трактовки, мягко говоря, неправильны. Открытие нёба — и есть пронзание ворот нектара. Теперь он ощущается постоянно, а его объём натекания достаточен для применения, когда сложится надлежащее свойство, а оно уже на подхо-

де. Из-за недостатка сведений эти значения нередко путают, а то и вообще считают одним и тем же, что является грубейшей ошибкой. Пронзание и прокусывание источника нектара. Пронзание происходит только с воротами, и это верхнее нёбо, а вот прокусывается действительно источник. И это бинду, или луна — чандра. Пронзание происходит на описываемых сейчас стадиях, а прокусывание — позже. Даже позже того, как жизненность потечёт, наконец-таки, по спине. И вот сейчас собираются воедино все факторы, которые заставят жизненность двинуться именно по этому пути. Уже совсем скоро.

Когда язык проскользнул выше, все реакции усилились. Мощнее сжались челюсти, сомкнулись глаза, тот «удав» туже затянул кольца на вашем теле. Всё, кроме давления за лбом. Оно пропадёт, как только откроется верхнее нёбо. Такое давление в своей природе имеет несколько причин происхождения, но по проявлению оно похоже переживается, вне зависимости от того, от чего оно происходит. Когда разливающаяся жизненность встречает наверху препятствие — это вызывает давление за лбом, приятное, утягивающее. Когда нёбо открылось, подход к носу расширен, и избыток слегка «стравливается», что снимает чувство давления. Оно периодически будет появляться из-за перекрытия во время занятий. Другой вид давления — это начало непосредственно энергетических изменений, открытия центров, находящихся в голове: и то, и другое неотличимы друг от друга в своей начальной стадии.

Освоенная языком новая площадка выше становится следующим местом для опоры и отталкивания. Возможно, вы уже догадались, сейчас происходит формирование важнейшего ключа, действующего узла, вершинного центра всей предыдущей практики. Сейчас закладывается языковая печать. Та, что именуется кхечари мудра, вьема-чакра: множество разных названий в разнообразии индийских традиций. Известна эта печать и в других системах саморазвития: китайских, египетских, индейских, даже древнеславянских. Сейчас много изучается славянского наследия, и мне могут возразить, что ничего такого там не наблюдается, но не забудем о недоступности ключевых практических материалов, что не обошли и древние славянские народы, это первое; а второе — в редких источниках по славянским практикам можно найти некое включение, вроде как вскользь, где язык прижимается к нёбу всем своим телом, перекрывается нос, и из полости рта откачивается воздух, что вызывает полное прилипание языка к нёбу, а после он начинает соскальзывать наверх. Это только фрагмент просочившейся и большей по объёму практики, и она приводит к самопроизвольному полному заворачиванию языка назад и дальнейшему проталкиванию наверх, и это принадлежит всецело славянскому источнику. Печать кхечари является как мостом, объединяющим собираемые процессы, так и носителем собственного огромного значения. Она стимулирует активность всех центров головы, способствует не только ещё большей генерации нектара, но и его единственно правильному и полному усвоению. Она создаёт реверс в тенденции течения сил снизу. Если до сих пор они поднимались от накапливания, то теперь она начинает их тянуть, и т.д. У неё много функций. И в данной схеме она образуется как вершинная точка всего до сих пор проделанного. Начатые процессы «вытесняют» себя дальше в виде этой печати, она — их фокусная точка: нечто занявшееся, разошедшееся, не находящее себе выхода образует само себе переход для следующего витка развития. Оно работало на образование этой печати, вытеснило её в той форме, в которой та существует, и, возникши, ожив, она становится по-

требителем нижних процессов. Им есть куда и как продолжиться, а ей есть чем поддерживать своё самосуществование, поскольку, проводя эти процессы, она и опирается на них. Но это забегание вперёд, а пока мы просто пришли к тому, что такая печать начинает потихоньку проявляться к существованию. Как же это происходит?

Рвущаяся снизу сила движется по шее и разделяется: часть сливается к ушам, часть фонтанирует через язык. Сомкнутые челюсти — это ещё один замок, хоть он и не описан в индийских источниках, зато описан в китайских. Сильно сжатые челюсти способствуют не только запиранию окна-рта, но и направленному, усиленному подтягиванию жизненности от основания шеи и выше. Часть такого замка — напряжённая шея, но без пережатого горла. А такое очень редко, но можно встретить и в индийских источниках.

С силой напрячь шею, когда прана движется из тела в голову, дабы она не рассеялась. Сегодня такие фрагменты читают просто как связка в тексте, не предавая им значения, тогда как это — осколок настоящего и значительного действия. Такие осколки вразброс встречаются в разных классических трудах и не обращают на себя внимания.

Открывшаяся перспектива стока в виде лицевого входа носа в череп заставляет напор двигаться сюда, окна-уши не справляются и не могут сбросить нагнетённость, поэтому поток как сильный, так и тугой. Со стороны ушей он выходит с сопротивлением из-за своей густоты, но без дополнительных условий, а вот к носу он рвётся через язык, протаскивая его за собой, или перед собой, об этом судить сложно. Проваливаясь вперёд, он создаёт за собой заслон собою же, что опять повышает давление, и распространяет динамизирующую стимуляцию прямо вокруг. Она, в свою очередь, сливается с той спастикой, что поднялась из горла. Сами стенки нёба и верхней носоглотки начинают сокращаться. Нёбо открывается, укорачивая путь движения языка, а верхняя носоглотка выравнивает свою рельефность настолько, насколько позволяет плотная составляющая этой части головы. Открывающееся нёбо выглядит следующим образом: оно растягивается от дальнего края в сторону передних зубов и расширяет этот зазор, растягиваясь и в бока. Вне занятий у вас и язык нормальной длины, и нёбо выглядит, каким и должно быть, но доходит до того, что активность всего начавшегося такова: достаточно вам будет вне занятий, в любое время, просто напрячь шею и сжать зубы, как тут же нёбо откликается на это и растягивается. Это станет рефлекторным! Верхняя носоглотка ведёт себя так, будто она намерено открывается навстречу языку, убавляя препятствия; не все изгибы выровнены, но всё же расстояние заметно уменьшается, и вам не понадобится слишком длинный язык. Всё, чего недостаёт, сделает текущая через него горячая жизненность. Она и растягивает, и наделяет эластичностью, разогревает, проталкивает тем способом, на который рассчитана изменяющаяся рельефность верхних путей. Движение языка с момента открытия нёба напоминает перелистывание. Он подаётся вперёд, захватывает досягаемый край нёба и давит на него сверху вниз, отгибая ещё сильнее и одновременно проталкиваясь чуть дальше. Само название кхечари трактуется разными способами, и один из них — небесная страница. Не потому ли, что специфика её формирования напоминает перелистывание? Так многократно повторяется. Когда он продвинется чуть вперёд, добавится новая активность. Шею и затылок начнёт оттопыривать назад, по-другому и не скажешь. Нет, их не заломит в загибе, они останутся ровными, но тенденция такова, будто вы давите затылком в стену с силой, при этом напряжены и шея, и затылок, они выровняются относительно друг дру-

га, а глаза, до сих пор просто сжимавшиеся, начинает сводить к центру, и когда они «скосятся», дальше следует закатывание наверх, к верху переносицы, будто они смотрят на неё сквозь сжатые веки. Действо это происходит довольно интересно. Идя к переносице, они делают это не совсем сами. Вы почувствуете, что их словно жгутами очень медленно центрирует, а они как будто сопротивляются, пытаясь вернуться к прежнему положению, но ни в том, ни в другом нет ни капли лично вами приложенных усилий. Всё происходит при «натяжении» в обе стороны! Наверх они закатываются так же. Тот же жгут и та же оттягивающая противотяга вниз, но они всё равно закатываются. Вот теперь, помимо разлитой ровной красноты глаз, добавится довольно сильное покраснение до двух-трёх часов после завершения занятий. Но общие ощущения таковы, будто вас из живого источника окатили. Это завораживает, пьянит, по телу плавает переливающийся восторг.

*

Язык медленно, но верно подбирается к лицевому входу носа, сжатие тела, распространяя реакцию спазма выше, оборачивает её во всё большее «распахивание» в районе верхнего нёба, носоглотки. И это по-прежнему направленное проведение силы в её попытке найти места выхода.

Сейчас мы переходим к объяснению ещё одной сверхважной вехи на этом пути. Нижние замки и печати собраны. Верхние — в процессе формирования. Глаза закатываются, образуя шамбхави-мудру, челюсти самосжаты, образуя подтягивающий замок, кхечари в процессе сборки, а время джаландхары ещё впереди. Сейчас пришло время формирования печати, что связана с двумя очень важными окнами головы. И окна эти — уши. Уши — это окно крайне большого расхода силы. Если вы зябнете, закройте уши — и вам мгновенно станет легче. Это срабатывает лучше, чем растирание ладоней. А рука, лежащая на ухе, ощутит жар между ней и ухом. Это вытекающая жизненность. Слегка приостановив отток, мы повышаем прогрев тела. То же, что раньше говорилось о разных простудных заболеваниях: когда голова «налита» и «горит», самый сильный жар локализован в глуби ушей. Существует китайский способ повышения жизненного тонуса, делается он один раз в день: закрывается правое ухо левой ладонью, затем левое правой, потом оба уха в перехлёст. Каждое закрытие длится по пять минут. Через полторы-две недели человек замечает, что он в целом стал на порядок энергичнее. И это при том, что больше ничего делать не нужно. Я подчёркиваю перечисленными примерами то, насколько это важный участок в плане регулировки жизненности.

Карна-мудра. Кто-нибудь слышал это слово или встречал его в текстах? Карна-мудра переводится буквально как печать уха. Не знаю, как повезло кому-либо из читателей, но лично я очень редко встречал это слово во всех типах источников — как классических текстах, так и современной литературе, — а когда встречал, это всегда было равносильно тому, что можно было разминуться и не встретить. Там, где это упоминалось в древних текстах, понятное дело, это не сопровождалось никакими объяснениями. Те редкие моменты, где появляется упоминание о карна в сегодняшних изданиях, были ещё хуже. В одном из них утверждалось, что это нечто необязательное, в другом — попытка объяснить превращалась, извините, в цирк. Объясняющий понятия не имел, о чём говорит. Всё, что он излагал, — отсебятина, вводящая в заблуждение тех, кто к нему прислушивается. А тот, что говорит о незначительности карны, уподобляется то-

му, кто говорит о том, что сердцебиение — это незначительная вещь, особенно и не нужная, чтобы жить.

Никто из них даже не видел эту мудру. Описаний нет, как и нет толп тех, кто мог бы запросто её продемонстрировать.

Карна-мудра — это необходимейший элемент на пути восхождения. Причём сейчас слово «необходимейший» применяется в своём прямом значении. Это значит, что её обойти просто не получится! Она — неотъемлемая часть той композиции, что вами собирается, и, в отличие от других замков и печатей, которые можно смоделировать искусственно, она представляет собой исключение. Её невозможно воспроизвести намеренно, как ни старайся. Вот поэтому и нет описаний, а те, кто пытается объяснить, льют воду, чтобы не сказать жёстче. Если хотя бы один их них признает, что не представляет себе, как она делается, то это равносильно признанию о том, что он о йоге знает лишь по начитанности. А те достижения, что им заявлены, — это лишь просто дым. Такие люди не только не признают подобного, но они даже не поймут, почему дела обстоят так категорично. А кто из них представил бы, как делается печать уха, и почему она такая значимая?

Так что же это такое, почему такая таинственность, почему бесполезны тренировки по её освоению?

Карна является полностью самовозникающей. Она не появится, пока не собрана сумма условий, при которых это становится возможно. Когда условия созревают, она формируется сама. И вы её не ускорите и не замедлите. А условия созревают только в результате всех предыдущих занятий. Карна неотъемлемо связана с образующейся кхечари. Когда язык проходит некоторую часть пути в пространстве носоглотки, он постепенно натягивает свою корневую основу, и она увлекает наверх само место крепления, растягивая его, а оно, в свою очередь, тянет все прилегающие ткани. Попробуйте обернуть язык полотенцем и оттянуть в сторону от лица и вверх. У вас кольнёт где-то в глубине ушей. По боковым сторонам от корня языка находится очень тесный контактный участок соприкосновения с тканевым поясом, проходящим в глубине ушей. По сути, между углами челюсти и чуть выше. Когда разгорячённые ткани, становясь всё более эластичными, постепенно оттягиваются всё выше и выше, они начинают пережимать околоушное пространство. Позже, через дальнейшее пережатие и распирание рядом лежащих тканей, блокируются слуховые ходы, причём не по всей протяжённости, а в самой глубине. Там, где во время хорошего, размашистого зевка проскакивает короткая щекотка. Уши перекрыты, а механизм слуха остановлен благодаря его стеснению. Это и есть карна-мудра. Я дал вам не все детали, но данного описания вполне достаточно, чтобы понять саму суть происходящего, а также — почему об этой печати ничего не известно, и никто не в состоянии её продемонстрировать.

У неё есть две функции: перекрытие места рассеивания силы и остановка слуха. Теперь вашим занятиям не помешают не только звуки из соседних комнат или квартир, но и идущая за окном круглосуточная стройка. Пока выполняется печать, слух выключен полностью. Это фантастическое ощущение. Если оно проявилось стремительно, одномоментно, то одно оно устанавливает лёгкую трансовость. Эти блокировки уха и слухового механизма распространились до нужной территории благодаря сопередаче механических усилий через оттягивание. А теперь, когда жизненность больше не теряется в этих окнах, она наплывает на тупик, ведь сюда и распространяется спастическая

реакция, и добавляется произвольная мышечная фиксация. Отныне остаётся только одно окно — лицевой вход носа. Весь поток устремился сюда. Однако устремился он, таща перед собой язык. Активность формирования кхечари усиливается. Помните, я говорил, что шея напряжена, но горло не сомкнуто. Картина меняется. Как только добавляется карна, само горло сжимается по всей своей протяжённости: от яремной ямки до места соединения с ротовой полостью. Гортань и щитовидка при этом вжимаются в шею, давя в сторону задней стенки и одновременно подтягиваясь наверх. Верхушка щитовидки-гортани так давит в месте перехода шеи в подбородок, словно вам давят сюда кулаком. Внутренняя полость шеи закрылась, сжалась, а гортань передавила место под корнем языка, став для него опорой, сдерживающим фактором. Это есть образованная площадка и одновременно зажим, т.е. то, что удерживает воздействие обратной тяги, когда язык пойдёт ещё дальше. Набранное натяжение, образованное натяжкой всех тканей за языком и ниже, уходит за пределы горла, вниз по шее, и начинает оказывать помехи на манер сопротивления, появляющегося при натяжке жгута. После такого трюка со стороны тела сила сопротивления перехвачена и заперта ниже, она больше не является препятствием. С самим телом также произойдёт изменение, как и с шеей. Все полости, что есть в нас, устремятся сомкнуться. До сих пор всё удерживалось мышечным напряжением. Сейчас тело приобретает другое качество: будто воздух выдавлен не только из лёгких, но и изо всех полостей. Как шарик, из которого откачивают воздух, и его стенки смыкаются. На что похоже столь странное состояние? Кто выполнял очень удачную, очень качественную удияну: когда живот просто «влип» в спину, и вам не стоило никакого труда удерживать это? Теперь представьте, что внутренняя втяжка распространилась дальше. Она начинается в тазовом дне, поднимая его за собой, а завершается прямо за лбом. Вы — сплошной сосуд отрицательного давления, и по всей площади распространения этого давления полости сомкнуты. Где-то больше, а где-то меньше, но везде и всё, что позволяет строение тела. Всё ваше тело по всей поверхности утягивает вовнутрь: вот как это чувствуется. Причём в голове эта втяжка поддерживается верхненёбным заслоном, который даёт о себе знать, когда вы ныряете в воду. У вас нос перемыкается изнутри, не требуется зажимать его пальцами. Теперь вы весь, от таза до верхненосоглоточной стенки, — сплошная удияна. Описать ощущения невозможно. Сказать, что они крайне необычны, — это ничего не сказать! Везде сила связана, и только лишь язык продолжает проползать. Он движется, отгибая носовой заслон, заполняя зазор своим телом, таким образом, что воздух нигде не просачивается. Если устроить намеренное вливание воздуха, то малая его часть приведёт к «разлипанию» тканей сначала в полости головы, за лицом, а потом и дальше, и эффект пропадает. Должна сохраняться как «вакуумность», так и контактность тканей: это очень важно. Всё последующее берёт начало именно при таких условиях. Чем ближе язык подходит к носу изнутри, тем эйфоричнее общее переживание практики и длительное время после. Нарастает ощущение, подобное тому, что возникает при очень быстром движении, только без самого движения. Появляется неидентифицируемая «наполненность» не только себя, но и за пределами себя, с навязчивым чувством осмотреться и лёгкостью во всём теле.

Вскоре, помимо проталкивания, появляется встречная тяга. До сих пор язык двигался из лица к носу. Теперь это продолжается, но, вдобавок, его тянет! Его начинает притягивать сюда. Объясняется это следующим образом: вы знаете о малых градациях

кхечари — набхи-мудра, когда язык прислоняют к нёбу сразу за передними зубами? Ваю-мудра — это касание выше, также агни, джала и сома — касания языком нёба во время пранаям, бандх и многих других практик. Говорится, что это и замыкает каналы, контур силы, чтобы она не терялась во время занятий. Это так, но лишь отчасти. Сама возможность активности таких замыканий происходит из факта нахождения рядом более мощного источника. Настолько мощного, что слегка работает даже вот такая неполная мудра, когда она выполняется по эту сторону нёба. Мощь источника такова, что, пользуясь терминологией электриков, можно сказать: «В этом месте пробивает». Вот такая пробивка и служит основанием рабочей активности малых языковых печатей. Они и рядом не воспроизводят эффекта полной кхечари, но всё-таки некая польза в повседневных занятиях у этого тоже есть. Место полного соединения расположено там, куда устремлён язык. Это о нём говорится, что там сходятся три потока. И чем ближе до образования кхечари, тем сильнее все реакции.

Всякое следующее добавление или изменение возникает само, при полном созревании предыдущего, являясь его плодом. Так приходит время джаландхары. Можно часто увидеть информацию о том, что она складывается сама, когда сила созреет. Но когда это происходит, при каких обстоятельствах? Близость языка к носу. Оно будто побуждает голову помочь происходящему. Однажды во время занятий вы ощутите тягу головы наверх, как если бы она, используя мышцы шеи, отталкивалась наверх. Вот так, вытянувшись и выровнявшись, она распределит тягу на два направления. Затылок так и продолжит тянуть наверх, а подбородок, без размыкания челюсти, вдавливается в горло. Голова скашивается вперёд. На полностью прямой шее движется только голова относительно шеи. Её заламывает, хотите вы того или нет. Её заламывает с такой силой, что, если бы перед лбом была некая поверхность, и на неё положили бы жестянку газировки, вы бы раздавили её лбом. Движение медленное, без рывков, но с огромной силой при напряжённой до твёрдого состояния шее.

Когда наклон осуществляется на прямой шее, язык не переворачивается вместе с головой. Он так и остаётся устремлённый вверх. Выходит, что он рвётся вперёд, а носовой вход проделал движение навстречу, когда голова стала закашиваться. Всё помогает друг другу, всё стремится к целостности, стремится свести всё там, где сейчас разрыв...

*

Образуемое на шею давление полностью перекрывает горло без остатка. Три полостных части изолированы друг от друга. Живот от таза до диафрагмы — сплошная втяжка. От диафрагмы до шеи — то же самое, и в полости головы. Внутреннее обратное давление будто сворачивает вас от поверхности вовнутрь, к центру. Джаландхара усиливает этот механизм, задаёт растягивание по всему позвоночнику, изолирует ток нектара вниз, перекрывает боковые каналы, пока кхечари ещё не цела, и наоборот — открывает и стимулирует центральный канал позвоночника. К тому же, она, как говорилось, местно, рельефно сокращает расстояние, которое должен пройти язык, продвигая ему навстречу переносицу. Тяга, образованная в черепе (когда я говорил, что теперь не только язык движется, но его начинает притягивать к цели), усилилась, и она стала одной из составляющих того, что джаландхара «пробудилась». Есть и другие активы. Результат её появления происходит из суммы факторов, но тяга от приближения

языка есть то, что запустило все прочие составляющие. Это как кнопка старта. А следующий по убыванию — это защита тела. Хоть она и тянется языком к последнему открытому окну, но оно пока открыто, и на него приходится густейший поток жизненности. Чтобы не рисковать огромной потерей, тело перекрыло доступ к этому окну за счёт перегиба головы и закрытия шеи. Да, согласно суточным ритмам, потери должны быть. Но одно дело — плановый расход — чуть больше, чуть меньше, — и совсем другое — когда все виды жизненности, не имея возможности двигаться по телу, рванули в концентрированном виде к одному-единственному выходу. В этом есть риск избыточного ухода, ведь мы сильно изменили порядок нормального функционирования. И хоть за этим нет патологии и разрушительных воздействий, пока одно не перешло в другое, полностью сформированное, все позиции прочности нашего пребывания как такового несколько нестабильны. Тело защищается. Прочие причины менее значимы и действуют как сопутствующее сопровождение к двум основным.

До сих пор вы следили за описанием некоего странного процесса, который выглядит, мягко говоря, не к месту на базе здорового тела, но это происходит, и многое вам ещё не ясно. Однажды начавшись, ряд реакций запущен в ход своего «саморазворачивания»: одна из другой. Они не просто так накатываются, они движутся вперёд, к чему-то, раскрывая что-то, протаскивая нечто к его существованию.

Мы говорили, что нос — это последнее окно, и что это место встречи трёх потоков. Что это за потоки, многие из вас знают: боковые от позвоночника, ида и пингала, и центральный — сушумна. По боковым потокам сила движется с тем чтобы растекаться далее по всей системе, оживляя тело в нашем обычном существовании. С центральным всё иначе. Сила там тоже движется, но лишь для распределения и восполнения. Она там резервная, и её подвижность очень невелика. Содержимое позвоночника движется, когда боковые каналы меняют свою цикличность, уступая друг другу в преобладании: при некоторых физиологических изменениях, болезненных в том числе, и при крайностях критического характера, когда возникает острая нужда в резервной силе. Только в этих случаях всё происходит без напора, и никогда в виде горячей смеси всех сил тела...

Итак, все окна закрыты (пока кхечари не сложена, роль полного перекрытия берёт джаландхара). Пути силы связаны, она пребывает в крайней возмущённости. И вот здесь настала пора рассказать ещё об одном окне. Оно представляет собой последний оставшийся вариант для движения. До сих пор именно туда сила не рвалась, потому что окно это не внешнее, и оно всегда было тугим для того, чтобы защитить от потери резерв тела. Это вход в позвоночник. Там, где позвоночник завершается в самом нижнем отделе таза, расположен вход в этот канал. Во время всех ранее описанных практик устье позвоночника также испытывало нагрузку от давления силы и одновременно разогревалось. Настал момент, когда альтернатив больше нет. Вход в сушумну был достаточен для сообщения жизненностей, но не для плотного сплошного потока. Это как проделать маленькую дырочку в крышке пластиковой бутылки и перевернуть её. Жидкость польётся, но слегка, а если вы начинаете сдавливать бутылку, то почувствуете сопротивление попытке увеличению выхода жидкости. Здесь похоже, но посложнее. Со своей саморегуляцией и защитой.

Прецедент собран! Жизненности некуда двигаться. Она разгорячилась, она уплотнилась. И вот этот момент. Она срабатывает сама по отношению к себе подобно

поршню. Иными словами, под действием самодавления она впервые начинает вливаться в сушумну, и та открывается. Она открывается после первого продавливания потому, что сам факт продавливания сработал сигналом о том, что альтернатив нет, а система перегружена и нуждается в проведении напряжённой жизненности. Тело себя защитило, как и в случае с джаландхарой. Тогда оно предотвращало непомерную потерю, а сейчас способствует «аварийному сбросу», дабы предотвратить риск перегрузки. И это стало возможным только после первого продавливания, как вы помните. Сам факт продавливания — сигнал. Он «сказал» системе, что течь больше некуда, а значит, доступа к окнам нет, и резервная сила не попадает под риск потери. Вот поэтому вход в позвоночник открылся. Система «знала», что резерв не «выветрится», ибо негде, но и отвести избыток из тела некуда, потому она берётся его принять. Вот так открывается сушумна впервые за всё время. Древние йоги знали обо всей механике процесса в иных терминах, но всё то же самое. Только можно не стараться искать похожих описаний. Их просто не будет. А если они и есть, то можно уверенно сказать, что проще «до луны пешком дойти», чем получить доступ к таким текстам. Их скрывали похлеще сокровищ, а охраняли не слабее человеческой жизни.

Можно, не стесняясь, повториться, что это — первое вливание плотного потока силы в сушумну. Не только за всю жизнь, но и от начала занятий. Вливание находится вне физиологических причин и суточного распределения энергии. Теперь мало времени пройдёт до момента, когда кхечари сложится полностью, поскольку она усилится в этот самый момент. Открывшееся русло должно продлить себя далее, такой результат просто не может оставаться на месте, он сам себя выстроит ещё вперёд ваших стараний. А что происходит в данный момент? Пока то, что в верхнем отделе носоглотки, около входа в нос, отгибается верхненёбный заслон. Он почти пропускает язык, и близость важного центра способствует срыву подтекающей силы и её прохождению дальше. Это не полная версия русла, это лишь хитрость тела, пока всё остальное дозревает. И такая хитрость работает лишь в двух случаях. Как говорилось ранее, в близкое расположение языка от носового входа и «герметичность» полостей головы не должно втягиваться воздуха, иначе контактность тканей нарушается, они «разлепляются», и эффект пропадает.

Форма носового входа со стороны лица — это шаблон. Это личный шаблон каждого. Его форма треугольна — не ровно, с нюансами, но в целом треугольна. Форма этого входа, размер, рельефность — есть строго индивидуальные вещи, которые «заточены» именно под вас. Это значит, что, когда кхечари сложится, а перевёрнутый наверх язык закроет этот вход, его форма и размер абсолютно подойдут под форму и размер носового входа. Перевёрнутый язык — это тоже треугольник. Уложившись в носовой вход, он вдавится, несколько раскатается по краям благодаря эластичности и нагреву, и один в один перекроет окно. К чему же стремилось тело в таких хитропостроениях? Ранее упоминалось о свойствах кхечари. Она как функциональный узел на данном участке, так и носитель собственного значения. Я разъясню вас всё понемногу. По мере того, о чём пойдёт речь. Соединение трёх потоков в носу, а точнее, встреча — это разное. О двух боковых потоках я скажу позже, а о центральном расскажу прямо сейчас. Вы знаете об огромной сети каналов, изученных йогой? Есть большие, есть меньшие. Нас не интересует всё множество, мы поговорим о четырёх. Из них два боковых, третий — сушумна, а четвёртый — медха. Он проходит по передней стороне тела и завершает-

ся во рту. Источники по йоге говорят о подъёме кундалини, о чакрах и о сушумне, но нигде не будет подробных и понятных деталей того, как всё это происходит.

Озаряющая кундалини восходит по сушумне. Это правда, но как она восходит? Что этому предшествует? Ведь её пробуждение и поднятие — это далеко не первые стадии йоги. Что приводит к её восхождению, мы уже оговорили, а её самой ещё не касались!

Медха — это русло, с которым сушумну соединяет язык. Это одно из предназначений кхечари — свести разомкнутое. Сила вошла в сушумну (заметьте, я говорю о жизненности, а не о кундалини; даже сейчас ещё не время говорить о кундалини), и она должна двигаться дальше! Она «пробила» свою собственную дорогу: русла соединены, образовав центральное кольцо. В него сила и хлынула. Сушумна и медха — это то же самое, что в китайской даосской алхимии называется переднесрединным и таковым же задним чудесными сосудами: их микрокосмическая орбита. И можете не сомневаться, речь идёт об одних и тех же руслах, ибо нет каких-то сугубо индийских или таковых же китайских каналов. В йоге вы не встретите подобных толкований за очень редкими случаями. Лишь в системах направления каула, но и там кратко и без дальнейших продолжений. Существует фраза: «Поднять силу — это большой подвиг, но настоящим героем является тот, кому удалось провести силу вниз...». В этом кратком высказывании находится намёк на то, что мы сейчас обсуждаем. Такие вещи пропущены в изложении учений йоги, как и многое другое. Пропущены они по причине полностью осознанной, то есть, намеренно.

Как только состоялось данное событие, практика приобретает иную специфику. Два боковых канала блокируются, когда язык ложится во вход носа, а центральный полностью открывается и соединяется с противолежащим. С одной стороны, это влечёт сброс всей нагнетённости на «свободную трассу», а с другой — вспомним, что боковые каналы выводили жизненность на пути, по которым мы, так сказать, оживляемся каждое мгновение. Что происходит в этот момент? Жизненность не поступает в распоряжение тела. Все виды функций останавливаются! Дыхание, сердцебиение и прочие — все! Наверное, многие читали о неких высших стадиях, когда тело выглядит безжизненным при любом осмотре. Так вот, это преувеличено. Стадии пока не высшие, это всего лишь рабочая площадка для дальнейших изменений. Но как она возможна, из-за чего наступает такое состояние? Если развивать сильнейший релакс, то можно очень сильно понизить телесное функционирование. Оно почти не будет заметно, — но только лишь понизить, не остановить! Попытка остановить без надлежащего обеспечения как бы «поломает» жизнь совсем. Остановка предполагает наличие основания, при котором она может произойти, не просто сама, а как техническое продолжение начатого. Жизнь уходит с путей оживления тела, но само тело при этом она не покидает. Густейшим потоком она устремляется в центральное кольцо, где прочно запирается. Это ещё не самадхи, но уже далеко не обычное повседневное функционирование. И это ещё не восхождение кундалини. Пока что это — суммарный результат всех предыдущих усилий, и он выражается в изменении способа жизнеобеспечения. Мы переключили себя в другой режим активности. Мы его не создали, он уже был в нас, мы создали лишь условия, извлёкшие его из нашей структуры, сделав преобладающим как на текущий момент, так и в виде последствий в обыденной, повседневной жизни. С текущим моментом понятно: он касается времени проведения занятий. А что за последствия? До

сих пор вы жили, как и все. Специфика жизненного цикла проносит вас через разные фазы, и при всех обстоятельствах она ориентирована на расход и восполнение. На заре жизни и чуть далее восполнение с лихвой компенсирует расход, но вот дальше тихим шагом начинает преобладать расход. Теперешняя инновация вызвала ступор в системе цикла, что управляет прохождением вами ваших временных фаз. Дело в том, что тенденция, ориентированная на потерю, расход, лишается возможности себя реализовывать. Ваша жизненность циркулирует в замкнутом контуре и в очень уплотнённом виде. Да, это только на время занятий, но по завершении она наполняет вас в таком количестве, что функция расхода не может вывести производительность до прежних норм. Кроме того, даже в обычном повседневном ритме вашей жизни теперь присутствует некий реверс сил, а не растекание. Вы читали о сидхах древности, которые всегда выглядели молодыми, и уж, наверное, все читали перечисления достижений йоги. Так запросто говорится о прохождении такой-то стадии, что ей свойственна вернувшаяся юность, лаконично, без каких-либо деталей. Вы думаете, то это — легенды? Это происходит потому, что сегодня продвинутые инструктора не выражают собой ничего подобного. Вы знаете хоть кого-нибудь, кто достиг каких-то ступеней йоги, кроме как выполнение сложнейших асан, знание правильного счета при пранаямах, и что где как выдерживать? Они, без сомнения, авторитетны, но строили они свои навыки на том, что доступно, что входит в открытые материалы в виде книг, обучающей деятельности. По-настоящему движущие активы йоги не раскрывались никогда и нигде. Их не было в публичном доступе ни сегодня, ни в древности, поэтому к иносказаниям относят гораздо больше, чем оно есть в действительности. Совершенно определённо говорится о прохождении неких стадий йоги и сопутствующей им молодости тела, но просто как о следствии, а не как о предмете усилий и качественном состоянии, соответствующем собранной вами динамике. К тому же, в плане молодости есть и другие моменты, также способствующие «расцвету».

Тело не разрушается при вроде бы «выключенной» жизни по двум причинам. Одна из них состоит в том, что и не было никакого разрушения, было лишь изменение жизнеобеспечения, а вторая состоит в том, что ещё кое-что поддерживает тело, пока оно находится в таком состоянии. Помните о нектаре? Его свойства очень разносторонни. Его называют первым жизненным соком, проявлением самой жизни в материальном виде. Кхечари — есть то, что единственно правильным образом изолирует его ток и способствует сбору, распространению по телу, наполнению его им. Существует множество теорий о его происхождении. Это конденсат. Как капли воды натекают на холодном стекле или металле прямо из воздуха, так и нектар — это конденсат разлитой повсеместно жизненности. Как она «осаждается», когда занятия вызывают жар, а не холод? На это я лишь могу ответить, что само место локализации, стекания нектара получило своё название не по одной, а по довольно разным причинам. Бинду-висарга, она же и чандра — луна! Естественно, в метафизическом значении, но, как луна, она холодна, и телесный жар её не трогает, а, напротив, активирует, да и речь у нас не о воде. Первое — проявление жизни в физическом виде. Нектар — это тело жизненности. Нет необходимости перечислять возможности его живительной силы, об этом много написано. Но одно можно напомнить. Нектар примеряет пары противоположностей, влияющих на тело. Так телу, наполненному нектаром, не страшны как крайний жар, так и крайний холод. Его не одолевает утомление или перевозбуждение. Такой человек

может есть сколько угодно и что угодно, или же вообще прекратить есть и пить. И то, и другое скажется на нём одинаково — никак. Можно, конечно, продолжать, но нам надо выяснить совсем не это. Есть у нектара свойство, противоположное предыдущему, благодаря которому он действует так: он покрывает все телесные нужды. Он — не строитель тела, но его «поддерживатель». Фактор износа при его поступлении в тело упраздняется. В древности был экзамен: достигший нужной стадии ученик переворачивался, и через «открытие» носоглотки доставалась капля нектара, не смешанного со слюной. Она помещалась в воду, где стояла сухая ветвь. Если на другой день ветвь становилась подобна свежесрезанной с живого дерева, значит, занятия прошли успешно, и нужные условия соблюдены. То есть, сам нектар тоже способствует великолепному сохранению тела и даже явному омоложению. Для этого многие практики древности выполняли некоторые упражнения с перевёрнутыми положения тела, наращивая время выполнения до очень больших величин. Чтобы собрать и усвоить небольшое количество нектара, не обладая печатью кхечари. Так что это — дополнительный фактор не просто моложавости, а буквальной остановки возрастных изменений. А как это возможно с позиции химии тела, ведь не в обход же его происходит подобное? Тело — это каскад химических реакций. Они движутся, и интенсивность определяется тем самым механизмом расхода и восполнения. Внешнее состояние тела, в том числе и то, которое выглядит как молодость, определяется уровнем и качеством этих реакций на данный момент. Помнится, ещё в школе был опыт на начальных уроках химии по внеклассным занятиям. Прокаливали металлическую золу с некоторым количеством древесного угля при отсутствии доступа воздуха в запаянной реторте. Через некоторое время на дне реторты набежали капли металла, чья зола была взята. Демонстрация обратной реакции. Если существует возможность обратного хода, то она не ограничена строго одними материалами. Этот принцип справедлив везде, где есть реакции. Изменяются условия, способы, но не сама возможность. А что говорить, когда за дело берётся сама жизненность на базе одной из самых богатых лабораторий — нашего тела.

Сейчас, на базе иного вида жизнеобеспечения, начинается полное переделывание вас как такового. Здесь я могу сказать, что не являюсь сторонником таких терминов как эволюция (личная), развитие. Я использую такие слова за удобством применения, из-за их привычности, расхожести, но вот их значение. Более подходящее по значению слово, применительно к тому, что мы обсуждаем, — включить. Дело в том, что поднятые процессы уже были в нас, точнее — их потенциал, их досягаемые рычаги. Мы не брали ничего извне, мы активизировали то, что является нашим, и сделали это, собрав условия, при которых оно и переняло бразды правления телом. Мы не выращивали это, мы спровоцировали появление через отсутствие выбора. Да, порой это выглядело как «борьба», но не из-за сложности чего-то непомерного, а из-за сопротивления тела. Сопротивления — не как самостоятельной препятствующей активности, мешающей нам, и не как попытки защититься от чего-то противоестественного, а единственно из-за того, что прежний режим жизнеобеспечения был от начала преобладающим, и переключающий тумблер, скажем так, несколько подзаржавел от незадействованности. Плюс, при прежней жизни сам материал тела слишком предназначен для этого мира, для законов природы, он поначалу туговат к переменам, делающим из него нечто не совсем прежнее. Сырые дрова трудно разжигать, их надо сначала просушить. В нашем случае просушка — это подлинные методы йоги, что предоставляют все необходимые

инструменты, равно как и инструкции к ним. И вот, когда просушка состоится, тогда наша вязанка загорается, но даже сейчас дрова не вспыхивают, как вата, приходится проходить через постепенность. Таково свойство тела: оно тугое, вязкое и противящееся подобно сложному для начальной обработки материалу, а не как намеренно саботирующий фактор. Подлинные методы делают старт по возможности коротким, а продвижение — уверенным и быстрым.

Все перемены, что с нами происходят во время занятий, — это не волшебство. Мы извлекаем всё из себя и переделываем себя на основе себя же. Мы ничего не сотворяем, поскольку не можем изменить в себе нечто такое, чего в нас не было, равно как и привнести ничего такого не выйдет. При всей странности описываемого, это — наша же составляющая: со скрипом пыльный рубильник поддался и сдвинулся.

Изменённый способ существования — наша неотъемлемая составляющая, до сих пор незадействованная. Это мы выяснили, теперь можно добавить переход от существования частного, дробного — к целому, непрерывному. «Разгон» новых качеств в последующем к тому и выводит. А пока что, на время повседневных занятий, мы прекращаем быть не только привычными собой, но и, в некоторой степени, вообще живым человеком. Внешне в нас нет признаков жизни, но при этом тело выровнено, несгибаемо, залито краснотой и горячее. Внутренне — уход жизненности с обычных путей. Это также отключение органов чувств в довершение к прочему. А это, ни много, ни мало, все виды внешнего восприятия, включая самоощущение. Это есть существенное отличие от медитативных подходов к этому же вопросу. Медитация требует дисциплинировать ум, восприятие, их отвлечения от внешних объектов, и так постепенно добираясь до начала «невосприятия». В случае телесных подходов отвлекать чувства не приходится, поскольку одно из последствий изменений — глобальная анестезия в прямом смысле этого значения. Ум! Как он себя ведёт в таких условиях? Всецело сотрудничает! Дополнительный бонус: при течении силы в центральном кольце мыслеобразование невозможно! Внутренний диалог гаснет без всяких сражений с умом, как погасло поступление любых внешних впечатлений, ощущений, то есть, всего спектра раздражителей. При этом ни в сон, ни в обморок ум не впадает, поскольку ничего из проделанного не запускало процессы торможения, напротив, его ясность приблизится к границам светимости. Данные качества — не то, что наработано и требует поддержание напряжением, это не непомерное достижение. Всё это — внешняя безжизненность, поведение ума, чувств, прирастающая прочность тела, — это следствия и текущие качества того иного вида жизнеобеспечения, что мы собрали. Это просто признаки, свойственные ему так же, как обычному виду жизнеобеспечения свойственны его характеристики, многие из которых относят к недостаткам, помехам или слабостям. То, что может не биться сердце, и т.д., — это всего лишь свойства происходящего, а тренировки — нечеловеческими усилиями. Причём свойства так же нормальны для данного состояния, как нормальны все наши свойства в обычной жизни. Я так много повторяюсь на эту тему, чтобы подчеркнуть: достигнутое — не «пик формы». Оно не «сверх» или «над» по отношению к прежнему способу жить, оно произошло из него же, но оно другое по отношению к нему. Оно было изнанкой в преобладании обычной жизни, а теперь оно на внешней стороне.

Способ жизни, именуемый нормальным, таковой лишь потому, что мало кому в голову придёт предположить, что существует альтернатива.

А где же трансовые состояния? Я говорил, что основной уклон будет сделан на то, что происходит с телом во время наших занятий, но, говоря о йоге, нельзя обойти то, что более привычно как транс, хотя все называют его по-разному. Не обойдём это и мы. Сейчас, когда основная описательная линия более-менее выведена, можно кратко пройтись по разным аспектам того, что переживается со стороны восприятия. Восприятие — не чувства. При отключении последних возможность восприятия не пропадает, во всяком случае, на основе излагаемой системы. Да и в случае медитативных способов тоже, и даже наоборот: в них восприятие — главный инструмент.

Начать можно с того, что первые «спецэффекты» заявляют о себе ещё на период начальных стадий, когда спонтанное образование замков и печатей из прерывистого переходит в стабильное, сопровождающее все занятия явление.

*

Некие проблески уже проскакивают, когда мы выполняем свои заходы. Конечно, тогда это были только лишь прерывистые фрагменты, ничего ясного, больше сбивающего с толку, чем просветляющего, но зато даже они будут ярко проявленными. Не требующими с вашей стороны никаких способностей к концентрации, удержания видимого. Так как это происходит после мощного сжатия тела, спустя короткое время исчезает чувство «хватки», хотя вас она пока не отпустила, это только чувство! Оно сменяется разлившимся оцепенением и окружением вас сверх оживляющего поля — именно так это воспринимается. Оцепенение не «ватное», не тяжёлое, а напротив, будто вы воздушны, даже прозрачны. Далее вы «сливаетесь» с воздухом, прекращая ощущать температуру вокруг и свою собственную: вот такая вереница непонятностей сопровождает самые начальные стадии. При переходе к более значимому уровню ощущение себя возвращается. Там вообще начинаются очень сильные реакции: вас будет выкручивать (буквально), появится жар, может раздаться грохот или звон — короткий, резкий, с эффектом откатывающего убывания. Нужно ли говорить, что снаружи ничего не издавало эти звуки? Меняющиеся калейдоскопически разные переливы каких угодно аномальных проявлений — это то, что сопровождает вас каждое занятие. И так до тех пор, пока язык не приблизится к переносице. Вот здесь всё начинает усиливаться. Замыкание почти состоялось, жизненность уже срывается, поскольку в позвоночнике появляется тяга, и она начинает увлекать резерв, что был готов к замещению, согласно суточным ритмам, а весь массив сушумна не отпустит, пока замыкание не состоялось полностью. Здесь начинаются эффекты, свойственные некоторым стадиям медитации. Для начала «оживает» пространство. Это выглядит так: темнота перед закрытыми глазами прекращает быть просто таковой, как раньше, как у других. Она разлетается во все стороны. Она вспыхнула «тьмой», стала безграничной, и вы повисли в бездонности, не понимая, где верх, где низ и где боковые направления. Но спустя короткое время эту темноту начинают прорезать яркие вспышки. Это очень похоже на то, когда вы смотрите на раскинувшуюся перед вами панораму ночью, а позади вас начинается гроза. Она позади, и сам ударивший зигзаг молнии вы не видели, но как он на мгновение озарил панораму перед вами — это вы более чем заметили! Гул начинает пронизывать всё наше существо. Есть вероятность того, что это результат анестезии и следующего за нею оцепенения, но это только лишь моё мнение, а гул отчётливо обозначен. Он как бы становится нашим телом, повторяя все его контуры и наполняя его.

Без него мы бы уже ничего не ощущали на месте тела, он стал своего рода маркером. И это нисколько не мешает, не противоречит отвлечению чувств, так как не выводит к обыденному восприятию. Последнее уже погасло, отключилось при разливающейся анестезии. Теперь вы обозначаетесь для себя таким вот гулом, также вы ощущаете места активности, когда они подвергаются изменению или вступают в работу, например, когда сила входит в крестец, и тот «открывается». То есть, при всём том, что внешнее восприятие полностью прекращено, теперь эти активности, соответствующие разным стадиям становления, вовлечения каких-либо процессов становятся временной опорой для такого необычного самоощущения. До момента, когда сила полностью не хлынет в сушумну.

Можно сказать, что анестезия и видоизменение потоков и функционирования сил — это одно из слагаемых трансового состояния. Вскоре присоединится следующее...

Это «следующее» опирается на принцип функционирования сознания. Оно из него происходит и далее полностью на него же и опирается. Это уже более глубокий вид транса, но, как ни парадоксально, достигается он механически!

Многие из вас, конечно же, знают об упражнении-практике — тратака на свечу. В классических текстах ещё говорится, что её надо держать в тайне. Она сверхэффективная, многие её делали. И вот интересно узнать: она достойна быть тайной? (Правда, она везде, где можно, описана.)

...Везде описана, но нигде нет объяснений, и поэтому многие относятся к этой практике как к вариации сосредоточения на точке, что помещена перед практикующим. Ничего общего! Тратака на свече является принципиально иным методом, нежели привязка взгляда и ума к чему-либо с целью отвлечь ум от внешних объектов и т.д. Есть несколько вещей, на которые человек может смотреть, не уставая. Огонь — одна из них. Особенно пламя свечи. Потерпите, скоро будет понятно, какое отношение это имеет к основному описанию и второму фактору транса.

К настоящему времени проведено и продолжает проводиться множество исследований в области психологии, глубинной психологии, сна. Нас интересует последнее. Давно выявлено, что разным фазам сна соответствует некоторая внешняя активность и особенно активность глаз. Но вот самой глубокой фазе соответствует полная остановка глаз. Кто-нибудь пробовал некоторое время смотреть перед собой расфокусированным взором в никуда? (Конечно же да.) И при таком опыте вы наверняка заметили, что ум слегка «отключился». Вы как бы «поплыли». Так вот. Это ощущение вызвано очень лёгкой, незначительной остановкой глаз, а не чем-либо ещё. Если найдётся способ в бодрствующем состоянии произвести полную остановку глаз, то это немедленно введёт вас в транс, равный глубочайшему сну, но без самого сна, поскольку нет сопровождающих процессов торможения. Но приведён в действие переключатель ритмов мозга. В тратаке не нужно концентрироваться, дисциплинировать ум и чувства, там приучают глаза к инертности. Огонь — одно из явлений, что не утомляет взгляд, так как он в него не «упирается». Огонь свечи — как точка, что локализует обзор. Огонь свечи притягивает взор: он подвижен, он колышется, пульсирует, трепещет. Вы знали, что удерживать внимание проще на подвижном объекте, а не стабильном? Смотрите на рисунок спирали, который просто лежит, — и ничего не будет. А если он начинает вращение? Вы будете прикованы к нему. Что-либо движущееся привлекает ваш взор и ум, а к статичному их нужно постоянно возвращать, удерживать. Огонь выполняет роль такой

спирали, которая вращается. Он должен приковать ваш взор, и надо не ум тренировать, забудьте об этом, а позволить отключиться глазам: вот цель тратаки, вот почему она сверхэффективная и т.д.

Теперь определим, какое отношение всё изложенное имеет к нашим практикам. Сама тратака — никакого, но на её примере показан механизм взаимозависимости и, как следствие, обратной связи. Ещё не доходя до переносицы, на полпути, язык расталкивает ткани верхней носоглотки в бока и вверх. До сих пор ничего не производило такое давление на боковые и верхние поверхности этой полости. Мягкие ткани и влажные среды, когда их потеснили в стороны, передают это надавливание на нижние и боковые стенки глазных яблок, и глаза стопорятся! Они полностью останавливаются, абсолютно. Сработал переключатель глубочайшего трансового состояния. Можно усомниться, ведь глаза возможно остановить и иначе, например, надавить ладонями на зажмуренные веки — и ничего не будет. Ну, может, слегка, как при расфокусированном взгляде. Голова закружится у тех, кто почувствительнее, — и всё. В практике это происходит полностью органично. Так, будто оно для того и предназначено (и, скорее всего, так и есть). Речь идёт о физиологически обратной связи, но мозг поддерживает массу сигнальных механизмов. Глаза — наиболее уязвимое место и наиболее защищаемое. Первая реакция на что-то резкое — зажмуривание. Это у тех, кто ещё не сломал рефлекс какими-то тренингами. Атака на глаза — опасность: одно из сильнейших правил мозга. Давление ладонями — это воздействие извне, причём фронтально, то есть, со стороны «опасности», и оно сильное. Да, вам не больно, а у мозга своя программа: угроза нарушения целостности, сильная контактность там, где избегают любой контактности. И хоть вы и зажимаете глаза, но мышцы глазных яблок напряжены — «тревога». Напряжение этих мышц для мозга ничем не отличается от движения. Так что, переключатель не сработает. Когда язык расталкивает ткани, там появляется жар, размягчённость и плавное распределение той среды, в которой глаза находились от рождения. И оно не фронтальное, не со стороны нападения. Оно не воспринимается мозгом как внешнее, и переключатель срабатывает...

Данное достижение можно отнести к состоявшемуся успеху, если бы вы шли путём медитативных практик. Оно отчасти самодостаточно, оно даёт то, к чему стремятся путём сосредоточения и, достигнув, прорабатывают полное, так сказать, освоение в нём, выработку. Пусть такое слово не сбивает вас с толку. Здесь оно не означает что-либо примитивное, конечное. Оно означает включённость этого нового способа взаимодействия с собой и реальностью, с постепенным стиранием граней меж тем и другим, без потери самоисходной, то есть, до сих пор в жизни преобладала конечная психика как вид адаптации безначального в вас к пребыванию в мире прерывистом, дробном, цикличном, но теперь оно вернуло «свою корону». Отсюда возможна полная реализация себя как «опомнившегося», поскольку площадка полностью выстроена. Мы тоже можем приостановить своё прохождение и изменить направление, прямо сейчас можем, но не будем. На нашей дороге эта же площадка — опорная основа для старта. Это рабочая атмосфера, и мы делаем дальше то, что начали, а нам, поверьте, ещё есть чем заняться.

Ранее мы испытывали жар, хаотичный, накатывающий, стремительно разносящийся, но вот он приобретает упорядоченность, становится локализованным. Он так же проходит везде, как и раньше, но теперь мы можем «разглядеть» место его наибо-

лее сильного выражения, истока — или, наоборот, направленного приложения. И это место — область тазового дна, крестца, костей таза по бокам от крестца и самое дно или глубь живота, то же и в тазу, и он обрёл подобие верха, то есть, стал как огонь с языками пламени. Ощущаясь внизу, он «отдаёт», переливается каждым штрихом своего движения наверху, опаляя голову, верхнюю часть груди, спины, плечи, шею. После занятий на этих участках удерживается лёгкая краснота, как при самом начальном загаре, но она полностью уходит за небольшое время. Вливание силы в позвоночник знаменуется ощутимым давлением в крестце, будто его расталкивает изнутри во все стороны. Такое объяснение, скорее всего, не объективно, потому как изредка могут быть щелчки, треск. Сегменты крестца становятся на место, но субъективных факторов для этого недостаточно, и, скорее всего, прохождение силы действительно влияет на этот участок механически в том числе. Или же он сам открывается, пропуская поток, ведь гораздо больше того, чего мы не знаем о теле, чем наоборот. Двигаясь по позвоночнику, сила «прорисовывает» его. Он представляется нам как резинисто-упругий, живая тугость. Плечевой пояс оказывает сопротивление. Это самый сложный участок для протекания. Сложный — не значит, что это заставляет вас напрягаться. Сила всё равно пройдёт, но здесь вы почувствуете, как она встретилась с препятствием. Оно не в позвоночнике, оно носит скорее функциональную природу, нежели это буквальный заслон. Просто сам переход через этот участок сопровождается разведением в стороны (расталкивание изнутри) плеч и не только. Это комплексное массированное движение. Кость ключицы, сходясь к плечу, образует с верхней частью лопаточной кости треугольник с острым углом. И так с обеих сторон. Вот попробуйте вообразить, что вдруг почему-то этот треугольник пытается увеличить угол от острого к тупому, причём не у вершины, а от шеи, по обе стороны (груди и спины). Эти кости отходят друг от друга, растягивая всё, что между ними. Одновременно есть и отталкивание в сторону плеч и далее, вправо, влево. То есть, этот пояс как открывается, так и растягивает вас по бокам. Это не выглядит жутко, вы не увеличитесь, буквально «растянутый», но ощутите все перечисленные усилия, равно как и то, что тело проделывает их без вашего участия. Вот сила хлынула выше и тут же нагрела самый выпирающий позвонок у основания шеи, между плеч. И он так же разбух и хрустнул, как и крестец. Проходя через голову, она разбрасывает сноп искр и бликов. Непонятно, чем вы это видите и где, но видите. Огибая голову и заходя к переднесрединному руслу, она «откалывает» то, от чего в повседневной жизни можно и засмеяться. Помните, как в мультфильмах девяностых, про Тома и Джерри, есть немало моментов, где происходят противоестественные вещи. Например, кто-то хватает другого за нос и вытягивает лицо, как резиновое, что называется, в кучу. Вот о чём я позже подумал, но нет сравнения более похожего! Если бы это можно было почувствовать, то вот оно самое и есть! Сила заходит на возвратное движение по передней стороне тела и, огибая голову, выходит к шее. Вот это вы и ощущаете: будто вам натянули лицо. В переносице, а именно в её твёрдой части, обозначается распирание. Линия от носа к верхней губе немеет. В части нёба над зубами и чуть выше, а также вглубь, насквозь до носа с обратной стороны — щекотка. Далее подходит к яремной ямке, и она чуть дёрнется вглубь, как при резком рывке вдоха с перекрытым носом и ртом, и на ней будто горячая монетка. Грудину тоже распирает, затем солнечное сплетение откликается просто неописуемым вихрем. Даже не выйдет подобрать слов. В едином порыве: и волнение, и, вроде, нет, восторг, растерянность.

Это и много чего ещё, но одновременно! Прохождение в животе — это затягивание вовнутрь, сворачивание от боков к центру и тысяча «дежавю». Ощущения, возникающие при дежавю. Только теперь представьте то же самое, но без самого дежавю. А теперь — что их было много, но на самом деле не было ни одного.

В целом, конечно же, деталей куда больше, как по всему, о чём говорилось до этого момента, так и сейчас. Но я стараюсь описывать самую центральную линию так, чтобы «рисунок» стал понятен, а то множество дополнительных данных вас только запутает. И опять мы не коснулись кундалини. Как в книгах: «пробудить» её можно так и эдак. Сесть так, дышать, направлять, представлять. Я могу только повториться: материал, содержащийся в книгах, недостаточен. Скоро нужно будет сказать и о кундалини, но пока, извините, приходится продолжить то, что есть — неотъемлемую часть фундамента для её восхождения. Она заявит о себе, когда мы заявим ей, что наши приготовления в её честь завершены.

*

Мы замечаем детали происходящего одновременно с головокружительными панорамами во внутреннем восприятии, и ничего ничему не мешает. Тело удерживается ровно, благодаря великолепно отбалансированной втяжке, распределённой по всем полостям, и позвоночник, пропуская через себя бурный поток, сделался «тугим», «поддерживателем». Сейчас созданы идеальные условия для внутреннего возделывания, причём от нас не требуется активное участие в таковом. Центры, именуемые чакрами, расположены по линии позвоночника. И сейчас на них приходится такой поток силы, какого раньше не было никогда и ни при каких обстоятельствах. Под воздействием потока они начинают созревать. Нам даже не нужно знать их места расположения, сколько там где каких лепестков, и что они означают. Не нужно нам «прорабатывать» каждую из них, удерживая на ней концентрацию. Сейчас происходит то же, что отведение ручья в сторону лужайки с высохшей почвой, в которой лежат живые семена, и ничего сверх этого не требуется. Такая циркуляция длится некоторое время, пока не подготовятся очередные условия, проталкивающие дальше весь процесс, словно вытесняя его, как вытесняет само себя подходящее в закваске тесто. До этих пор, с момента вливания жизненности в позвоночник, о динамике её движения говорят, что она обернулась один круг. Вращений было больше, разумеется, один сплошной поток. И, тем не менее, это — один круг вращения, в смысле его качества, он «пустой», стартовый. Теперь сила заходит на второй круг. Он уже не пустой, он наполнен. Что это значит?

Воспроизводящая сила. Она переходит к нам ещё при рождении, в дальнейшем постоянно пополняется от основной жизненности. В её «фонд» всегда существует некоторый отток, а вот взять из него, кроме как известным способом, сложно. Конечно, существует множество практик, позволяющих сделать это, но это всегда усилие, и немалое. Способы, использующие воображение, не в счёт. Мы говорим только о серьёзных, действующих направлениях. Накапливаясь, эта сила производит давление, пытается «стравиться». Это ощущается как сексуальное желание, такова уловка природы для сохранения вида. У неё свои задачи и в отдельно взятом значении. Для неё мы ещё одни представители фауны, и не более того.

Те созревшие условия — это достаточная смешанность циркулирующей жизненности с таковой воспроизводящей. И вот однажды, на очередном круге, она начинает

срываться со своего места и вливаться в позвоночник вместе с общей жизненностью. В нижней части тела русло проходит как раз через её хранилище, но она не вовлеклась в поток сразу, она «спектрально» и по назначению сильно отлична от других видов жизненности. К тому же, есть удерживающий механизм. Но сейчас он растоплен жаром, а силы «притёрлись» в период длительного взаимотечения. И вот они уже обе заходят на круг...

Локальная чувствительность вновь даст о себе знать. Она укажет на начало смешения и вливания. Та часть тазового дна, где расположена промежность, набухнет и напряжётся. Вы даже ощутите, что она жёстко упёрлась в поверхность, на которой вы сидите. По ней словно что-то движется физически в сторону крестца. И когда волна движения подкатит к нему, передаст импульс, он изнутри нальётся струйкой горячей «воды» с одновременным ощущением предоргазменного состояния. Да, именно так. Это вы и испытываете, только не по привычному месту переживания, а назад, в спину. Это более чем удивительно, неожиданно, обескураживающе.

Оно проходит через крестец, и такой же почти физической тугостью начинает наполнять позвоночник, отдавать иррадиирущими ощущениями по опоясывающей, «пробивать» до верха, откликаться в солнечном сплетении. Это сравнимо с самым пиком, но не переходящим в своё целое и не теряющим интенсивности. Вот такое «нечто» потечёт по вашему позвоночнику. Когда в нём движется смесь жизненности общей и воспроизводящей — это второй круг. Наполненный. Такая смесь уплотняет поток, распаляет прану, будучи для неё «катализатором», добавляет новые качества при воздействии на центры, поскольку семенам нужна не только влага, но и питание. До этого они «схватились» к жизни, дали всходы. Теперь они начинают цвести, а уплотнение потока даёт начало следующему уровню практики. Он подготавливался до сих пор комплексно, со всех занятых в деле сторон. И теперь резкий подъём мощности в потоке — есть то малое, что перевешивает чашу весов, недостающее усилие для «нажатия» нужной, но тугой кнопки. Воспроизводящая сила способна реализовывать своё назначение, где бы она ни была задействована. Она воспроизведёт ваше собственное тело, если вольётся в систему. На этом основано множество даосских (и не только) омолаживающих практик. Она воссоздаст процесс, на который будет направлена, как в нашем случае. Когда-то, до начала времён, кундалини не была «спящей». Вот это и воспроизведёт сумма усилий, приложенных нами, которые открыли путь для субстанции, способной возрождать.

Здесь будет уместно указать на значимость этой силы. Да, о ней очень много чего написано, и я не буду повторять известное, я укажу на сторону, с которой она не рассматривалась.

Она важна, неразумно её расходовать, и так далее. Почему она важна? Даже в жизни не-практика разбрасывание ею ускоряет фактор износа тела, а сохранение хоть и оставляет её недосягаемой, всё-таки явно идёт на пользу. Чтобы лучше понять значение предмета обсуждения, посмотрим-ка на детей. Взрослый человек, даже не плотной комплекции, не спортсмен, может поднять то, что ребёнок детсадовского возраста даже с места не сдвинет. И это нормально. Взрослый человек и сильнее, и мускулатура всё-таки уже развита. Но ребёнок, в свою очередь, способен носиться, как заводной, болтать без умолку, не всегда его заставишь поесть, а вечером попытка уложить его спать может обернуться целой «драмой». И взрослый, и ребёнок способны, каждый на

своё, с помощью единственного двигателя — уровня нашей жизненности. Тогда почему такая парадоксальная ситуация? Пример со взрослым показывает, что он сильнее, но ребёнок, проделывающий то, что умотает любого атлета за короткое время, показывает, что сильнее — ребёнок! Как понять такое положение дел? А дело вот во всё той же воспроизводящей силе. При рождении, росте все виды сил смешаны. В ребёнке воспроизводящая сила участвует в обеспечении повседневной жизнедеятельности. Во, что делает его «невыключаемым», а если и произошло чудо, и он умотался, то восстановление происходит настолько быстро, что будто он и не уставал. Да, ребёнок сильнее взрослого, но он не может приложить эту силу к собственно усилию, напряжению, поскольку у него не просто не развиты, а не сформированы ни мышцы, ни кости. Мозг не направит, скажем, в ткани рук такой импульс, который повредит при усилии саму руку. Да и ветви нервной системы ещё не полностью «созревшие». Недаром говорят: «Зелено».

С течением времени ребёнок становится подростком, и вот тот момент, когда он оказался у дороги «выключаемости». Силы начинают разделяться. Цикл, управляющий их поступлением, циркуляцией, распределением, — наш жизненный цикл включил отток. Воспроизводящая сила двинулась вниз. Туда, где будет её постоянное место. Не сразу, не скоро, но это начало той самой особенности, по которой позже, но всё больше и больше начинают ценить отдых, и сон «наладится», и чтобы где-то как-то прислониться или присесть, а не носиться. Очень нескоро, но вот оно, начало такой смены приоритетов. Движение силы вниз включает созревание желёз. Стекая, она омывает их, и те «набухают», как по весне наливаются почки на ветвях. Внешне это имеет набор признаков, который в медицине назван половым созреванием. Вот только не созревание началось, и силы пошли разделяться, а совсем наоборот — уход одного вида жизненности из общего доступа вызвал то, что названо половым созреванием. Оно вторично. Это — следствие, а не причина. И оно — всего лишь признак того, что одна из сил двинулась к своему постоянному месту. Полное разделение, соответственно, — завершение созревания. Теперь индивид способен не только к размножению, но и фактор износа заявит о себе чуть громче. И царапины заживают дольше, и зубы не замещаются — вот результат такого разделения. Отсюда пошла линия убывания. Нескоро, а при здоровом образе жизни совсем нескоро, но здесь её начало. Почему важно беречь эту силу, и даже не-практик будет в выигрыше при таком решении? Потому что вспомним, как она воспламеняла ребёнка гиперактивностью. Это настоящая «зажигалка»! Эта зажигалка ушла из участия в повседневной жизни. Она не движет телом, но она не ушла из тела, оставаясь всё той же зажигалкой! Практик получает к ней доступ и использует в своих целях. Человек, не занимающийся ничем подобным, просто обычно живущий, — в чём для него важность сбережения? В том, что хоть силы и разделились, и она недосягаема, но она становится опорой для всех видов сил. Организм «заточен» всегда её пополнять, даже в ущерб здоровью, и её растранжиривание заставит его брать вашу повседневную жизненность и направлять туда. А у тех, кто истощает себя излишествами, так и происходит. У природы свои цели, она следит, чтобы возможность воспроизводства не была обделена: сохранение вида, помните? Итак, она — опора всех сил, площадка, с которой они могут функционировать настолько эффективно, насколько вы позволяете своим образом жизни. Площадка, фундамент. Фундамент здания не виден, он не функционален в плане эксплуатации здания жильцами, но что

будет, если неким способом начать разрушать фундамент, не трогая здания? Возникнет риск, что оно даст крен и даже пойдёт трещинами — станет аварийным...

*

Из вышеописанного понятно, что, будучи в достатке, этот вид жизненности, для кого-то явно, а для кого-то скрыто, но во всех случаях способствует более качественной жизни. Прямо строго переходить на полное воздержание — дело личное, но если вы хотите быстро и уверенно продвигаться в занятиях, то воздержание для вас актуальнее, чем для кого бы то ни было.

Мы подошли к третьему кругу. Здесь всё так же смесь сил, но её движение произвело изменение, которое также вступает в движение. Добавление актива знаменует третий круг, он же последний. Вы были подготовлены к тому, чтобы запустить некое явление. Не только запустить, но и принять его, — то есть, всесторонне подготовлены. Мы говорим о пробуждении и подъёме кундалини. «Клей», удерживающий её в статичном состоянии, растоплен. Она начинает двигаться. Забегая вперёд, скажу, что, в отличие от циркулирующей жизненности, она не заходит на вращение. Её движение происходит в пределах позвоночника. Вам это ничего не напоминает? Три круга и прямая: те самые легендарные три с половиной оборота, которыми описывают змею в её сне. Существует множество трактовок этого символизма, но вот вам его функциональное значение. Три с половиной оборота — это то, чего не хватает, чтобы змея была неспящей. Это буквальный функциональный символизм её восхождения.

Не только крестец, но и кости таза раздвинутся и опалятся жаром, когда «нечто» сумасшедше-быстрое в каждой своей точке начинает вливаться в позвоночник. Оно — и наполнение, и провал: по вам начинает течь пропасть! Здесь меняется механика удержания позиции. На первых кругах практики вы сохраняли нужное положение за счёт сковавших вас мышц, потом мощная внутренняя втяжка разбросала по вам упругое натяжение, придав тем несгибаемость. Сейчас наблюдается такая картина: уже подходящая к устью кундалини интересно влияет на позвоночник. Его мускулатура схватывается. Она не сдавливает всё в спазме, который дискомфортен для дисков, она «оплетает» его, как если что-то обмотать резиновым жгутом. Но просто как лентой, а потом также обмотать, — но если придать жгуту натяжку, он будет не массивно накручен, а сжимать оплетаемый предмет. Вслед за этим и сам позвоночный столб немеет, участок за участком — наливается, распирается изнутри и немеет. Это происходит от одного только «пара», который движется впереди змеи. Докуда он добрался, до этого уровня позвоночник «затвердел». Вы бы не смогли согнуться в том отделе, где это произошло, хребет стал как лом.

Тело воспринимается в виде воздушных, но чётко очерченных контуров, заполненных наэлектризованностью, притекающей из неопределимого центра. Множество проявляющихся признаков, но на самом деле это — монолит едино происходящего, каскад реакций, берущих начало из целого, определяющих друг друга и к этому же целому сводимых...

Это то, до чего я добрался к настоящему времени. Разумеется, я не останавливаюсь, я двигаюсь дальше, но моя практическая осведомлённость простирается вот до этих пор. Дальнейшее мне более-менее известно, но только теоретически, а я решил говорить о том, что знаю по опыту, а не по начитанности, так что забегать далее не бу-

ду. Но это вовсе не означает, что мне вообще нечего сказать. Далеко не все стороны рассматриваемого материала затрагивались, и вот сейчас мы пройдёмся по множеству всего, что обладает прямой или смежной значимостью по отношению к нашей практике.

Мы рассматриваем физические методы продвижения на пути. Пусть никто не подумает, я не умаляю значимость медитативных методов, но я предпочитаю физические. Это лишь только выбор, мне подходит подобное. Есть ли, помимо самого способа, другие отличия между медитацией и такой вот йогой? Физический способ наиболее целостен. Он исчерпывает всё человеческое существо. Мы не просто используем тело как инструмент для работы. Тело — это то, что нас замыкает, завершает, так сказать, здесь, внизу. Это не мы, но оно — часть нас, пусть и временная, но на эту жизнь оно часть, и часть в том числе той глобальной целостности, что мы собой представляем. С ним мы «присутствуем» снизу доверху. Отличаться будут не только способы продвижения, но и «финальный прорыв» для медитирующего и телесного практика будет разным. Да, запредельная недвойственность обнуляет любые различия, и не будет разницы в том, как вы к ней пришли, но есть способы, позволяющие существовать везде. Такой прорыв не выбросит практика к абсолютной непостижимости за пределами творения, с «билетом в один конец», пусть и домой. Мы получаем возможность реализовать себя во всех аспектах бесконечности: как в запредельном, так и в меняющемся, — но на нас перемены уже не распространятся. В этом последнем смысле, мы были в жизни листьями на ветру: куда подует, туда и понесёт, пока земля не заберёт. Теперь мы — те же листья, но летать можем и против ветра, и потому, что мы теперь это можем, и потому, что ветер — это тоже мы.

Есть направления, постулирующие полную реализацию. Полную — это означает и тело в том числе. Это, по сути, эквивалентно физическому бессмертию, и оно здесь — не самоцель, а результат полной реализованности, с последующей возможностью пребывать уже на всех уровнях и вне их. Это следование течению циклов творения, но оно вас не несёт. Теперь у вас есть вёсла, и вы знаете, где берег. Это возможность уйти без того чтобы умирать, в том числе уйти прямо с телом. Такие случаи описаны в хрониках древности. У нас нет ничего своего, но если уж попытаться определиться, то тело — это самый «контактный» предмет в нашем распоряжении. Самый тесный, близкий. Это тот предмет, который может стать нашим, пока циклы творений ведут своё движение. Станет, если высветится вами во время практик. Такой пробуждённый пребывает в своей изначальной исходной за пределами всего. Но вот это полностью раскрывшееся сознание сохраняет и локальность в виде проявления себя в теле, которое движется в циклах творения, им же инициированных...

В этом нет никакого противопоставления медитации, отличия есть, а чего-либо противоречащего нет. Изначальная реальность безгранична во всех смыслах и за пределами любых смыслов, она предполагает любые вероятности. Цельное изменение предполагает именно такой вид восхождения. Начиная с низшей природы, выстраивается связь с самой жизнью, а через неё — с самосознающим принципом, взявшая начало и набирающая обороты, такая динамика не может ограничиться только природой. Она исчерпывает её, сквозит через неё к тому, куда двигаться и чего достигать. Это как перевернуть какой-то рычаг, действие которого не ограничилось бы только его движением. Он ведь что-то включает, и не всегда это что-то прямо здесь, по месту.

Самые разные лечебные, просто оздоравливающе-укрепляющие методы, будь то упражнения, травы, что угодно, — всё это оказывает воздействие в пределах активности большого цикла, управляющего жизнью, — вашего жизненного цикла. Будь это иначе, и какие-нибудь омолаживающие средства смогли бы вообще прекратить износ и, как следствие, возрастные изменения, но они только улучшают состояние, продлевают его в таком виде, пусть даже и очень надолго. Если это всякие тайные средства — это потому, что и омоложение, и лечение происходят в пределах диапазона вашего жизненного резерва, то есть, они не привносят воздействие, они сотрудничают с силами и материями тела. Да, и с силами тоже. В мёртвом теле лекарства не помогут. Поэтому в случаях сильной ослабленности так называемые сильнодействующие лекарства назначают с осторожностью. Причины для этого трактуются по-своему, но, по сути, дело в том, что они сильно напрягают и без того ослабленную жизненность. Когда лекарство или омолаживающее средство подобрано правильно, они, проводя нормализацию в имеющемся ресурсе, оказывают воздействие. Методы, построенные вне пределов обыденного жизнеобеспечения, действуют без необходимости сотрудничества с личным ресурсом. Они привносят, а потому меняют, переключают, обновляют, не производя это в рамках чего-то, не упираясь в тупиковые точки завершения процесса. Они вообще превосходят ограничения любой цикличности, потому и предназначены для перемен к тому, что выводит из-под влияния регулирующих циклов, но не деструктивно, а полностью органично. Без конфронтаций с природой, не разрушая её, а раскрывая, реверсивное развёртывание, а не разрыв.

*

Это та причина, по которой о реализованных в древности или говорится, что они выглядят молодо, или относят их к людям «без возраста», а если кто-либо не соответствует ни тому, ни другому, то лишь в силу их полного безразличия к внешности. Но, при всём этом, они же могли дать безграничную фору в том, что касается телесной прочности и здоровья населению какой-нибудь маленькой страны (или не маленькой). О многих популяризаторах йоги сегодня можно сказать такое? Вот здесь я прошу понять меня правильно! Такой тон не означает неуважения, высокомерия. Он является лишь способом указать на слишком явные недочёты. Йога давно пришла в западный мир. Много ли практикующих с тех пор приблизилось к тому, чтобы их можно было справедливо назвать если не сидхами, то теми, кто уже реально рядом с этим статусом? Мы говорим не об увеличении духовности, осведомлённости, кротости и мудром взгляде. Умение с ходу сложиться пополам также не в счёт. Многих ли вы знаете, кто уже рядом, причём не мнимо, а действительно? Того, кого сила меняет, и это можно наблюдать со стороны? Допустим, что, может, кто-то из вас и знает такого практика. Но, вместе с этим, знаете ли вы то, что это будет огромной редкостью? Так в чём же дело? Времена не те? Люди не те, ленивые? Многие занимаются с утра до вечера. И так годами. Дело не в людях и не во временах, оно в самой йоге! В той её части, которая не была явлена, которая всегда оставалась тайной: что в древние времена, то и сегодня, особенно сегодня! Я не пытаюсь дискредитировать эту науку, а в очередной раз указываю, что она неполная. В том виде, в котором она шествует по миру запада, она, скажем так, подредактирована. И оставшаяся версия разве что при каком-то везении и уже действительно личных заслугах способна кому-то даровать пробуждение. Её тео-

ретическая часть представлена почти исчерпывающе. А львиная доля практической части лишена того инструментария, который делает йогу «действующей». Ведь мы — часть мира, а йога — это полностью настроенный инструмент, позволяющий нам занять своё место в этом мире. Здесь не нужно придумывать особых условий. Если инструмент исправен и укомплектован, то он будет давать ожидаемый результат. Отвёртке не нужно быть преданной какому-то устройству, чтобы начать его раскручивать. И заслуг ей для этого же не надо, ведь она — подогнанный инструмент и делает то, зачем существует. Так же и с комплектацией: если у вас будет одна лишь рабочая часть отвёртки, без ручки, — это всё ещё отвёртка, но удобно ли ею работать? Этот принцип полностью справедлив везде, где есть инструмент и сфера его применения.

Чего же недостаёт йоге? Говоря на примере машины, ей недостаёт мотора. Представьте чью-то машину, стоящую под окном, во дворе. Она новая, во всех смыслах ладная для взгляда и по характеристикам, которые вы знаете об этой модели. То, что сейчас досягаемо вашим впечатлениям об этой машине, — всё сплошь положительное. Не знаете вы только одного: ночью её сюда отбуксировали на тросе, ведь у неё нет двигателя. Не важно, по каким причинам, просто его нет. Впечатления великолепные, известные данные вполне достойные, и вообще она глаз радует, но она не на ходу.

Йога достаточна для поддержания формы, оздоровления, очищения, выработки внутренней стабильности и многих других, вполне позитивных достижений, но то, для чего она предназначена напрямую... Это надо уж действительно невесть как «извернуться» и полезть «через голову». Теория, как говорилось, полна в своей основной части, но она мало ясна и, тем более, практична, а что касается информационных моментов, что освещают ключевые положения, то они тоже изъяты, потому что их не вышло бы представить в отрыве от практических приёмов, которые они обосновывают. Ну, а сами приёмы, — они не просто в тени, там хоть глаз коли. Такие вещи не то что не в публичном доступе, они даже в Индии не на слуху. Методы, способные оказывать жёсткое воздействие, меняя человеческое существо, прямо сейчас, по ходу текущих занятий, а не через несколько жизней. Наивно предполагать, что можно открыть книжку и прочесть об этом во всех деталях. И дело здесь не в коварстве, монополии или интриге, дело в том, что наличие знаний такого уровня в публичном доступе — это, как минимум, опасно. Опасность, подстерегающая занимающихся, состоит из двух крайностей: одна — это угроза для самого практикующего, вторая — угроза для окружающих. В первом случае опасность возникает, если занимающийся уже привёл в движение механизм изменений, но по ходу продвижения где-то допускает ошибки и не знает об этом. Второй случай — нет никаких ошибок, успешное продвижение, но пока ещё присутствующая прежняя личность практика начинает видеть в открывающихся возможностях такое применение, которое именуют злоупотреблением.

Такая неполнота касается всех аспектов практической составляющей. Даже асаны работать намного полнее, с большей отдачей и более ярким результатом. Есть добавления, которые, если угодно, включают те же асаны и не только. Добавления — это термин для удобства. В действительности, это — не «улучшения» со стороны. Это то, что и было частью метода в его первозданном виде. Оно должно быть здесь. Асана в том виде, в котором она преподаётся сегодня, — это только базовый каркас. Добавьте несколько деталей — и вы её не узнаете. Это и будет стартер в моторе. Они нужным образом и адресно воздействуют на все прорабатываемые процессы, а кроме того,

позволяют извлечь, распределить и точечно направить силу, с которой резонирует форма асаны. С такими «добавленными» элементами дело пойдёт не только быстрее. Для начала скажем, что оно вообще пойдёт. Йога прекратит быть гимнастикой и станет тем, чем и является, — мощным инструментом самоизменения. Наша отвёртка обретёт рукоятку.

Разумеется, нюансов много. А как иначе говорить о вещах, о которых никогда не говорилось. Выдерживание определённых линий в занятиях способно буквально на глазах наполнять вас силой и провоцировать форсированное проявление признаков, о которых писалось ранее. И дело тут не в природной одарённости, милости извне или хорошей карме. Дело в том, что задействовались по-настоящему рабочие способы, и вы наблюдаете результат такого подхода. Кроме того, начальная и некоторая сопутствующая практика сперва создаёт прецедент для того, чтобы появилось нечто большее. А позже она сопровождает его и усиливает до тех пор, пока оно не оживёт полностью и не «вцепится» в вас...

Начальная практика есть то, что создаёт основу, подготавливает вас к тому, что, скажем, пранаяма не остаётся повторением одного и того же с максимумом — повышением выносливости к долгим задержкам, — а когда она начинает быть тем, чем она представлена древними источниками. Это возможно, если ей есть с чем сотрудничать внутри вас. И это качество — часть создаваемой ранее основы. И так можно пройтись по всему списку. Тело становится живой платформой, на которой реализуются все последующие методики. Можно начинать только с таких подготовительных способов, но ничто не мешает ещё и совместить их и какую-либо большую практику. Итак, что же мы включаем?

Самый главный из таковых участков — это крестец. Он настолько важен, что, будучи активированным, способен привести к уже самостоятельной активации остальные участки без специальной работы над ними. В таком случае это произойдёт чуть дольше, чем при работе, но произойдёт неотвратимо. Он растормошит остальное, пока не «замкнёт» запущенную силовую дугу. Речь сейчас идёт не о муладхаре, свадхистхане или канде, речь именно о крестце как таковом. К нему применяется специфическая «натуга», запущенная прогибом тела, не требующим особой размашистости, с динамикой, переданной от закрута в ногах, а также с дозированным растяжением. Пересекаются все названные активности прямо на крестце, причём не только по поверхности, но и по всей его массе «насквозь». Поскольку он очень живо откликается на такую стимуляцию, вы не найдёте занятие утомительным. Оно будет приятным и даже интересным. Та гамма ощущений, что при нём появляется, не даёт привыкнуть к себе однообразными признаками. Это переливы: наплывающие, пульсирующие, не уступающие по проявленности отчётливым осязательным ощущениям. Оно пойдёт легко, это первое включение. Так, будто крестец «всю жизнь ждал» такого воздействия, и оно станет не рутинным повторением, а интересным занятием с чётко обозначившейся перспективой чего-то приближающегося, неизбежного, большого, но давно вашего. Это даже где-то захватывает. Когда крестец откроется, включится, он заявит о себе тем, что однажды вы захотите посмотреть в зеркало и даже ощупать себя в этой области, потому что вам кажется или даже чётко чувствуется, что крестец стал выпирать над основной поверхностью, где расположен. Причём не просто выпирать, а с постоянно длящейся тенденцией некоего усилия с его стороны, направленного на то, чтобы «оттопыриться» от те-

ла, отталкиваясь от него же. Разумеется, он не отгибается в действительности, и не располагается он выше поверхности места своей локализации. Эта возникшая активность — следствие иного течения жизненности на данном ограниченном участке. Оно не аномально. Тело готово к нему, и у него есть механизм для его выражения и дальнейшего направления. Просто этого до сих пор не было, и изменения в привычных, известных ощущениях, конечно, покажутся необычными. Работа с другими участками пойдёт скорее, равно как можно их и не трогать. Чуть позже они неизбежно откроются. Активность крестца потянет всё. Проявившись, он запылает в скором времени. Если бы вы с малых лет были опоясаны цепью в области таза и так и росли бы, жили, никогда не снимая её, — то, возможно, привыкли бы настолько, что не замечали бы ни дискомфорта, ни веса. Пусть вы и привыкли к её весу, но сегодня он разом пропал! Уверяю, это не осталось бы незаметным. Запылает — это и есть момент, когда ваша цепь упадёт. В подростковом возрасте тело крепко стоит, быстро срывается с места, а с возрастом уже как-то иначе. Уже и стойкости меньше, и раскачиваешься дольше. Если надо долго стоять, то ищешь, где бы прислониться или как-то положение поменять. Эдакая «подламываемость». Пробуждённый крестец наполняет всё это в теле, где есть провал, нет опоры, и появилась «подламываемость». Он наполняет вашу «нестойкость», но это не похоже на приобретаемую и временную стойкость во время спортивных тренировок. Это наполнение на уровне общего тонуса. Везде, где была слабинка в теле, «нечто» её наполнило. Разлившаяся по таким вот безопорным пустотам тугая пружинящая упругость, как хорошо накачанное колесо, которое при нажатии на него сопередаёт эту упругость во все стороны, в любую точку себя.

Если вы решаете затронуть и остальные участки, то единственная важность состоит в том, чтобы занятия располагались по ходу участков — друг за другом. А в остальном их можно хоть за раз проделать, хоть в разное время, с другими занятиями или отдельно. Порядок дальнейшего их расположения таков: место между лопатками. Речь не только об отрезке позвоночника в этом отделе, но и мышцы, пролегающие сбоку от него до лопаток. Это следующий участок. Его активности характерно расталкивание лопаток от позвоночника в стороны. Когда он пробудится, то такие ощущения субъективно появляются время от времени, но при занятиях, когда сила уже движется и начинает проходить этот отрезок пути, не только лопатки, но и весь плечевой пояс и ключицы начнут расталкивать в стороны так, как вы никаким намеренным усилием не скопируете. Будто часть тела по всей окружности на этой высоте просто растягивает от позвоночника в стороны, и это уже не субъективно. Участок выше — это две площадки, но они рассматриваются как единое взаимодействие. Это выпирающий позвонок, где плечевой пояс переходит в шею и пояс, где шея соединяется с затылком. Знаком пробуждённости служит напряжённость меж этими точками, похожая на ту, что возникает при попытке давить затылком на стену, то есть, сопротивление в задних мышцах шеи. При этом оно не дискомфортно, не ломит шею, не вызывает затекание затылка, и, по сути, там ничего не напряжено. Это только чувствуется. Это не длится непрерывно, но появляется иногда, в зависимости от суточного распределения сил и вашего общего самочувствия. На передней стороне это — солнечное сплетение. Кому известны выражения, — а точнее то, что за ними стоит, — «дух захватывает; холодок при волнении; радость, ощущаемая животом» и ещё целый перелив неопределяемых чувств, могущих промелькнуть или ярко разлиться. Сплетение вообще лихо откликается на разные эмо-

циональные перемены, но ещё быстрее — на изменения в жизнеобеспечении. Эйфоричная искринка, пробивающая без всяких предупреждений, с отдачей непонятно куда. Очень нелепое описание, но вы удивитесь больше, если я скажу, что это предельно близкое из возможных объяснений. Замыкающий участок — это самый низ живота, по сути, линия, идущая от вершины тазовой кости через пах, верх лобковой кости и так же, как спускалась, через противоположную сторону. Когда появится некое отрицательное давление, присутствующее почти постоянно, место активно. Втяжка изнутри, распространяемая на внешние стенки. Даже в паху чувствуется, что он подвержен действию утягивания вовнутрь, он прилип по своему месту с надавливанием на облегаемую поверхность. Перечисленные области, будучи пробуждёнными, поставят на ход ваши начинания в освоении йоги в том виде, в котором мы можем читать о ней в классических текстах. Это немногое из затронутого, но даже оно наглядно демонстрирует, насколько важно знать как общий объём материала, так и массу деталей, касающихся частных моментов в отдельных периодах занятий о том, как поступать в самых разных случаях, на что ориентироваться, что допускать, что игнорировать, а чему и сопротивляться. Однократное выполнение полностью, вроде бы, известной техники, когда к ней добавлены недостающие элементы, может удивить даже того, кто, как ему кажется, достиг в её выполнении совершенства. Это не пустые слова: мне приходилось самому видеть такие удивления. Появляется разброс точек взаимоопоры с эффектом эдакой неваляшки. Нигде не будет перенапряжения или недостаточной вовлеченности. Наэлектризованность и общая ровная натуга везде. Количество добавляемых элементов зависит от того, что это за упражнение. Они привносят дополнительную активность, стимуляцию или обеспечивают то, что общий производимый эффект продлевает себя дальше в следующие переходы. Это касается большинства из вроде бы описанных упражнений. А как быть с теми, что никогда не были описаны, но всегда были неотъемлемой частью как начальных занятий, так и продвинутых? Есть масса вспомогательных средств, эдакие малые, но «жгучие», в смысле сильнодействующие методы. Есть сложные большие приёмы, многосоставные или одинарные, как и всего ещё прочего, и слово «масса» в данном контексте не означает, что для успеха надо всё это непременно пройти. Это означает обилие выбора, из которого что-то подойдёт вам лучше прочего, и иное вообще окажется вашим буквально. И в итоге всего несколько, но правильно подобранных способов могут стать тем, что поведёт вас до самого запределья. Полностью вспомогательные уйдут, когда оживает основная линия. И после лишь коррекция, добавки или изъятия сообразно тому, как меняется эта центральная линия, и дальнейшие добавления, когда сама змея поднимает голову.

Ну а что за достраивающие детали, которые из привычного способны сделать нечто иное? Это закруты, прогибы, натяги, дрожь. Выглядит уже не так обещающе, но, на примере прогибов, это более чем определённая техника. Не то, что и так известно и составляет огромную часть на долю всех упражнений. Именно тот прогиб не преследует целью гибкость, растянутость. Он предназначен для иного. Выглядеть он может не так изящно, как другие прогибы. Он локализует по своей протяжённости точку «излома». И делает это в строго конкретном месте. И тогда весь прогиб создаёт натяг, а эта точка наибольшего сопротивления будет стимулировать нужный участок нужным образом, и достигаемый результат превзойдёт одну лишь гибкость и эластичность. Но и это ещё не всё. На одной технике — до нескольких элементов. И разбросаны они так,

что их совместное воздействие пересекается на одной или нескольких отметках тела. Само воздействие при этом разное. В месте, на которое приходится «излом», может одновременно быть и натяжение, и закручивание, и другие виды влияния. И это не только физическая стимуляция, места для встречи воздействий неслучайны. И они ответственны за более сложные процессы. Это — способы влияния напрямую и нужным образом. Пересечение разных динамик в одном месте — это сам по себе фактор многократного усиления упражнения. Это оказывает ритмическое влияние. Что в нём особенного, будет понятнее на следующем примере: мы взяли перфоратор, самый лучший отбойник, уткнули его в пол, упёрлись ещё плечом, навалились на него — и, может быть, через полдня мы и продавим там что-то, растрескаем немного. Это пример усилия направленного, но обычного. Теперь же мы, наконец, включим перфоратор — и, о чудо! Сами понимаете, насколько отличен результат от того, ритмическое ли это воздействие или импульсное. Таковое, будучи правильно, подходящим образом размещённое по месту проведения воздействия, способно многократно это самое воздействие повысить и распространиться туда, куда при других обстоятельствах сложно или вообще нельзя передать влияние.

Закруты способны наполнять той силой, которая может быть использована прямо сейчас. Они, как и натяги, на свой манер набрасывают линии внутренних связей, взаимодействий. Также они используются для моделирования очень специфических форм — усилий, которые не сложить другими способами. Они нужны, чтобы либо прямо сейчас провести силу, мощно и разово, либо долгосрочное неинтенсивное проведение потока там, где он пока сам двигаться ещё не мог. Эдакий трюк, обманный ход, времянка, но помогающая ускорить приближение уже правильно функционирующего искомого свойства. Закрут — это не упражнение, это — элемент размещённый, встроченный в основное занятие. Если хорошо знать их принцип.

Я расскажу вам один случай:

Один знакомый интересовался йогой, но был всё время как бы собирающимся: вот скоро, а потом, вот попозже, но обязательно! Человек не особо духовного склада и работы, не располагающей к этому. Просто ему было интересно всё, что связано с йогой. Его профессиональная сфера занятости — строительство, причём самая рабочая её часть, а не административная. Всё это не располагает к наличию тонко чувствующей натуры, впечатлительности. Вот он испытал на себе работу самого принципа закрута. Это было на интерес, просто дурачество. Я поставил выполнение в плане ведения линии расположения усилия и проведении его в закашивание. От плеча рука в сторону, чуть согнута в локте, начинается поворот прямо от пальцев, натягивая ткани на кости предплечья, проводя натяжение дальше по косой. Я следил, чтобы это не перешло просто во вращение рукой, потому и говорится, что движение было «поставлено». Моментом отвести локоть в сторону, коротко, рывком оттянуть от локтя вверх предплечье за внешнюю сторону. И когда нужная передающая косая обозначилась, просто предложил так постоять. О том, что это такое, он спросил уже через несколько секунд. Нельзя не заметить на глазах прибывающую силу. Она наполняет вас перетекающей живостью слишком резко, и потому есть с чем сравнить и что заметить. И не имеет значения, какой вы чувствительности, менталитета. Это из области ярко проявленного воздействия. Никаких зыбкостей, тонкостей: вот оно, прямо на ладони и само обращает на себя внимание. К нему не нужно прислушиваться...

К настоящему времени тот человек достиг почти половины из ранее описанного. То есть, приоритеты расставились, откладываний больше не было. А всё, что понадобилось, — правильно запущенный процесс через адресно направленную скрутку. И вот оно на глазах: тело всё легче и легче, голова яснеет, что-то забегало — сначала под кожей, а потом до кости. Если передержать, может подкатить безудержный смех, без всяких причин. Таких вот маленьких хитростей много, и они в короткое время способны сделать то, на что при других подходах уйдут месяцы и годы. И хорошо, если хотя бы так.

*

Это делает наши усилия более плодотворными, а цели — реально приблизившимися, но оно же предъявляет и большие требования: по причине сильнодействия повышается риск того, что вы можете навредить себе, даже не поняв, как это могло произойти. Такие вот «рычажки влияния» увеличат ваши возможности, но и потребуют полного, подробного знания о себе...

Много вспомогательных средств, много того, что не входит ни в какие описания, касающиеся средств основных. Если взять с полки магазина книгу о йоге, небольшую, просто с вводными объяснениями подготовки, очищения. Какой-нибудь самый доступный комплекс для самостоятельного освоения, немного сопутствующей информации. Такая, ни большая, ни маленькая. Если дополнить материалы этой книги тем, что там должно присутствовать как неотъемлемая часть обозреваемого, ровно настолько, ничего не привнося сверх того, — из средней книги она превратится в увесистый том.

Многие пробелы заполнены вещами, причём лишними. Практики энергетического характера, даже если они в основе своей физические, за неимением глубинных данных, разбавлены такими вот: представьте или визуализируйте, почувствуйте, повторяйте про себя. На сеансе психотренинга такие способы могут быть уместны, но йога — это инструмент постижения реальности, и способы её реальны. Тот ранее упомянутый строитель, если бы ему предложено было вообразить, как он наливается силой и прочее, — демонстрация была бы на корню обречена к провалу, точнее, даже начинать не стоило бы. Если огонь вас обжигает, он не просит вас вообразить, почувствовать невыносимый дискомфорт. Вы вообще могли бы не заметить, что где-то случайно задели горячее, и ничего не пришлось бы визуализировать! Это пример действия и результата, происходящего из реальности и на неё опирающегося. Жёстко, но наглядно. Такие вещи не нужны даже для медитативных способов, если они йогические, а не релаксирующие, терапевтические, а уж в телесно-ориентированных способах они не только не нужны, их там просто нет. Там такое не прилагается, некуда.

Представьте жар, вот там и там. Энергия такого-то цвета распространяется так-то, с каждым вдохом и выдохом. Представьте, что вы устроились на работу в котельную, в отопительный сезон, где остро не хватало рабочих рук. Вот ваша первая ночная смена, вы расположились с печью, посмотрели на россыпь угля, лопату и начали усиленно визуализировать, как зачерпываете уголь и кидаете в печь. Не просто представлять, а по-настоящему красочно и живо воображать, во всех деталях. Если на следующий день руководство и даст вам по каким-то причинам второй шанс, то после второй смены вас уже точно уволят. Плывя по течению, недостаточно представления направления, берега: надо взять вёсла и начать работать, в противном случае вы можете что угодно пред-

ставлять, а течение будет нести вас туда, куда оно движется, нисколько не интересуясь, что у вас в голове. Говоря так, я нисколько не утрирую. Боюсь, что соприкасаться с реальностью нужно её же методами — реальными.

Наверное, нет никого, кто не знал бы про такой избитый трюк самопомощи: где-то расстройство или боль, и мы — на вдохе или выдохе — посылаем туда здоровую энергию, а плохую выжигаем или выбрасываем в землю, в космос. Если что-то и помогает такому человеку, то это — психосоматика. Она способна такое проделывать, что это никакому воображению не поддаётся. Те, кто испытывал такое на себе, сталкивались именно с нею. И случаи были, скорее всего, не тяжёлые, когда есть время и возможность прислушаться к себе. Когда боль сильная и резкая, это не сработает, нет возможности для настройки. Почему там, где помогло, была именно психосоматика, а не энергия? Если бы она так легко направлялась мыслью, то любой человек столько бы всего мог проделывать. К счастью тех, кто так «лечился», они не гнали силу к нездоровому участку. Дело в том, что боль — это уже энергия, и если добавить к ней, реально добавить — это то же самое, что тушить пожар бензином. Восточные лекари хорошо знают об этом. Чтобы обезболить, надо отвлечь энергию от участка или уменьшить, блокировать её поступление: это и делает иглоукалывание. А если остановить ток энергии к проблемному месту, оно вообще полностью онемеет, и его можно хоть резать. Вот настоящий принцип обезболивания, а не подача силы к очагу.

Техники начинают работать, если вы получили их в полном объёме. Если заполнить недостающее воображением, вы теряете время, а не продвигаетесь. Когда вы поели, вам разве нужны какие-либо аффирмации, направление энергии, чтобы началось пищеварение? Конечно, нет! И даже осмелюсь предположить, что там всё заработает, даже если вы вообще не имеете никакого представления об анатомии, физиологии. Это — часть вас, и она неотделима от вас. Она живая и рабочая, не нуждающаяся ни в какой визуализации, если вы не хотите заработать невроз. В практиках точно так же: если они подлинные, точнее полные, то они будут действовать применительно к тому, на что направлены, без всякого воображения, с ярко выраженным эффектом, если угодно, рычаговым: действие-результат! Как в занятиях, так и в функционировании жизни вообще: сила, приводящая всё в движение, одна и та же. Если допустить мысль, что для продвижения нужно что-то представлять, прислушиваться, то это равносильно предположению, что, скажем, печень прекратит свою работу, если вы сегодня не повизуализируете на эту тему.

Некие символы ума могут быть уместны в методах медитации там, где мы не оказываем прямого воздействия на энергию, а продвигаемся посредством ума и чувств. Вот здесь это уместно, и то — не воображение каких-либо процессов, а как маяк, зацепка, опора, от которой в будущем тоже откажутся. И даже у медитации есть некая техника, и если брать её в расчёт, то работа пойдёт энергичнее.

Ум, сердце и лёгкие — вот тройка, тесно размещённая на одной прямой регуляции. Что происходит в одном, то тут же отражается на двух других. Неспокоен ум, и дыхание сбивчивое, — так и ритм сердца ускорен. Не трогая ни ум, ни лёгкие, вколите сердечный стимулятор, — и когда оно заколотится, ум придёт в состояние, при котором сложно собраться, а дыхание прекратит быть ровным. Не трогайте ум и сердце, но начните часто резко дышать. Можно и не подниматься с места при этом: заколотится сердце, и ум станет порывист. Полная взаимозависимость, в любом порядке. Медита-

ция — это всё то, что вы о ней знаете, и это, со стороны тела, внесение изменений в эту самую регуляцию. Это настолько взаимозависимо, что, освоив сосредоточение, вы добиваетесь всех соответствий в этой управляющей линии. И наоборот, не трогая ум, не прививая концентрацию, но внеся нужные изменения в управление регуляцией, можно выйти на качественную глубокую медитацию. Сердце за сутки перегоняет огромное количество крови через артерии, оно измеряется тоннами, а это огромная сила, можете не сомневаться. Несколько человек, разгрузив вагон, будут чувствовать себя выжатыми под вечер, но сердце проделывает во много раз бóльшую работу, вообще не останавливаясь. Тут задействована колоссальная сила. Правильно «уцепив» принцип ума, куда полезнее не углублять далее это достижение, а отслеживать состояние дыхания. Оно в данном случае выступает видимым индикатором состояния сердца. Ориентируйтесь на него, не вмешивайтесь, не управляйте. Отношения с умом выстраивайте, исходя из поведения дыхания, если он затихает, то это признак, что и сердце замедляется, и, оглядываясь на его реакции, будет ясно, верно или нет вы обращаетесь с умом. Так, уменьшив его работу, вы автоматически получаете пониженное сердцебиение и, соответственно, реактивность ума. Доведя такое падение до одной десятой от целого, вы получили эту одну десятую по каждому активу из тройки. Огромное количество силы, используемое сердцем, уменьшается, также до одной десятой, а вот оставшаяся масса никуда не выветривается, она предназначалась к применению на такой-то промежуток времени, она ваша. И так сложилось, что она не у дел. Ей негде выразить себя. Она стягивается в общую систему меридианов, распространяясь по всему телу. Это совсем не то же самое, что ранее описанное запирание и накопление силы. Там вы запускали процесс полного изменения жизнеобеспечения, а здесь оно осталось прежним, но сильно пониженным. И вот этот избыток электризует каждую клетку вашего тела, оживляя её. Кровоток сильно занижен, и ткани вроде как в полусухом режиме. А генерирование силой довершает дело: потребность питания ткани резко понижается, она компенсирована огромным присутствием силы. Почему нет спазмов или деструктивных последствий от этого избытка? Мы не запирали силу, не вызывали нагнетания, так что спазмирования не происходит, как не происходит удержания и сейчас, но сила не спешит рассеиваться. Она это делает, но не так интенсивно, как дымка над горлышком открытой бутылки шампанского. Дело в том, что этот «выброс» — не то, что предполагалось к потере вашим жизненным циклом, и он не пережжёт систему своим массивом, потому что вы уже почти оцепенели. Вы взаимодействуете с этим избытком пассивно, а не сопротивляясь ему. Почему вы оцепенели? Понижение питания ткани приводит к такому же понижению содержания продуктов распада, замещения. Венозная кровь остаётся чистой, нет необходимости опять очищать её в лёгких. Гаснет малый круг кровообращения, но он связан с большим, и тот уже почти ничего не разносит по телу. Он также останавливается. Знаете, что это значит? Если кто испытывал сильное замедление сердцебиения, то вы знаете, чем это сопровождается. Это почти обморок, чувства отказывают. Эдакие мурашки бегают там, где были контуры тела: онемение. То есть, система на грани отключения. Но в описываемом порядке нет как разрушающих факторов, так и паталогических, или токсических, и ничто не произошло через «надлом». Всё очень мягко вывелось, как будто так и было. Управляющая телом часть мозга регистрирует, простите, гибель-не-гибель, регистрирует то, после чего всё идёт только в одном направлении. Но, имея всю видимость такового, оно этим не является,

функционально в том числе. Мозг должен на это отреагировать, но всё, что он может сделать, — отключить нервные линии, доставляющие сигнал от внешних органов чувств всех видов...

Вот оно, и оцепенение, и глобальная анестезия, и, опять же, ни сна, ни обморока это не вызывает. Вы вышли к такому, будучи в сознании и не подвергаясь каким-либо деструктивным процессам. Обладая подвижностью, но не имея возможности излиться вовне, ум обращается сам на себя. Он «сворачивается» сам в себе, высвечивая по дороге более глубинные уровни себя и сферы, к которым они принадлежат. И так до тех пор, пока он не окажется в своём истоке, где нет ни уровней, ни сфер, откуда берёт начало всё. А само оно никогда не начиналось. Это техническая сторона медитативного процесса. Вкратце, но более-менее понятно, что тело может сыграть не последнюю роль даже в таком способе, который не связывают с физическими методами.

Общий знаменатель сводится к тому, что вы дали толчок со стороны ума, а дальше сама система пошла по нисходящей. Этот реверс набрал разгон и не вызывает труда по его продолжению. Он лавинообразно, вцепчиво сам доведёт вас до того предела, где сам же и остановится. И здесь вы окажетесь у собственного тела, ставшего площадкой опоры для движения в направлении, по которому до сих пор не ходили. Нейрофизиологический аспект остановится, а для вас всё только начнётся. Почему это стало возможным? Потому что вы не исходили только из ума, ведь он склонен двигаться, и его в нём же остановить крайне сложно. А так вы потянули нужные рычаги и, не углубляясь в концентрацию, пришли к тому, что отключились сами чувства, и ум лишился возможности «смотреть в окно».

В этом ответ на заметное противоречие многих источников древности, утверждающих, что нельзя остановить то, природа чего — движение, ум. Иначе говоря, не выйдет бетон заставить стать не-бетоном, как ты его не дисциплинируй. У него есть своя природа, и он не станет чем-то за её пределами, но тут же, чуть дальше, они же и заявляют о благах медитации. А дело в том, что правила полностью меняются. Если мы оставим ум и займёмся чувствами при самой живейшей их активности, есть физиологический механизм, позволяющий их погасить. Лишний раз можно подчеркнуть, что самые, казалось бы, подробные источники древности — это только набор пунктов, обозначающих учение, а сам разбор этих пунктов предназначался для куда более приватной обстановки.

Медитация не делается с самого начала, она как бы вообще не делается. Собираются условия, при которых она начинает происходить, и тогда не важно, насколько спокоен или нет ум...

В таком или ином случае, когда речь о смешанных практиках или только телесных, мы всегда действуем на основе одной и той же силы. Жизненность и чёткий порядок действий — это всё, что нужно, но не прислушивания, предчувствия или подобное. Сила, приводящая нас в движение в обычной жизни, также способна сделать наши практики эффективными без нужды в чём-либо странном. И она сделает это без всяких аффирмаций, потому как не нужны они для жизнедеятельности. Повторюсь, жизненность одна, как в практиках, так и просто в жизни. Площадка для проявления того и другого тоже одна — наше тело. В этой вселенной, как и в большой реальности, у нас нет другой жизненности и другого тела, так что правила нигде не изменились. Если техники подлинные и полные, значит, они будут действовать, невзирая на вашу пред-

расположенность или отсутствие таковой, как и нет сидхов, вышедших из среды мастеров визуализации.

Медитативная йога, смешанная или телесная — каждая самодостаточна и способна вывести к искомому. Если говорить о предпочтениях, то уже понятно, что моё отдано в пользу телесно-ориентированных методов, что не является пропагандой. Это — мой выбор, но, как ни смотри, это — и наиболее целостный подход. Начатое в теле на нём же и замыкается. Оно завершило, так сказать, подытожило нас, начавшихся где-то в запредельном. Без его вовлеченности процесс развития был бы не полон.

Если взять бутылку и наполнить её морской водой, закрыть и погрузить в море, то, по аналогии с нами, хоть среда в бутылке внутри и снаружи одинакова, но вода в бутылке «воспринимает» теперь изнутри вовне, а не в каждой частичке, как до бутылки. Теперь разбиваем стекло. «Обе» воды сливаются. Снова полностью единая стихия. То же самое происходит в медитативных техниках при выходе к полному пробуждению: поскольку это произошло осознанно, намеренно, на базе существующей индивидуальности, то исчерпывается лишь личностная составляющая, а индивидуальная исходная никуда не девается, теперь она воспринимает себя на базе целого, частью чего и является, а ещё правильнее — она и есть то целое, и всегда была.

Теперь та же бутылка, та же вода, крышка, погружение — и там, под водой, мы не разбиваем бутылку, а открываем крышку! Вода внутри соединилась с водой снаружи. Она одинакова что на дне бутылки, что в любой капле океана или моря на любой удалённости от бутылки. При этом, будучи везде, она не потеряла текущей индивидуальной формы, но та её уже не ограничивает. Она — не вода только в ёмкости, она — вода вокруг, она — тишь у дна, рябь или шторм на поверхности, спокойные бухты или течения: всё это одновременно. И это — путь целостного пробуждения. В нём мы не утверждаемся только за пределами творения, но пребываем во всех аспектах. Мы — изначальная естественность, мы — меняющаяся реальность, мы — то, что меняет, мы пребываем в запредельном сознании, равно как во всех его проявлениях, но не будучи чем-либо связаны. Теперь это не хрупкое тело. Сидхи могли жить сколь угодно долго или уйти в любой момент, покинув тело или прямо с ним. В общем, это уже не слабый смертный сосуд. Оно выведено из-под зависимости от законов природы и само равно вечности. Его дальнейшее существование обусловлено деятелем, приведшим к этим событиям, и почему оно продолжает пребывать, может быть известно только ему, поскольку у него нет мотиваций, он ни на что не опирается, он ничем не обусловлен.

Кстати, сами сидхи уже как сверхсилы. Это вовсе не супергеройский набор, не магия, они — даже не инструмент действия, хотя могут так применятся. Они — следствие и функциональная часть иного режима жизнеобеспечения. Как суставная жидкость — часть сустава, а соляная кислота — часть желудочной выстилки. Они сопутствуют иной функциональности. Не как дополнения, но будучи частью структуры этой формы существования, они воспринимаются иначе в силу выработанного отношения. Они — отнюдь не миф, но миф то, что прийти к ним можно посредством гимнастики и аутотренинга.

Силы йоги — одна из причин секретности, не потерявшей своей актуальности и сегодня. Вопреки привычным взглядам, не имеет значения нравственный уровень практикующего. Одинакового результата добьётся как высокопорядочный практик, так и некто с полностью противоположными качествами. Правило одно: усердные занятия

и исчерпывающие сведения о способах. При таком активе оба одинаково быстро пойдут к цели, даже у человека низменного может быть шанс опередить другого, поскольку у них нередко есть мотивация. Говорится, что для успеха нужно оставить желания и т.д. Сильная мотивация становится тем же, что символ для медитирующего. Символ, доводящий до момента, когда он больше не нужен, когда его оставляют. Многие виды тантры используют то, что в йоге названо препятствием или нечистым. Можно много чего сказать, но суть проста. Что бы мы ни видели, ни слышали, ни ощущали, с какими бы значениями не сталкивались, буквально всё есть лишь внешнее выражение чего-то. Даже если мы разберём нечто, раскидаем по его исходным, то остаются сами исходные, и они тоже откуда-то истекают. Иными словами, всё может стать отправной точкой для обратных действий: как плохое, так и хорошее. Всё восходит туда, где стираются значения и откуда всё происходит. Возьмите агхору. Их вообще некоторые считают чудовищами, но их методы — одни из самых эффективных. К тому же, моральный уровень практикующего лежит в пределах личностных качеств, а практики йоги затрагивают более глубинные процессы.

И вот так некто не особо морально выдержанный, добравшись до сил, может на этом и остановиться — и наломать столько дров, что хватит на всю деревню. А силы придут. Это — неотъемлемый элемент, встроенный в структуру нового вас. И это — эквивалент проделанной вами работы, и не как на официальной работе, где многое условно, а прямой результат нашего труда, равный ему. То, что обретается на пути, становится вашим и уже никуда не денется, если вам удалось получить доступ к нужным сведениям и, если повезло, «проскочить» моменты, в которых требуется «правка по месту». Это же и вторая причина секретности — риск навредить себе. Может выйти так, что и старт будет хорошим, и всё пойдёт как по накатанной, но в какое-то время малая деталь не будет замечена, распознана, и это может как замедлить, так и обернуться катастрофой.

Мощные методы продвижения имеют дело с самой жизнью. Кто возразит, что и повсеместно практикуемые методы тоже имеют дело с жизнью, будет прав. Но есть разница. То, что представлено в книгах, преподаётся в многочисленных залах, — чем более полные методы используются, тем теснее они соприкасаются с жизнью. Но не получится встретить самые полно представленные системы, вплоть до краеугольного камня. Поэтому они лишь соприкасаются с жизненностью: чем ближе к полноте, тем теснее касание. Йога, представляющая свои техники в их первозданном виде, не соприкасается с жизнью. Она проникает туда, где жизнь течёт на стыке с материей. Представьте хорошего массажиста, настоящего мастера своего дела. Он знает тело вдоль и поперёк, каждый его отклик на свои прикосновения. Он возвращает здоровье в самых сложных случаях. Но вот он сталкивается с чем-то, что не поддаётся его рукам, и он решает не ограничиваться поверхностью тела, а проникнуть в него, и берёт в руки скальпель, чтобы справиться с неповинующейся болезнью. Выйдет ли что-то хорошее из такой затеи, даже если он великолепно знает и понимает тело? Это разница между соприкосновением и проникновением. И степень последствий в случае ошибки будет отличаться настолько же. Это отнюдь не спортивная травматика, здесь можно нарваться и поинтереснее.

*

Основная линия действий практически сама себя выводит даже на ранних стадиях, но вот если дальше она будет производить перемены, всё более приближённые к нужным, то поначалу, и почти до середины пути, сила пробудится, будет активно откликаться. Но в то же время она представляет собой бушующую стихию, её нужно удерживать в некой колее. Решающее значение имеет знание её «уловок». Я говорил ранее, что она приходит в движение, и её можно направлять путём отсутствия выбора, но тогда и она «хитрит». Она производит смещение в сторону, заставляя вас участвовать в тех реакциях, что она навяжет для того, чтобы уйти от полностью непривычного для неё направления. Это и ряд других факторов — то, что сводится как к системе признаков, по которым можно понять о верном или нет выстраивании, так и собственно набор исправляющих или удерживающих (уже для этих отдельных случаев) мер, и способами, позволяющими к этим мерам прибегать, когда во всю «бушует» волна силы. Начавшись, оно вытесняет само себя, заполняя вас, поднимаясь и переходя в дальнейшее. А дальнейшее — это не только признаки продвижения, развития, это — сопутствующие текущему моменту качества, нужные именно сейчас и до определённого времени. Так целостная реакция сама себя сегментирует, оставаясь при этом целостной. Ваше тело — инструмент и способ «продвижения через вас» таких видоизменений. Всё это должно проходить через вас одним из двух способов. Первый из них наилучший — при полном сотрудничестве со стороны тела. Второй уже отстаёт, но приемлем — не препятствовать проходящему через вас. Причём те удержания от неправильного течения к препятствованию не относятся. Есть и третий способ, и он уже полностью и безоговорочно неприемлем — проходящее через вас повредит цеплянями там, где ничего не должно быть, столкновениями, перегревом от медленности или задержки, — вот этот третий путь наиболее вероятен при отсутствии исчерпывающих сведений.

На примере той же сегментации: однажды тело вдруг разделяется на несколько участков, с собственной активностью каждый. Не теряя внутренней втяжки, ребра расходятся в сторону, насколько позволяют мышцы и кожа, будто пытаясь распахнуться, как крылья. Позвоночник на уровне рёбер начинает «сидеть» на остальной своей части, что ниже, и начинает отталкивать себя от низлежащего как от опоры. По вышележащей части проходит волна. Плечи, следуя ей, отгибаются назад, ещё сильнее растягивая грудь, делают полукруг через низ и возвращаются на место. Внизу этому вторит отгибание крестцового отдела назад. Всё движение едино, синхронно, начинается от позвоночника и к нему же возвращается. Тело «разделилось» на несколько телесных блоков, генерируя и сопередавая некое усилие: так перетекает жизненность. Она вовлекает ваши мышцы, чтобы себя же и проталкивать — она создаёт компрессию. Если обозначить некую ось или центр, то от основного контура усилий будут и оттоки, причём по-разному себя проявляющие на разных сегментах. Это набор необычнейших ощущений как от основного процесса, так и от попытки «стечь». Впечатления гарантируются от всего этого вместе взятого, и если не разобраться с поведением реакций, не заметить ненужного или, наоборот, мешать необходимому, — последствия могут заставить вообще всё бросить и больше не касаться таких вещей.

У всего этого есть, если угодно, своя картография. Зная её, можно буквально сливаться с охватывающими вас процессами и неостановимо прогрессировать.

Нередко отсутствие сведений — не самая большая проблема. Дополнительная путаница порой вносится и составителями сегодняшней литературы о йоге. Так, мне попалась книга, и автор, простите за такое определение, буквально искажал довольно значительные вещи. Он говорил о ценности кое-каких практических изменений, но только как интересного переживания, опыта, и необязательности для освоения в контексте «большого восхождения». Это говорилось о том, что не просто ценно или интересно, а что вообще нельзя обойти, без этого невозможно двигаться дальше. По тому, как он об этом говорил, видно, что данные знания вычитаны, не пережиты. А раз вычитаны, то их содержание таково, насколько ему позволено быть источником оригиналом, а они ничего ключевого никогда не открывали. Дальше он же писал о кхечари, которой владеет его мастер, объяснял, а дальше трогательно описывал, как его мастер демонстрировал очищение нитью через ноздри, то, как он заходился слюной, боролся с накатывающей тошнотой. Это при том, что сформированная кхечари полностью убирает эффект рефлекса тошноты от раздражения корня языка, задней стенки горла и т.д. Было и много других, в том числе и довольно грубых «ляпов». Они сразу видны тем, кто несколько продвинулся на пути йоги, и незаметны для многих, пусть и желающих идти, но просто начитанных, наслышавшихся, посещающих множество курсов и пр. Из этого ясно, что нет никакого мастера, как не было и того приключения, что описано. А между тем, это — известный человек. Он много пишет, проводит встречи, интенсивы, длительное обучение, много видео с его участием. И он утверждает, что обучает именно средствам пробуждения, высшим практикам йоги. Я не собираюсь никого оскорблять, равно как и вступать в споры, потому не укажу, что это за человек. Я так вообще не известен нигде, вот из такой безымянности могу безымянно же указать, что есть факты введения в заблуждение, и немало. Он говорит о высшем, но преподаёт йогу уже даже не в режиме гимнастики. Там всё доведено до акробатики. Какое это имеет значение? Многие по-настоящему ищущие, но не имеющие ориентиров, идут вот за такой внешней авторитетностью, и идут в никуда. Они попусту теряют время, думая, что происходит именно оно, тот самый путь. К сожалению, есть повод сильно осторожничать в выборе того, за кем следовать и к кому прислушиваться. Если вы думаете, что не так уж всё мрачно, то в одном серьёзном издательстве я лично читал комментарии переводчика фундаментального текста Бхайрави-тантры. Он делал много сносок и объяснял сложные моменты. В целом наблюдалось, что он не в стороне от йоги. Осведомлённость на значительном уровне, почти экспертная, но вот в тексте затрагивается тема кхечари, значок сноски. Внизу можно прочесть о том, что мы все — взрослые люди, мы же понимаем, что данная форма — это символизм. Технически такое невозможно. И в похожем духе. Это специалист, который перевёл немало трудов, по которому видно, что он не понаслышке знает предмет! Сформированную кхечари можно снять хоть на фото, хоть на видео, на сканирующем медоборудовании. И это — меньший из аргументов. То есть, нет, отсутствие глубинной информации способно не только оставлять в неведении, но и, что куда хуже, нагромождать полностью ошибочные представления о йоге и даже отстаивать их.

Кхечари — не только часть продвинутых стадий, но, в идеале, она спонтанного происхождения, и вне занятий у человека язык нормальной длины и формы, и подъ-

языковое соединение цело. Существуют некие обходные пути. Это когда язык вытягивают, массируют, умащивают, подрезают подъязыковое соединение. Это имеет место в действительности, «оно» полностью рабочее, но вот насчёт даже такого способа не слышно, что он явил для своих прошедших. Древность неоднозначна насчёт подобного. Есть подробно описанные методики, а есть множество тех, кто отрицает как пользу, так и вообще безопасность таких приёмов. Так, среди сегодняшних энтузиастов были случаи нарушения глотательного рефлекса, или что-то случалось с артикуляцией и слюноотделением. Резко возрастает риск западания языка. Раньше было так: одна сторона развила и исследовала такой подход, а другие стороны его категорически не признавали. Нам не нужно разбираться, на чьей стороне правота. В контексте нашего обзора нам достаточно вспомнить о том, что не существует исчерпывающе полных сведений, находящихся в открытом доступе. И такой метод — не исключение. Там много сказано. Много для того, чтобы впечатлить, но если пойти дальше, там не меньше темных углов, чем во всех остальных «подробных йогических описаниях».

Допустим, кому-то повезло, и приготовления прошли без «неожиданностей». Вот язык нужной длины и гибкости. А дальше в текстах говорится о его проталкивании наверх, при помощи специального инструмента или пальца. Вот и всё! Тупик. Почему? Попробуйте пальцем или чем-то дотронуться до дальнего края горла, языка или нёба. Немедленный рвотный рефлекс: вот с чем столкнётся практик. Он кинется в тексты, а там ничего нет об этом, как и о том, что дальше. Древние на этот счёт пользовались составами из трав, смол, особыми нажатиями на манер рефлексотерапии. Это приглушало чувствительность, провоцирующую рефлекс, а позже вовсе её отрабатывало, причём локально, а не разлито. Особо упорствующим сегодня я бы посоветовал санации лидокаина в сторону зазора нёба, и им же — закапывать в нос с сильным запрокидыванием головы, чтобы он попал в носоглотку, но это — не выход. Это отпустит по прекращении действия и не будет погашать чувствительность совсем. Так, чтобы позже не было нужды в этих действиях...

Никто не сможет «на живую» проходить через пояса реагируемости рвотного рефлекса, а таковых будет несколько: у самого входа наверх и дальше, через малые промежутки и с перерывом во времени, между их заявлениями о себе. Четыре таких преграды, каждая — непреодолимый позыв рвоты. В случае спонтанного возникновения печати само тело создаёт условия для того, чтобы процесс продвинулся дальше, ведь это он, собственно, и проходит дальше, и он не будет мешать сам себе. Не следует думать, что сила может сходить в сторону, она ищет меньшее сопротивление, но то, что уже создано, что продолжает идти выше, не рушится, и уж точно не препятствует себе. А опирается оно на тело, из него исходит и в нём ищет образования в своё целое. Тошнота вспыхнет один-два раза, достаточно ярко, дискомфортно, и дальше — только неприятное ощущение, а потом вообще ничего. Так в каждом из поясов чувствительности.

*

Это не является некой закалкой, слишком мало времени для этого. Это прямое следствие выстраивания центрального русла. Любые верхние перемены прямо вытекают из процессов, запущенных нами ниже. Также надо понимать, что нёбо, носоглотка, стенки горла не будут откликаться, участвовать в процессе, если он не самовозник-

ший, а значит, требуется бóльшая длина языка, его эластичность, загибаемость, отсюда: подрезание, разминание, вытягивание. Только длинный язык сможет достать до нужного места, если рельефность проходимого участка не изменена, не выпрямлена, как это происходит в случае отклика тканей горла-носоглотки. Тело само знает наилучшую форму. Недаром используется название замка: «рот и верхняя носоглотка превращаются в сплошной замок». Сильно сжатые челюсти, втянутая назад и вверх гортань, щитовидка, «залом» головы вперёд: всё пережимает горло. Теснее, чем при любых других обстоятельствах, и одновременно изолирует натяг, действующий на язык в направлении низа — делит это натяжение на две части в области загиба шеи. Нижняя часть, схватываясь, усиливает вдавливание подбородка в шею, верхняя часть из-за излома продольности меняет конфигурацию, распространяясь на боковые стороны, чуть выше челюстных углов, и участвует в большей фиксации околоушных тканей. Общая форма головы, горла, растянутой носоглотки, передавая линии натяжения, стабилизирует динамическое эластичное усилие, равномерно распределяя его между всеми участвующими тканями, как линии из резины, будучи привязанными к разным предметам и натянутыми, производят постоянное воздействие на то, к чему привязаны. А если окружающая поверхность, где размещены предметы, обуславливает их возможный сдвиг лишь в определённую, не одинаковую для всех сторону, то и воздействие натяжения будет по-разному на них влиять. Ряд этих же сил фиксирует язык в максимально вытянутом положении по направлению к переносью. Окружающие ткани создают полую форму с идеальным соприкосновением. Здесь всё завязывается на самозамкнутой натуге, где каждый элемент поддерживает центральный для всех знаменатель. Стоит одному звену выбыть — например, если ослабить сжатые челюсти, — и натяг пропадёт. Даже наклон головы идёт дальше, чем опора в горле. Он создаёт форму, в пределах которой некоторым мышцам в горле и выше удобно находиться сжатыми, как из-за образовавшейся «толчковой» площадки, так и из-за сдавливания в нужных местах. И общие усилия, и удерживаемая форма рельефности в этом месте не «находят», куда отступить для обмякания, уменьшения растянутости. Так механизм включился и вывел себя к нужному действию — сплошной самоопорный замок.

К чему тогда вообще такой обходной путь? Для получения кхечари через хитрость обработки языка? Если всё проделано верно, с соблюдением всех условий, то йог получает некоторые действующие качества. Ранее говорилось, что эта печать, помимо главного ключа во всём процессе, обладает и собственным значением. Она перекрывает каналы, по которым жизнь течёт к нашему ежемгновенному оживлению. Все слышали, как кого-то когда-то закапывали надолго, а после раскапывали, и он оживал. Это действие искусственной кхечари. Она отключает жизнь, но не разрушает и не выгоняет её. Не происходит и стремительного развития, поскольку система, не нагнетающая жизненность, не обладает давлением рвущегося избытка. Такое отключение может дать способ занятия через медитацию. В текстах по описанию искусственной кхечари так и говорится. О том, что по достижении возраста от 18 до 20 лет нужно начать медитировать. В разных источниках по-разному. Тело никак не подготовлено, кроме как технической уловкой. Русло собрано, но туда ничего не хлынуло, созревания центров не было, и т.д. Только медитация, зато сразу стадия пратьяхары, поскольку отключение боковых каналов отключает и чувства. То есть, медитация начинается с базовой исходной точки, без подготовок. Поэтому вот так, потихоньку, но без труда (его раньше при-

ложено было выше крыши, когда занимались языком), стартует неторопливое продвижение. В общем, метод как долгий, так и сомнительный. За то время, что занимаются языком, можно добраться до пратьяхары, и менее экстремальными способами...

Если змея начала шевелиться по месту, вы достигли ожидаемого, тут ожидать надо было и перепутья. Отпустить на первых признаках, когда низ позвоночника нагрелся, а верх онемел и стал негнущимся. Тогда в любое из следующих занятий вас сорвёт с места и с головой швырнёт в непостижимость, которая таковая сейчас. И даже в самый момент пересечения черты, или можно, «ловя каждую вспышку», сбрасывать реакцию. Этого можно добиться разными приёмами, например, резкий излом шеи на бок с одновременным одномоментным коротким сжатием челюсти. Сильнее, чем это происходит сейчас. Произведённое одновременно возвращает вас. Зачем? Чтобы не прыгать в «омут», а пробираться ощупью, оглядываясь, примечая, понимая умом настолько, насколько его вообще хватит до черты, где его локальность переходит в свою безграничную разлитость. Опять же, зачем? Вам лично это не нужно, только в случае, если для кого-то позади идущего вы собираетесь оставить подробные инструкции. Причём такие, о которых можно говорить человеческим языком, пока содержание позволяет.

*

Можно добавить к искусственному собиранию печати и то, что неполный опыт нектара она также открывает. Это — небольшое преимущество перед началом занятий обычной медитацией. Природа нектара — жизненность, поэтому он положительно влияет не только на тело, но и на сознание. Он помогает ему реверсировать. Почему-то он так действует на него. Ещё в древности были сведения насчёт кхечари, что одна она может наделить необычным видением. И хоть оно зовётся необычным, оно никак не является галлюцинацией. Оно подлинно...

А теперь я вкратце обрисую основное положение вещей: всё описанное мною ранее не является моим «изобретением». Это та йога, какая она есть и была всегда. И всё, что мне удалось сделать, — забрать у древности то, что она не собиралась отдавать сама. Так получилось через стечение ряда обстоятельств. Исходя из того, что я знаю, я могу утверждать, что йога не представляет собой нечто сложное, что достигается огромными усилиями, эдакую сплошную борьбу с препятствиями. Если такое имеет место, то в пору насторожиться... Я уже говорил о сложностях, но все они касаются самого начала пути, после половины уже ничего не приходится контролировать. Оно само вас ведёт. Сложности сводятся не к тяжёлой работе как таковой, но единственно к наличию или отсутствию полной осведомлённости о том, что мы делаем. Если мы располагаем всем нужным, то никаких препятствий вообще не будет. Кто кому препятствует, если речь идёт о возвращении домой? Изначальность не будет мешать сама себе, а она — есть вы. Мешать вам — значит препятствовать себе, так что любые помехи происходят из степени допускаемых ошибок, а те происходят по одной-единственной причине — недостаточного знания того, что вы делаете...

Та же корректировка нужна только сначала, от момента первых спонтанных проявлений и до их закрепления — так сказать, зрелости, — а потом их уже будет не остановить! При всей кажущейся сложности печати кхечари, вам не приходится не только отдельного внимания этому уделять, а более того, вы могли и не знать, что вас ожида-

ет. Так было со мной. Я чуть всё не бросил в своё время, думал, что спровоцировал какой-то приступ или начинающееся нервное расстройство. Я тогда не знал, что вообще есть такая печать, и тем более — обо всех её значениях. Методы, что я «нарыл», оказались правильные и достаточно сильные. Их хватило для запуска процесса, дальнейшее развёртывание которого привело и к кхечари. Начавшееся внизу захватывает и весь центр, распространяется выше, проталкивая себя, создавая себе переход, ибо сила должна двигаться, она не может загнать себя в тупик. Я уже это говорил, но повторю: как пена на высшей точке волны является результатом процессов, начавшихся с момента вздымания водной массы и до пика активности. Когда волна ещё не спадает, но уже не поднимается, — это её максимум в плане силы, размера, динамизма. Пена равна всему, что до неё. Она в одной себе — вся сумма волны... Это же можно сказать и о печати кхечари. В ней запущенные реакции вышли к своему максимуму, и вот оно, начало следующего витка в занятиях, который появился, будучи апогеем предыдущего. Мудрено? Но, тем не менее, это так.

Та недостаточность, о которой я так часто говорю, сквозит не только по основным положениям, требующим детализации, но и более простые вещи не сопровождаются теми сведениями, которые увеличили бы понимание, а значит, яснее обозначили бы место таковых вещей. Это касается практически всего. Обо всём можно добавить значения, которые помогут увидеть больше, чем это представлено. Пара примеров поможет продемонстрировать это утверждение.

Так, некоторые свойства практик не рассматривались в их описательной части. Не рассматривались они, скорее всего, потому, что не дошли до наших дней, в отличие от самих практик. Кажущееся незначительным может иметь огромное значение, а полностью изученная асана в некоем неизвестном аспекте стала бы частью картинки, выкладывающей целое. Например, есть много асан, выполняющихся с более или менее полным перевёрнутым положением тела. Есть описания выполнений, воздействия, которые они оказывают. И всё это хорошо, всё это нужно и не перестаёт быть полезным. Никто не оспаривает их значимости. Но есть у них, помимо известных, и очень малоизвестные (способ усвоения нектара без собранного для этого механизма), и такие функции, назначение которых наделяет их куда большим смыслом — как присутствующих единиц действия в йоге. Ведь изначально йога не рассматривалась как способ поправить здоровье, добиться душевного равновесия и пр. Её единственная задача — довести до самосознания. Так и только так было в древности. А значит, есть ещё кое-что в различных упражнениях и даже асанах, помимо того, что нам известно сегодня, — пробуждение. Физические виды йоги проводят человека через ряд мощных реакций на этом пути. Когда сила формирует нужный ей рельеф нёба и носоглотки и втекает в голову, первые заходы занятий сопровождаются сильным повышением давления в голове. Причём давление не кровяное, не внутричерепное, но, тем не менее, оно довольно ощутимо. Назначение перевёрнутых положений — подготавливать человека к этой самой стадии заранее. При наращивании времени пребывания в положении развивается и привыкание самого тела к данной перегрузке. И когда она начинается в нормальном горизонтальном положении, то опыт, полученный в нужных асанах, не позволяет превратиться этому в проблему.

В кундалини-йоге множество динамических практик, связанных со спиной, шеей. Это ритмичные прогибы, выгибы, движения в плечах, вращения головой, разносторон-

ние наклоны. С шеей особенно много, если учесть вообще возможный диапазон её движений. Я разные описания видел на этот счёт. Даже о проработке каналов или что-то похожее. На самом деле, действительно есть смысл работы со спиной, а с шеей особенно, но не для открытия каналов. Спина окружена плотной массой тела, а вот шея — действительно опасный момент. Поясню, в чём дело. Вся йога, а кундалини тем более, предполагает, что практик движется к пробуждению, а не развивает гибкость и внутреннюю гармонию. Значит, он окажется у черты, когда сила потихоньку заявит о себе. Помните описания сжатых челюстей, прохождения языка? Я предлагаю самый общий обзор, без подробностей. Так вот, в это самое время близок момент, когда шея также «схватывается». Она «выставляет» голову, наклоняет её слегка: то вправо, то влево, то вперёд, — это всё до образования джаландхары, когда кхечари в раннем, бурном формировании. Это проделывается на оттянутой шее, она словно отталкивает голову и перекатывает её то так, то эдак, и всё происходящее делается на мощнейше сжатых мышцах самой шеи, не гортань и щитовидка, горло пока открыто. Что ищет тело в этом движении? А то, что устремившийся к носовому входу язык как бы «нанизывается» на голову. А эти повороты, наклоны — это подставление ему то той стороны нёба, то этой, с «натягиванием» всей носоглотки на язык. Это плавные, но очень сильные движения, с большой напряжённостью мышц шеи, и если в ней были проблемы, или она просто слабая, то такая нагрузка может вызвать защемление в шейных позвонках, и потом не то что заниматься, потом месяц-полтора приходится поворачиваться всем телом, чтобы посмотреть вправо или влево... Наличие таких странностей как подробная проработка шеи — способ уберечь занимающегося от таких неприятностей в будущем.

И раз уж мы обмолвились о таких вещах, я хотел бы добавить: наличие «тугости» в занятиях — это не признак сложности. Ошибки — это нормально, вы не помазаны свыше, а стартовали как обычный человек. И исходными вы располагали обычными. Такая тугость объясняется сопротивлением тела, но не «намеренным препятствованием», а это скорее сродни тому, как в электрике — сопротивление проводника току. То есть, это лишь свойство материала и ничего другого. Сопротивление — это различие в качествах между телом и тем, что вы начинаете на его базе. Тело не успевает подтягиваться за активировавшейся силой, но это пока. Это — та самая стадия «притирки». И она уходит, открывая новые возможности. Например, есть техники, которые можно включать в качестве дополнения, но только после такой вот притирки и позже, хоть на протяжении всего пути. Они в высшей степени полезны для практикующего, однако, возьмись за это не йогин или занимающийся, но по «спортзальному» принципу... Если бы он и смог увернуться от худшего, то всё равно, как минимум, получил бы долгосрочные нарушения в здоровье. Так можно рассмотреть способ повышения жизненности, когда мы хотим уплотнить поток дополнительно и ускорить прорыв или, на иной стадии, ускорить созревание центров. Это — упражнение в упражнении. Практика моделирует то же, что происходит при падении. Это динамическая практика. Каких-то приспособлений она не требует. Мы ставим себя в условия, при которых испытываем воздействие падения и в эдакой растянувшейся точке, пока длится занятие. Избыточная сила, извлекаемая в упражнении, привлекается в личные ресурсы и идёт на повышение эффективности занятий. Для человека, не достигнувшего нужных изменений, такая практика тоже досягаема. Результат будет, но вот избыток — с ним ничего не выйдет сделать. Просто спорт его не пережжёт. Если не дать ей ход, то она скоро начи-

нает опалять само тело: сушить горло, глаза, слизистую носа, язык. Это не самые удручающие симптомы, дальше всё куда хуже. Не следует путать это с общедоступными способами наполнения силой: вдохнуть, представить разошедшийся по вам свет, что-то другое. Такое или похожее ничего общего не имеют с действительным, даже незначительным «лишним» оживлением. Улучшение состояния при нехорошем самочувствии — не то же самое, что больше силы, именно той, что вас оживляет. Вам хорошо или не очень при достаточном для нормального функционирования уровня силы. Если что-то не то, — это телесные проблемы, а не недостаток силы. Он тоже может быть, из-за проблем и пропорционально им. И лучшее в такой ситуации — возвращение к хорошему самочувствию, то есть, к норме в уровне жизненности. На самом деле, нельзя даже представить, что это. Вот вам комфортно, у вас в полной норме уровень «оживления». Поверите вы или нет, у вас не выйдет вообразить, как было бы, стань вы прямо сейчас, вот как живы, так на четверть такого же, но больше на уже имеющееся самочувствие. Это не колотящееся сердце, не нарастающая благость в душе, речь только об оживлении. И вот его стало больше на четверть. Батарейка, выдающая столько-то, не станет красивее, крепче, с лучшими по красоте надписями, если что-то вдруг заставит её выдавать больше, чем она может. Она начнёт нагреваться и потечёт, если она старых образцов. А если не на четверть, а на половину, вдвое — сила жизни двух вас, но в вас одном? А впятеро? Не говорите о том, что у кого-то большой опыт в наборе силы, в методах, которые представляются как таковой. Может быть, но, опасаясь разочаровать и вызвать негодование, то, что способно реально, туго, видимо увеличить жизнь, — такого никогда не открывалось для всеобщего обозрения. Есть способы, могущие немедленно увеличить динамизм, тонус, вызвать краткий прилив с последующим постепенным откатом. Они — не то же самое. Тот строитель, о котором я говорил ранее, выполнял нечто похожее, но всё же с элементом действительного набора, поэтому эффект усиливался на глазах за секунды. Он сам остановился, хотя это не особо опасное усвоение, там лишь элемент. Он просто на остаток дня и немалую часть ночи был в необычном самочувствии, не более того. Большинство вспомогательных приёмов — не такие безобидные. А зачем тогда они вообще нужны? Обстоятельства бывают разные. Будучи применены к месту, они могут создать благоприятные условия там, где их не было, помочь обойти некий сложный участок проработки в занятиях, локально повлиять на формирование нужного качества, недостаток, отставание которого тормозит общее занятие.

*

Так что они имеют своё место в йоге, там вообще нет ничего случайного, и если кто-либо счёл спорным заявление о том, что увеличение жизненности — дело куда более сложное, чем это представлено в литературе или ещё где-либо, то обращу ваше внимание на следующие положения. Обычное тело рассчитано на некий поддерживающий его потенциал. Он состоит из текущего уровня силы, так сказать, «онлайн», и ресурса на критические случаи. Это касается здорового человека. Различные болезненные отклонения не в счёт. При них потеря силы вполне ожидаема, и способы восполнения, доводя её до нормы, как выправляют здоровье, так и улучшают общее самочувствие немедленно. Но только до уровня, который способно освоить ваше тело, — его родного уровня. Совсем другой вопрос, если вы берёте силы намного больше того, чем

ваше тело рассчитало. Во-первых, не выйдет! Во-вторых, если вы найдёте «обходную лазейку», а они есть, то вы должны располагать готовым механизмом, чтобы этот объём применить. Не забываем, что в текущей жизнедеятельности мы управляемся нашим жизненным циклом. Он же регулирует суточные, часовые смены потоков силы, преобладание, распределение, расход и наполнение. Взять больше, реально взять — это вмешаться в «мотор» данного цикла. Если человек не создал прецедент, если он не изменяется в сторону иного жизнеобеспечения, то таким приёмом он выхватит то, что внесёт хаос, дестабилизацию всего. Органы рассчитаны на свои объёмы. Энергоструктура неизменённого человека рассчитана на то же: там нет места лишнему! Для тела одинаково плохо как недостаток силы, так и её избыток, если оно не изменено или не находится на пути перемен. Вот это последнее, некий компромиссный вариант, — человек уже выходит из-под влияния своего цикла. Правила уже не действуют, и избыток может быть взят и применён для усиления во многих позициях по его занятиям. Попробуйте съесть в два, в три раза больше, чем вы можете, — пойдёт ли это на пользу хоть чему-либо в вас?

Так что не так всё просто. Подышать и наполниться избытком — не выйдет. До нормы вернёт, каналы может промывать, но избытка вы не возьмёте. Для этого надо знать техническую специфику регуляции жизненных циклов, и только на основе взаимодействия с ней есть способы, позволяющие «взламывать» некоторые ограничения. Могли ли мудрецы древности раздавать такое направо и налево, оставлять полные ясные описания в текстах? Ответ очевиден. И это на самом деле не только тормозит многих ищущих, но и предотвращает в разы большее число трагедий в связи со злоупотреблениями, любопытными пробами или серьёзным, но неумелым использованием. Это тем более актуально, учитывая, что уловки существуют не только на увеличение уровня жизненности, но и на множество других моментов. И всё представлено специфическими техниками и сопровождается своей теорией. Йога — куда бóльшая величина, чем то, что мы можем видеть, читать, слышать, даже если это очень авторитетные источники, опытные практики. Они не знают, что «они не знают», но в своих пределах они действительно хороши, опытны, авторитетны, только положение вещей таково, что люди думают, что это и есть оно самое, и что, кроме этого, нужно огромное старание, возможно — заслуги, преданность, милость. Не все так думают. На своём пути я встречал и многих подозревающих, что «чего-то» явно не хватает. Встречал я их неподалёку от себя, а значит, они есть и везде. Конечно, есть и такие, кто нашёл эти самые нехватки, и они либо молчат, либо передают сведения в очень узком кругу, но они точно не занимаются открытой публичной деятельностью. Представляете, что могло бы начаться, когда оказалось бы, что ничего из ранее перечисленного не нужно. Не только для успешного, но и для довольно быстрого прогрессирования: ни милости, ни заслуг, ни преданности, — ну, может, немного старания, но и не более. Конечно, перечисленные качества являются несомненным достоинством и даже способны помочь, но принципиально необходимыми они не являются. Если вы идёте, то «оно» не будет вам препятствовать, ибо это равно препятствованию себе, а оно — и есть вы. Вы же не начинаете спотыкаться и падать намеренно? Другое дело, как и говорилось, если ваша неполная осведомлённость может стать препятствием, поскольку она отражается во всех предпринимаемых вами действиях, но если такого недочёта нет, то зелёный свет и ши-

рокая улица, кем бы вы ни были, потому что во всех, пусть даже и в самых крайних формах вы не сможете быть не собой, а вы — это «Оно», и оно себе не мешает...

Я приведу описание принципов одной техники для демонстрации того, как может выглядеть «невидимая» часть йоги. Это я сделаю для наглядности, расширения кругозора, понимания того, насколько же хорошо мы знаем йогу. Упражнение крайне сильнодействующее, способно помочь совершить прорыв, минуя разные стадии. Такое существует для того, чтобы, если по разным причинам практик считает, что у него мало времени, что некие внешние факторы могут ему помешать, или бывшие некогда проблемы со здоровьем оставили последствия в виде изменений на органическом уровне, и сейчас это «всплыло»... Как я и говорил, существует множество обстоятельств, как и способов, помогающих с ними соотнестись самым подходящим образом...

Я без опаски привожу данное описание, поскольку практика обладает удобной формой. С одной стороны, её принцип и даже где-то выполнение будут понятными, а с другой — вряд ли её хоть кто-нибудь воспроизведёт без знания всех деталей, а значит, угрозы самоповреждения многих энтузиастов исключены (мы все знаем, что таковые находятся всегда).

Итак, в чём её специфика? Эта практика категорически запрещена к применению простыми людьми, а также йогами, теми, кто себя искренне таковыми считает. Без обид, она может пройти только на изменённом жизнеобеспечении или тогда, когда оно началось и сдвинулось, но не мнимо, а действительно. Это я для тех (помним про энтузиастов), кто решит покомбинировать, поподбирать. Упорство и длительность, может, и подведут где-то рядом. Это более чем опасно, тем более, если уцепятся несколько действующих принципов. Неполная она, а значит, может быть только опасна, и ничего другого. Мы все знаем, что неисправное, но работающее оборудование — это априори риск для всех, кто рядом с ним. Продолжим.

Этот способ позволяет перенять на себя эффекты главной практики, если где-то что-то не сошлось, пропала пара опор, а основные процессы остаются на ходу (ситуаций бывает много, много и решений), такое приводит или к остановке, или к деструктивным динамикам. Такой метод предоставит, так сказать, «заплатку», «сшивая разрозненное». Обычное глотательное движение есть волна мышечных движений-сопередач, прокатывающаяся по горлу, глотке. Если прислушаетесь, она завершается ниже в шее, где-то за гортанью, эдаким последним спастическим комом, после которого идёт расслабление горла. Способ состоит из остановки этого самого момента: последний глотательный ком до расслабления горла. Остановить и провести через всё тело вниз, до тазового дна. Человек устанавливает внутреннюю растяжку, которая одинаково тянет с обеих сторон, как жгут. Будучи натянут, оба своих края он подтягивает к центру. Внутри устанавливается рефлекторная реакция мышц малого таза, распространяющаяся по сухожильным связям и охватывающая крестец, насильственно его открывая, спазмируя одновременно весь пояс мышц тазового дна, без отдельного усилия на это. Он становится как камень. Внутри позвоночника открывается мощнейшая тяга, как в печной трубе. Вы видели когда-нибудь, как пламя в печи с воем рвётся в сторону дымохода? Если да, то это самое верное представление и к этому случаю. Сухожильное распространение микроспастики производит множество изменений во внутренней рельефности там, где это напрямую связано по принципу обратной связи с различными центрами, разрешительными участками. Общий эффект таков, что этот ключ способен

сломать запрет сушумны на невпускание силы, если отсутствуют все, именно все необходимые для этого условия. Что, собственно, и происходит. Это — та ранее представленная тяга. Будет продублировано несколько важнейших признаков до того, как вы до них добрались по факту лишь на время выполнения, потом они уходят, но вот основные занятия ускоряются неимоверно, включая и упомянутые признаки. Почему это — не часть постоянной практики? Потому что это — очень сильнодействующая вещь. Она — крайний ход, решение при каких-то «обстоятельствах». Сила, извлекаемая из него, несколько аномальна даже для изменяющихся практиков. Это как ускоритель созревания фрукта: вместо его действительного вегетативного цикла, уже завтра он спелый. Несколько ненормально и вряд ли правильно. Это только способ для исправления чего-либо крайнего...

Как можно распространить глоток от горла до тазового дна, возможно ли это вообще? Попробуйте просто сглотнуть. Рассмотрите, как это происходит, прочувствуйте от начала до завершения. Чуть подождите и опять сглотните. В первый раз вы разглядели то, на что ранее особо внимания не обращалось, разглядели в его целом виде. Во второй раз отследите самую нижнюю часть глотка, где он завершается, насколько хватает чувствительности. Опять чуть подождите. Сглотните сильно, агрессивно. Вы увидите, что волна прочувствовалась дальше, ниже. А теперь наклоните ровную, слегка тянущуюся вверх шею вперёд, задайте ещё натяжки, растянув её поднимаемым вверх подбородком, побалансируйте растягом, чтоб наиболее ярко ощутить его над яремной ямкой и тут же, не опуская подбородка, сглотните. Вы отчётливо услышите откат глотка в самой нижней части шеи. Там, где к ней уже сводятся ключицы. Дальше опасно предоставлять подробности, потому как, когда этот глотательный спазм опускается до середины груди, он может «схватиться» и уже сам одним махом распространиться до низа. Могу только сказать, что помогают проведению глотка специфические выпячивания груди с отведением рук в стороны и их «натянутыми» движениями. Регулируется каждый этап такого выпячивания, также применяется прогиб от крестца с натяжкой до верха и с распределением внутреннего давления таким образом, чтобы можно было провести линию распирания от крестца до внутренней стороны грудной кости, когда вы немного нависли вперёд при наклоне. Все движения органично выстраивают цепочку условий, по которой это усилие проводится от горла и до тазового дна. Но, полагаю, вы догадались, что глотком это перестало быть уже ниже уровня шеи. Но оно «эхом» продвигает дальше имитацию, копирующую именно такое движение. Мы проводим сквозь тело ни много, ни мало — перистальтическую волну, кольцевую по форме, заставляя её «бегать» по внутренней оси тела от тазового дна до горла. Если кто уже увидел сходство, то он не ошибся. Это — полностью внутренняя бандха, причём динамическая. Пока вы удерживаете исходную позицию, ту, с которой выведена полная активность упражнения, она же и удерживается на время всего выполнения, на всё время удержания. По вашему центру пульсирует волна перистальтики. То есть, локальных мышечных движений, свойственных перистальтике. В стартовой части, когда такие движения запустились, они сами ухватят вас на манер удияны: живот весь влипнет внутрь, и вы можете с этого момента лишь наблюдать. Остановить начавшееся можно только одним способом: выполняется прогиб назад, неглубокий, сначала плавный, а потом небольшим рывком. Линия, по которой бегала перистальтика, растягивается, а при рывке всё «сбрасывается»! Соглашусь, что это странно выглядит, и где-то даже

жутко, но вот такова, в том числе, невидимая часть йоги. Мудрецы отлично умели пользоваться теми влияниями, что фигурируют в самой простой жизни, поддаются прямому воздействию, но все они опираются в дальних пределах на силы, на тонкую регуляцию, и, пользуясь их внешней, полностью плотной и досягаемой частью, можно соприкоснуться с гораздо бóльшим, чем только органика, таков принцип обратной связи. Взять обычную тошноту: кому это не знакомо? Считается, что её вызывает одна из пяти сил, что движется вверх, а не только нервно-мышечный рефлекс при реакции на что-то. Он — исполнитель, но сначала это — движение в регулирующей силе, только потом срабатывает он. Он — «её тело», в данном случае. Но вы знаете, что правила могут и поменяться. Можно спровоцировать тошноту и даже рвоту через «раздразнивание» силы, которая течёт вниз. Кто заинтересовался, встаньте в ванной, чуть нависая над нею. Если желудок пустой, выпейте стакан или два воды. Сильные рвотные позывы могут быть болезненны при пустом желудке. А далее напрягите живот, но не в смысле пресс, а как бы давите им, и так, чтобы часть давления распространялась вверх. Горло при этом сожмите, и саму глотку тоже, как будто вы глотаете. Вот эти два сжатия должны встретиться друг с другом. Давление живота в направлении верха, за счёт вытеснения, должно упереться в сжатое в глотке горло. Только это не то же, что попытка выталкивать воздух при перекрытом горле. Ни воздух, ни лёгкие тут не участники. Живот передаёт давление за счёт вытеснения всех тканей, что расположены между ним и горлом. Вот это давление должно упереться в глотательную спастику горла. Если всё получится, если вы уцепили сам смысл, не знаю, насколько у меня получилось его донести, тогда один-два захода — и вы подвергнетесь сильнейшему рвотному позыву. Примечательно в этом то, что его вызовет сила, текущая всегда вниз. Если у вас хватит состояния разглядеть, вы даже заметите, что волна началась не с уровня желудка, а ниже его средней линии, и пошла эдаким толчком наверх...

Нелицеприятные подробности, опыты. Но это — явь тела. Она не имеет ничего общего с эстетикой, а ещё это демонстрация того, как можно использовать естественную регуляцию в обратном порядке и полностью намеренно. И эта наглядность — лишь мелочь от того, как вообще можно использовать инструменты, выражение которых находит себя прямо во внешнем, досягаемом, плотном теле. Его форма, структура, свойства, функциональность — всё это прямые рычаги для оказания влияния на себя же, причём уходящего далеко за пределы тела...

*

Всё вышеследующее может быть испытано, но должен предупредить: если у вас имеется хоть малейшее расстройство со стороны желудка, даже подозрение на это, упаси вас нёбо пробовать на себе предложенное! Это может закончиться печально прямо на месте!

Ну, а теперь дальше.

Вы успели заметить, что я веду линию, которая указывает, что ничего сверхчеловеческого от практика не требуется. Для того чтобы вести успешные занятия, йога не просит на свой алтарь то, чего у нас нет, или чего мы не в силах ей дать. Если где-то наблюдается подобное, можно смело оставлять такую школу, поскольку в нас в каждом уже есть всё, что нужно для пути. Причём это — тот интересный случай, когда мы — и есть путь. Мы — дорога, мы — направление, мы — метод, и мы же — цель. Раз та-

кой набор собран в одном месте, чего ещё искать на стороне (и сторон-то нет, там тоже мы, даже если мы пока не знаем этого). Повседневная жизнь изменится. Эффекты, обретаемые во время занятий, распространятся за их пределы. В течение суток вас будет то жар окатывать, то мурашки по телу бегать, то мышцы будут подёргиваться. Эйфоричное давление за лбом, стягивающее на себя весь ваш ум. Иногда, и чем дальше, тем чаще, вас может и будет заставать врасплох сильнейшее предоргазменное ощущение, но бить оно будет в спину и без малейшего намёка на сексуальное возбуждение. То, что это — нечто объективное, а не просто иллюзия, скажет верх вашей спины и груди. Они заливаются краснотой, как и шея со стороны горла, и щёки. Сны станут очень яркими, запоминающимися, а позже вообще произойдёт то, что без готовности может и напугать, а именно — когда вы будете чем-то заняты или праздно проводить время, вас вдруг пронзит мысль: вы не можете сейчас здесь быть, вы же завершили день и пошли спать! Вы легли и не поднимались для каких-то дел, и тем более не уходили туда, где находитесь сейчас! Вы проснётесь со всем самоощущением прямо в панораме сна! Это отдельная тема, в рамках нашего описания я не буду на неё отвлекаться, но знайте, что это произойдёт, и это полностью безопасно. Когда это случится, при вас будет и всё необходимое, чтобы сориентироваться и разобраться в этих новых обстоятельствах. В общем, ещё до пробуждения жизнь заиграет красками, до того не извлекавшимися из «тюбиков». Такого поворота событий будет более чем достаточно, чтобы ваше намерение продолжать не остывало. Не нужны будут встречи с беседами на философские темы, всякая «околовсяческая тусовка» в соответствующей среде, то, что создаёт впечатление бурной деятельности, причастности к значимой теме, занятости в этом, важных дел при действительном отсутствии такового. Опора появится в вас самих, да такая, что вы не захотите, чтобы вас отвлекали.

Многие как читали, так и слышали о важности поднять энергию. Примерно так оно и звучит, и к тому устремляются. Не важно, как. Много предлагаемых способов, и тогда идут через всё, или, кому повезёт, проскакиваются стадии, и вот он — подъём! Так люди и думают. Многие, но, к счастью, не все. Даже в той среде, где практикуется сегодняшняя йога, на почве более чем острой нехватки нужных сведений, даже при этом есть немало здравомыслящих людей, кто относится к подобному более трезво. Но есть и такие, кто делает упор на это — поднять силу, и если повезёт, то это срежет путь и оправдает всё остальное... Я не злорадствую, поскольку не раз встречал подобное, причём красиво и умно оформленное. И немало ищущих доверяет такому подходу, что представляет опасную ошибку. Это может и обойти, и сыграть злую (или не очень) шутку, но может и не обойти! Кто-то особо ярый, насобирав много методов, может, ведя своего ученика, нарваться на того, у кого уже сложен некий прецедент, такое редко, но бывает. И тогда, без всех принимающих это условий, он может спровоцировать подъём силы, преждевременный. Специально в предостережение от таких случаев я объясню, как это может выглядеть.

В сушумне уже есть немалый запас силы, независимо от того, как выглядит человек. В том смысле, слабый он или нет, энергичный или вялый, там во всех случаях и у всех немалый запас силы. Это резерв. И он содержится, а не двигается, то есть, двигается, но по принципу замещения. Как вода в пруду: она двигается, но сам пруд не убывает. Двигается она согласно суточным ритмам регуляции жизненности, но при подготовке и при неких исходных данных, да и с наличием постоянного провоцирования

«цепляющими» методами, этот запас может сдвинуться и резче, что не останется незамеченным. Это те многие случаи разового, мгновенного озарения, блаженства, всеразлитости. Одни после такого похмелья продолжают занятия, а некое меньшинство восседает на знаковое место, начинает благословлять, напутствовать, как вести себя в жизни, и прочее. Тут не берутся в расчёт случаи, коих полно в интернете, когда девочки, и не только со счастливыми лицами, состоя в школе некой госпожи такой-то, испытали полный подъём кундалини, и теперь у них кругом гармония. Тишь да блажь. Я сам это видел. Думаю, что не только я. Сказать, что это — ошибка, всё равно, что ничего не сказать. Кто не крепок в знаниях и дороге, не идите за такими людьми. Это безопасно, но это тупик. Просто глухая стена в сиропе.

А теперь, что будет, если задаться целью и всеми возможными инструментами попытаться сорвать силу с места? Возможно ли это? К сожалению, да. Если кому-то не особо повезёт, и он сможет это сделать, минуя всё прочее, вот что будет...

Тазовое дно наливается плотностью, потом оно нагревается, вскоре появляется тот самый предоргазменный импульс, но в этот раз он не просто сильный, он хаотичный, то есть, он мечется. Не ритмично пульсирует, а бьёт, как пламя на ветру. Дыхание перехватывает, вы цепенеете, вас ударяет одномоментная испарина прямо с ходу, всего. Импульс предоргазма вспыхнул особо ярко, почти доходя до своего целого, но вот отсюда, выровнявшись в линию без продолжения и спада. Вы даже можете подумать, что это всё... Если бы!

Следующий момент: из-под вас выбьет землю! Не ту опору, на какой вы сейчас стоите, сидите, а всю землю! Одним махом. Как пощёчиной! Вас пронесёт на астероиде вокруг всей вселенной со всей её бесконечностью, взорвёт перед глазами тысячу солнц, вывернет наизнанку, потом назад и опять. И всё это не по очереди, а одновременно. Это будет самым страшным переживанием из всех ранее испытанных. Если вы думаете, что все повидали, ко всему готовы, я вас огорчу: к этому вы точно не готовы... У вас даже сработает самый обычный природный рефлекс, первозданный, дикий, затерянный где-то за цивилизованным умом. Закричать! Вас просто раскроет на это так же, как вас не спрашивает о своём появлении напавшая икота. Заорать во всё горло. Только вот — вы не сможете! Вы будете как сдавленный меж двух стен, настолько вас выровняет и растянет, и сожмёт настолько, что не то что заорать, у вас даже пикнуть не выйдет! Как котёнок в центре торнадо. Вы будите видеть, слышать, чувствовать то, что не в силах воспринять. По той простой причине, что на текущий момент ваши чувства не обладают достаточной мощностью. Ваше восприятие будет искрить и дымить! Но никакого спасительного обморока не наступит. Представьте, что кому-то светят прямо в глаза прожектором, и при этом ему зафиксировали голову, чтобы он не отвернулся, и не позволяют сомкнуться векам какими-нибудь приспособлениями окулиста. Человек вынужден воспринимать то, что не в силах воспринять, но он не в силах и уйти от этого. На самом деле, такой пример блёкленький по сравнению с тем, что описывается. Тело исчезнет, но вы будете чувствовать его контуры, поскольку их повторяет бегающее по вам подобие (и это самый подходящий пример) электрического тока. Вы увидите сверхъяркий, оглушающий, просвечивающий насквозь свет и горящую самой непроглядной тьмой черноту! То и другое вы увидите одновременно! Как это возможно, ведь эти значения исключают друг друга, не знаю! Но увидите, причём непонятно, чем увидите, как и где! И будет грохот, будто рушится вселенная, будут голоса, миллионы

других звуков. Вы не испытаете шок, вы им станете! Ещё множество «спецэффектов», но достаточно и этого. Споткнувшись о подобное, можно вообще заречься заниматься йогой и повести тихую жизнь землепашца. Я на полном серьёзе повторю, что это впечатление будет самым жутким кошмаром из всех до и после испытанных. Секунд шесть — и всё! Можно вообще «прекратиться». Вырваться из этой хватки можно только одним способом. И то, если хватит сил сориентироваться, — это рывком нарушить ровность тела, сильно согнувшись вбок или перед собой, либо сильнее, чем есть. Одной вспышкой нужно сжать зубы и заломить голову набок одновременно, иначе голова не заломится. Вот это такой преследуемый подъём силы. Если вы вырветесь, то ваша голова будет «гудеть», весь остаток дня вы будете выжаты, но заснуть не сможете. Определение «никакой» впервые во всей точности опишет ваше состояние. Попытка подняться: и дрожь в ногах, и колени подгибаются. Не хочется ни есть, ни пить, ни чувствовать запахов, каждый звук отражается ударом по всему телу. Убывать это будет с неделю. Когда пройдёт, останется чувство «нервной оглядки», будто вы постоянно не один, будто что-то не так, словно вы забыли сделать нечто, из-за чего сейчас все дела рухнут, и надо вспомнить, но вы знаете, что вспоминать нечего, но надо вспомнить! Вот такое продержится с месяц. Это в высшей степени нездоровые ощущения!

Так что же это? Помните? Нужен принимающий механизм. Придя в движение, сила должна его продолжить. Если этого не будет, а она сорвалась, то и сработает она как отбойник, прямо в вас. Она не должна упереться в тупик, ей нужно течь, вот затем и собирается центральное кольцо. Где обещают поднять силу и даже есть свои, успешно прошедшие подобное, так сказать, посвящённые, — не ходите в эту школу, театр принесёт больше пользы, выберите его, а потом продолжайте поиск того, где поближе к действительности. Можно узнать всё, что нужно, ни разу не побывав в Индии, поверьте! Лучше начать осторожно самому, чем впечатляться ярким, но не являющимся тем, чем нужно. А чего только не появилось! Я видел набор в группы рэйки-тантру, есть рэйки-иггдрасиль, кундалини-рэйки. Это при том, что каждые из парных значений никогда не пересекались исторически. Они не просто есть, там уже мастера и адепты, и посвящают в каналы... Я вот с интересом ожидаю появления самого истинного, нового пути — йоги-иггдрасиль, или каббалистической тантры, ну, на крайний случай, сефиротического цигун — древнейшего и из первоисточников...

Дживанмукта-йога, бикрам-йога и ещё много чего подобного, ничего этого не было в древности. Йога — раз и навсегда состоявшаяся величина. Она как вода — воду ничего не сделает более водной, чем она есть. Или кто-то всерьёз допускает, что мудрецы древности и тысячелетия шлифовки упустили нечто, что сегодня может быть исправлено ещё более мудрым, заметившим и создавшим йогу эдакую? Нет никаких усовершенствованных направлений. Из доступного — только классика, и это без альтернатив.

*

Это не значит, что я отрицаю новое, но есть вещи, изменить которые — означает исказить. Это не обратит на себя внимание умеющего ориентироваться, но если «подкованности» мало, а намерение созрело? Тогда существует риск вместо ожидаемого найти совсем иное. И не просто найти, но ещё и не понять, что это не та дверь, и дальше разочароваться в системе вообще или в себе, а может, думать, что так и должно

быть, тогда как ничего этого не было бы, окажись дверь той. Это касается всех положений. Незачем, например, брать себе другое имя, нередко индийское. Допускаю отдельные случаи, когда возникает порыв, безосновательная уверенность, что это необходимо, «не потому что...», а просто с ходу необходимо. На самом деле, даже здесь не обязательно, но можно последовать такому порыву. Случаи, когда это делают в контексте практики, считая, что так она прогрессивнее пойдёт, или вообще образуется как таковая причастность к ней, — ошибка. Тут, бывает, доходит не просто до крайности, но и до полного абсурда. Маскировка под индуса, не иначе. Так сила его не видела и не отвечала, а вот надел нужные одежды, сменил имя, какие-то национальные манеры, обряды, — и глядишь, начал ей уже хотя бы грезиться. То есть, всё-таки не полностью, ведь не индус же, но уже что-то как-то — некий туманный образ обозначается. Насколько это абсурдно? В Индии много верований. Помимо родных, там также существуют последователи и неиндийских традиций. Можно ли представить себе индуса, следующего традициям Дао и носящего китайское имя, китайские же одежды и т д? Как бы он выглядел в глазах даже своих сородичей, не говоря уже об иностранцах? Любой из нас там, где должен быть, и тот, кем должен быть, а для большего, для самосознания, не только не нужно, но и противоестественно стараться быть тем, кем человек не является. Сила видит каждого из нас: и индуса, и любого другого, и безвестно для всех падающий лист на ветру на безымянных закоулках... В человеке уже есть всё, что нужно, и ничего сверх него не добавится при попытке стать не-собой. Сила полностью эмоциональна и лична. Она видит вас реального, а не того, под кого вы пытаетесь заделаться зачем-то... Сама доктрина йоги против этого, она однозначно заявляет о необходимости избавления от обусловленностей, избавления, а не ещё большего нагромождения их. Нужно определиться: если есть желание изучать йогу, то нет нужды маскироваться под не-себя, ведь не в эстрадно-цирковое же собирались. Это никак ничему не помогает, скорее даже мешает, скрадывая силы и внимание для поддержания экстравагантного образа, и лучше эти силы направить на занятия...

Самое нетематическое отступление сделано. К сожалению, и такое актуально, так как некоторые попадают под влияние ошибочных представлений, что нужно окружить себя эдакой «индийскостью», вплоть до личного. Совершенно не нужно, вы — полностью самодостаточная исходная для полностью успешного пути, не окружайте себя дополнительными обусловленностями и не «настораживайте силу». Не заставляйте её, «щурясь, вглядываться» на попытку выдать себя за кого-то другого. Она не ошибалась, делая человека именно тем, кто он есть сейчас.

Порой может смущать явная ошибочность предлагаемых методик. Не всех, разумеется, но каких-то. И тех, что, по идее, открывает мир энергии. Взять хотя бы экстрасенсов, разных паранормальщиков, — что можно встретить? Много тестов, способов прочувствовать. Те же знаменитые «потрясти руками» с последующим наблюдением вибрации, сведение ладоней с прислушиванием к тому же между ними, ну и, конечно же, «визуализируйте». Если вам надавят локтём между лопаток, то не понадобится визуализировать, чтобы ощутить это, равно как не приходится предупреждать вас тому, кто оказал такое давление, чтобы быть замеченным вами, а между тем, именно на таком уровне мы все и слышим энергию. Только вот мы не создаём парадоксально нелогичной динамики, которая тут же покажет нам противопоток. И тогда бы мы не пропустили ничего! Это как вести рукой в движущейся воде по ходу течения, в унисон с ним.

Обозначенная динамика выставляет ряд особенностей-условий, при которых, обратясь к предыдущему сравнению, рука впервые сделала бы движение против направления потока. Вот тут мы его впервые заметим. Это не нечто хрупкое и зыбкое, к чему нужно прислушиваться с замиранием, оно движет нами во всех наших проявлениях, нам ведь не приходится действовать, «затая» дыхание, чтобы оно ненароком не выветрилось, но оно также движет ураганом, вулканом, обрушением или возникновением звезды где-то на краю вселенной. Такие мощности требуют, чтобы их воображали? Сложнее заметить то, что ежемгновенно на глазах, да ещё и кричаще самоочевидно. Мы не попадаем в ситуацию, когда происходят «остановки» и всё становится заметнее. Природа, проработав нашу динамику, распределение нагрузок, координацию, позаботилась, чтобы такие движения или положения не проскакивали, не могли выпадать случайным «кубиком», как реакция на нечто внешнее — как правило, механическое. Она позаботилась, но это не значит, что это вообще невозможно смоделировать. Специфичные действия, не несущие значимости в качестве опоры, защитной реакции, достижения цели производимого усилия, обусловленные нейрофизиологическими причинами, динамика, которая ни специально, ни случайно не проскочит в последовательности намеренных, импульсивных, или какие ещё могут быть, действий. Это как если бы тень стала тем, чем сейчас является отбрасывающий тень — преобладающей стороной. При всей парадоксальности этого, эдакая противофаза. Упражнения, построенные на принципе таких движений, вообще такой динамике, позволяют не только прочувствовать энергию, но и опираться на неё, как на стол, например.

*

Мы всегда были движимы силой в каждом штрихе нашей активности. От самого напряжённого до невесомо воздушного, и даже попытки почувствовать энергию способами, предлагаемыми во многих местах. И это приводится в действие энергией: мы собрались услышать энергию, а она здесь, прямо позади, как и в основе этой попытки. Она всегда позади и в основе, когда мы на неё охотимся, просто ходим, думаем, чувствуем, мы как парус, который движим потоком и никогда не оглядывался на сам поток, да и не смог бы, пока он им толкаем. Не знаю, насколько удастся объяснить. Эти вещи для меня очевидны, и опыт показывал не раз, что заочное объяснение — не такая простая штука, но я попробую. Нужно встать ровно и без всякого разогрева начать делать наклоны в разные стороны поразмашистей, и всё же не борясь с собой, не стараясь превзойти ваших текущих возможностей гибкости. Можно упереть руки в бока или в поясницу, в зависимости от сторон, в какие делаются наклоны. Кто тренирован, те могут и без упора рук пораскачиваться, хотя даже им это травмоопасно: есть углы наклона, проходя которые, поясница попадает в особо рискованное положение в случае отсутствия страховки, такой как, например, упор рук в районе поясничной области. Вот такие размашистые, амплитудные наклоны. Попробовали, подвигались? Это нужно для обзора ощущений во время выполнения. Нагрузка, дискомфорт и прочие, любые ощущения. Теперь есть с чем сравнивать. А что сравнивать? Попробуйте принять то же положение, руки уприте в бока, и наклоны будем делать боковые — просто раскачка из стороны в сторону. Сначала — как обычно при всех прежних усилиях. Потом добавьте следующее: когда наклон достигает угла, где происходит небольшое усиление упора рук и переход в возвратное движение, вот здесь, не отрывая рук, напрягите плечевой

пояс, шею, и «натяните кожу головы», поднимите лоб. При правильном выполнении за лбом прочувствуется разово возникшее давление. Вот нижнее положение наклона должно удариться в это давление, его нужно собрать рывком, одновременно с вхождением в нижнюю точку. Будет полностью ясно, если удалось понять описываемые действия и воспроизвести их, о чём речь, и что значит одновременно то и другое. Допустим, мне удалось донести, а у вас получилось. Тогда вы увидите, что усилие, возникшее наверху, разгрузило как руки, так и саму поясницу. Поделайте ещё немного — и вы поймёте, что можете убрать руки полностью, а в момент описываемых напряжений не только не происходит «излома» в области прогиба, но даже отсутствует вроде бы нужное там напряжение мышц. Освоившись немного, можно смело переходить к наклонам-махам вперёд-назад. Они ещё более рискованны для поясницы в случае отсутствия навыков и страховки руками, но если вы прочувствовали то верхнее напряжение, то попробуйте. Сначала с руками. И если чувствуете, что в них нет надобности, уберите опору. Вы будете кидать корпус вперёд-назад, ловя его в крайней точке только тем верхним давлением. Размах наклона будет буквально тормозиться об него, пружинить, и оно одно вернёт корпус в ровное положение и бросит в наклон на другую сторону. Хитрость неизвестной скрытой механики здесь исключена, поскольку, как ни верти, даже при махах большого диапазона вы не ощутите нагрузки в месте, где она должна была бы пройтись больше всего, в самой пояснице. Но это не предел. Чуть освоились? Отстраните от участия плечевой пояс (кстати, некоторым он сразу не нужен, но только лишь некоторым). Только шея, лоб, кожа головы. Если освоитесь так, то больше не напрягайте шею, только лоб и натянутость кожи головы. Это — не месяцы или недели, это можно ощупью пройти за ближайшие 10-15 минут. Освоиться здесь — означает попробовать, ощутить и, поняв, что как, переходить дальше. Ощущения полностью физические, их не придётся выискивать. К ним надо «притереться». И, как итог, вы сможете выполнить прогиб в обе стороны, без напряжения в спине, нагрузки на позвоночник. Ощущение в этой области будет не как исходно движущее, а как влекомое. Движущим же будет то давление в голове. Эта точка будет забрасывать вас на наклоны, тормозить, будто бы амортизацией, и возвращать назад, нисколько не подвергая спину не только риску, но и вообще усилию. Это лишь маленький пример проявления энергии в ситуации, когда она может быть поймана подходящими условиями при подходящей активности. Если что-то не вышло, это не значит, что кто-то не одарённый, не чувствительный и т.д. Это значит лишь то, что мне, к сожалению, не удалось донести до вас способ. Я — человек не публичный, и мне не приходилось работать над умением развёрнутых объяснений. Лично, через демонстрацию прямо на пробующем, указывая, где что и как. То есть, «поставить» выполнение — это делать приходилось, это получается, но требуется прямое общение. В таких случаях с первого выполнения любой смог бы на себе ощутить, что это такое. Любой человек, невзирая на чувствительность, подготовку, теоретическую подкованность. И это было бы не неким влиянием, а только всецело наглядным объяснением, поскольку заочное оставляет желать лучшего.

Таким образом, существует возможность преждевременно высветить то свойство, которое позже начинает преобладать в сонме телесных ощущений, позже давать знать о себе и в повседневной жизни вне занятий. Оно — то, что во время практики создаёт полностью регистрируемое чувство, будто тело начинает затягивать в голову физически. Будто от всех его частей протянулись натянутые жгуты, и они «сворачивают» всё

тело прямо в голову, словно до этого оно «натекало» из неё. Парадоксальные действия, таков и опыт. То, что проделано, направленно, но не ведёт ни к чему из каких-либо результатов, физических достижений, а ведёт к чему-то другому. Разумеется, это не касается просто хаотичной бесцельной динамики, иначе бы танцы, да и много чего, стали бы опасным занятием или даже не занятием, а случайностью. Некие правила есть у всего. И здесь в том числе. Одно из таковых — не пересекаться со многими другими правилами обыденной жизненной активности, и прочие, уже собственные. Таких «трюков» великое множество. Они применяются как по отдельности, для быстрой проработки нужных свойств, так и будучи комбинированы или встроены в другие упражнения уже в контексте основной практики.

*

Простота, доступность освоения — вот признаки подлинной практики. И в то же время — эффективность и серьёзные результаты. Неудивительно, что таких вещей нет в доступных источниках, удивительным было бы обратное. Ночью в лавку фейерверков лучше заходить с фонарём, а не со свечой... Энергопрактики построены на основе прямого яркого ощущения, прямого же контакта с энергией, но посредством хитрого посреднического взаимодействия. Посреднического — потому что это между силой и телом, на самой линии касания. Можно предположить, что там ничего нет, кроме двух указанных сторон, но как воздействовать на силу телом, если она им сама и движет? Но тогда как она это делает, если тело, по идее, не сотрудничает, если в нём всё начинает движение с появлением силы? Только я сразу скажу: ни мыслью, ни волей, ни «светом», — этим всем тоже сила движет. Оставим что-нибудь без ответа. К тому же, столь глубокие вещи не необходимы для нашего обзора, здесь цель — показать, что нет никакой завершённости, ещё очень даже много открытых направлений, горизонтов. Йога и сегодня может предложить намного больше, чем это видится. Есть и что искать, и на что ориентироваться. И речь не идёт о каких-то малоизвестных видах, это — всё та же йога, но в более развёрнутой подаче с того момента, когда она начинает работать, как это выглядит. Ну и по дороге прихвачены там-здесь детали, о которых просто деликатно забыто... а что же дальше? В том-то вся и прелесть, что ничего. Со времени, когда завершены последние корректирующие вмешательства, а созданная форма «поставлена на ход», она делается полностью самостоятельной. Начиная занятия, вы делаете первичный заход, а дальше сам процесс продолжает, перехватывая инициативу. Когда он сформирован, не происходит ничего как недостаточного, так и непосильного. Он полностью опирается на ваши возможности, и выводить к «сверх» он будет полностью пропорционально расширению этих самых возможностей. В вас окрепли те изменения, которые сами делают следующие шаги в нужном направлении. Сказать об этом несколько затруднительно. Тело удерживает выстроенное, только если то «вцепилось» в тело. Во время занятий не различаются никакие искусственные усилия по удержанию, действие происходит на базе тела, но не исходит из него, как было на ранних стадиях, а когда печать кхечари собрана более чем наполовину, уже нельзя отличить тело от действия или наоборот. В любом порядке.

Не скажу точно, в каком из письменных источников я это видел, дело было давно. Ещё когда я только начинал интересоваться йогой. Там приводился классический текст, похожий на многие другие — доктрина бандхи, пранаямы, мантры. Самым странным

мне тогда показалось, как этот текст резюмировался. В завершении кратко пробегали по приведённым методикам, сопровождая утверждением, что этим, несомненно, достигнешь. И вот вдруг, в самом конце, говорится следующее: «Или ты устремишь язык вверх, остановишь взор и дыхание — и тогда ты сам всё поймёшь прямо там, где сидишь...» Интересно? Смотрите, какая альтернатива до того перечисленному: или много самой разной практики — или вот это, — и будет то же самое. Речь о кхечари, но без каких-либо подробностей, не говоря уже о таких объяснениях, что она и является вершиной сильнодействующих практик. В других материалах это хоть вскользь, но упоминалось, правда, в то время мне это не особо помогало, поскольку я толком и не знал, что такое кхечари. Адресный интерес появлялся позже и постепенно.

Вы всё ещё в пути. Но уже почти с самого начала и потихоньку, по нарастающей, вы начали новую и странную жизнь. Знали ли вы об этом, были ли готовы — не имеет значения, ваше тело само поставит вас перед фактом через изменение разных показателей вашей жизнедеятельности. Помните, я говорил о замедляющемся пищеварении? В этом нет противоречия утверждениям текстов о том, что пищеварительный огонь усилится. Усиление свойственно начальным стадиям, самым начальным. А вот там же, где доходит до описания продвинутых стадий, уже без опор на физиологические термины, просто замечается, что йогин обходится малым. Это как раз оно самое, но без подробностей на предмет, в связи с чем и как. В продвинутых стадиях многое противоположно начальному. Так, дыхание пойдёт на убыль. Как по глубине, так и по частоте дыхательных циклов. В руководствах по пранаяме приветствуется полное дыхание и даже оговаривается его освоение в числе ранних пранаям. Но суть в том, что, чтобы понизить дыхание, его надо исчерпать, а не подавить. Последнее — разрушение. А исчерпывание всех его возможностей ведёт к исчерпыванию дыхания как такового. На ранних стадиях всё усиливается, ускоряется: обменные процессы, окисление, пищеварение, — доходя до пика, чтобы потом пойти на спад. Если спад не начинается, значит, используются практики, назначения более спортивного, нежели йогического характера — на укрепление, стимуляцию. Если сила пробуждается, то это видно и по функциям: они замедляются. Но замедление касается лишь физиологии, вы же нисколько не затормаживаетесь. Вы «выравниваетесь» с возможностью мгновенного рывка из любой позиции. Это не имеет отношения к успокоению, потому не действует так на вас всего. Это начало перемен в самом жизнеобеспечении. В дыхании это выражается наиболее ярко. Оно — индикатор, оно же и рычаг, оно же и маховик. Первые проблески пробуждения силы могут быть поняты по его ритму. Пищеварение подтягивается чуть позже. А знаете, почему? В пранаяме множество практик. Они имеют последовательность, как и свои отдельные значения, по которым можно заниматься вне установленных схем практик, то есть, по частному целевому уклону. Вот, при всём обилии пранаям и всех возможных способах практиковать их, существует лишь одна схема, и она лежит в основе всей пранаямы. Не просто в основе, она вывела пранаяму как таковую.

*

Это — схема или принцип четырёх регуляций дыхания. В официальных книжках это положение нередко прослеживается, но никогда не раскрывается полностью.

Итак, в чём его специфика, а главное, какое отношение это имеет к нашему обзору? Во-первых, это — определяющий принцип пранаямы как таковой, при всём разли-

чии приёмов и достигаемых ими целей. Во-вторых, к нам это имеет самое прямое отношение, поскольку покажет обратную сторону вроде бы известных явлений.

Четыре регуляции дыхания. Это можно встретить. Реже можно увидеть высказывание о том, что эти четыре регуляции предназначены для исчерпывания, каждый следующий — предыдущего. А ещё точнее — три. Четвёртый вид — тот, который остаётся главенствовать. Он не «тренируется», он возникает и остаётся. Но пока рассмотрим их в таком числе. И что это за четвёрка? А это всё — виды практик. Сколько и каких бы их ни было, но в их привязанности к дыхательным фазам: вдох, задержка, выдох, задержка без воздуха — вот вам и эти регуляции. На самом деле, все их можно пройти на базе одного упражнения, поскольку, с какой регуляцией оно ни было бы связано, исчерпав её, оно переходит черту своего максимума и отсюда к следующей регуляции. Четвёртая регуляция — это то, во что сворачиваются предыдущие три. И она возникает в виде самопребывания. Уже не практикуясь, но оживая...

А дело обстоит так: полное дыхание исчерпывает себя, перейдя некую точку развития, достигнув не только своего предела, но и полного его освоения. Коротко и чисто показательно об этом можно сказать так: сначала освоите полный вдох, а остальные стадии будут несколько рывковыми, но потом и вдох с задержкой пойдут плавно, а вот выдох — его словно захочется поскорее вытолкнуть, чтобы отдышаться. Позже и эта проблема уйдёт, останется сложность удержания себя с пустыми лёгкими на такое же количество времени, и, наконец, сглаживается и оно. Повторюсь, это очень грубо, с перескакиваниями и без деталей...

По факту, при подходе к четвёртой регуляции это будет выглядеть вот так: на стадии комфортного освоения предыдущих трёх регуляций и при выходе на четвёртую после очередной порции дискомфорта наступает удобное выдерживание, а вот потом! Потом самое интересное! Потом, ещё до выхода на внешнюю задержку, выдох начинает себя странно вести. Он, до этого уходивший уже спокойно, вдруг чуть усиливается и сам ускоренно выталкивает остаток воздуха без малейшего ощущения удушья с вашей стороны. Выталкивает и сам же вжимает лёгкие до точки своего предела с небольшой задержкой там. После — другая тенденция: лёгкие не только запросто сжимаются, но и «вязко» отпускаются для следующего вдоха. Как бы растянуто, нехотя, лёгкие раскрываются для влития воздуха, а позже даже с сопротивлением, будто их что-то держит, и они вырываются из этого. Потом другое добавление: уже сам вдох не доходит до полного. На полпути он начинает испытывать сдерживающую вязкость, и его тянет прекратиться и пойти на сжатие. Так его амплитуда всё меньше и меньше, и он всё сильнее увязает вот в той выжатости, после выдоха, пока не настаёт момент, когда выдох прочно остановится во внешней задержке, а та усилится, сожмёт все мышцы дыхательного аппарата и довыжмет вас до полной опустошённости. Ничего не напоминает? Это то же самое, что было описано при разговоре о спонтанном бандховом проявлении. Там подход был иной, здесь — через пранаяму. То и другое — одно и то же, достигаемое разными методами. Конечная стадия пранаямы, четвёртая регуляция дыхания, та, что не различается по месту, времени и количеству, — она же и есть ожившая бандхатрая, именно ожившая, не искусственная. Пример того, что все методы выходят на одно и то же. Медитация — не исключение. Там тоже есть фаза падения дыхания. Совсем далеко, хоть и мягко, но она выйдет к тому же. Если это не так, то значит, что человек сам себя сдерживает, делая что-то неправильно, или он занимается не

настоящей медитацией, а релаксом, пусть и не знает об этом. Это ещё один яркий пример обратной связи, я говорил об этом: крутани педали, завертится колесо, но не менее верно и обратное. Подходов много, из самых разных позиций, но подходят они к одному и тому же единому центру. Отсюда различие путей в йоге, её видов, но одинаковый результат через разные методы.

Вслед за дыханием идёт и сердцебиение. Даже когда поднимаешься в гору, оно не ускоряется. И это — не следствие выносливости или успокоения функций, это — преддверие перехода на полностью иное жизнеобеспечение. Постепенного, раннего, но верного перехода, а это далеко не то же самое, что закалка и выносливость. Дальше — больше. Прекращают негативное воздействие жара или, наоборот, холод. Недоедание не ослабляет, не отвлекает, а случится переесть — это не обременит своей обычной тяжестью и ступором. Возвращается моложавость, а физическая сила резко увеличивается, даже без внешнего атлетичного соответствия этому. Отодвигается порог усталости. Это и многое другое — признаки начала вас «иного». Не в плане имиджа, а в самой своей основе, что называется, от костей и до нёба. И самое забавное в том, что всё это не ново. Вы лишь возвращаетесь к тому, что уже было в вас. Это — тот потенциал, что запылился без применения. Это — ваш нераскрытый багаж, оставленный не на той станции..., так завинчивается крепление с тем навесным балконом, при выходе на который открывается вид на бесконечность...

*

Это, как и многое другое, — заложенная платформа для проявления сил, специфика которых не предназначена для повседневной жизни обычного порядка, но, поскольку другой у вас не было, то в стороне она отстояться не сможет, на ней вполне отразится то, что вы делаете, и, в конечном итоге, именно из неё сформируется то новое, что сейчас извлекается в процессе занятий.

Одна существенная деталь недостаточно рассматривается (либо не рассматривается вовсе) — это занятия, практика. Не в смысле её содержания, но как вид деятельности. Прояснение в этом вопросе способно заполнить пробелы — источники очень своеобразных вопросов. Самое начало практики — важность момента о том, что это — не одностороннее усилие. Начав, вы всё равно что поднимаете руку с зажжённым сигнальным огнём, обозначающим ваше местонахождение. Это оповещение о вашей готовности, и бездна увидит его. Старт пути — это начало вкрадчивого вливания в вас самой бесконечности. Если она ворвётся разом, то это всё разрушит. Она течёт постепенно, как вода расходится по пористому материалу. Те «переделывания» вас — это её пребывающее натекание. Занятия не являются усилием с вашей стороны, направленным куда-то вперёд. Они — это протянутая во тьму рука, и если вы сделали это правильно, то оттуда вам также протянут руку. Иными словами, это не достижение чего-то потом, а двустороннее сотрудничество, которое начинается прямо сейчас. Сотрудничество с изначальной самоестественностью или бесконечным аспектом себя, кому как угодно, и то, и другое — верно. Просачивающаяся бесконечность, меняющая вас, делая из одного другое, ничего не беря при этом извне. Вы — материал, вы же — изделие. Чем ближе вы к цели, тем теснее подступит нечто, — но, может, и наоборот. Оно ближе и контактнее, потому и нарастают все признаки, усиливаются упражнения, оживают значения, до того бывшие только непонятной теорией. Далее даже не получится разо-

брать, какой же из этих двух факторов двигающий: личные старания или повышающийся поток неизвестности, наполняющей вас. Над сознанием и восприятием вообще не приходится работать, то есть, буквально никаких усилий. Живое, текучее понимание, теряющее границы — вот то, чем вы становитесь. Усилия, начатые в «внизу», открывают «верх». Именно открывают, а не притягивают, не поднимают. И если сейчас ощущается визит бесконечности, её взгляд, то позже, ещё до завершения, это изменится в лучшую сторону. Если учесть, что все практики начинаются с нас, то потом всё чётче проясняется, что на нас они и завершатся. Не где-то мы становимся другими — пробуждёнными. Парадокс в том, что из себя мы идём к себе же, и мало того: сама дорога — это тоже мы. То, что ранее ощущалось как присутствие, втекание, распространение, — дальше это заполняется не чем иным, как расширяющимся самоощущением, но до тех пор оно — действительно визит, действительно сотрудничество, и это имеет и своё техническое выражение. Оно настолько очевидно, что часть охватываемого практикой процесса распространяется и в эти волнующие области. Открывшаяся территория создаёт сложности для попыток говорить о ней, говорить языком приёмов, событий.

И, кстати, о приёмах. Да, я понимаю, много перескакиваний, неясностей или вообще несостыковок. Такое впечатление создаётся из-за отсутствия деталей. Я стараюсь описывать происходящее в общих линиях, обозначая рисунок, делая его сколь-нибудь видимым, ухватываемым, а не полностью понятным. Такое вряд ли возможно, и объём текста пошёл бы на хороший томик, и ещё больше пришлось бы подумать о самом способе донесения сведений, какими значениями отображать то, для чего и слов толком нет и т.д. Попытка добавлять допустимые детали может больше запутать, нежели прояснить, к тому же, особой значимости не сыграет. Можно было бы разложить по полочкам уже ранее описанное, но это не внесёт большего в смысле понимания того общего рисунка, что я пытаюсь сделать. Детали есть везде. Для примера, просто показательно, можно добавить, допустим, что, когда схватились челюсти, и спастика прошла к ротовой полости, язык начал заворачиваться. Само давление челюстей делится на три участка. Оно, конечно, распределено по всей поверхности касания зубов, но вот спереди, где резцы и клыки, оно выражено сильнее. В ту пору, когда язык только заворачивается, когда нёбо открылось, и он зашёл за его край, более мощное сжатие приходится на боковые части челюсти. От клыков до коренных зубов. И когда он полностью ввалился наверх и вовсю движется к носовому входу, прихватывается самая задняя часть челюсти. Это не просто сопроводительная реакция. Усиление давления по конкретным участкам вовлекает группы мышц, меняющих рельефность верхней носоглотки, именно там, где язык сейчас производит усилие. Это парный механизм, взаимозависимый, как нажатие на педаль, и где-то там откликнется нужная функция. Совсем близкое расположение к носу запускает соединение всей троичной ранее площади преобладания усилия. Сейчас многим это не понять, потому что не с чем сравнить, но когда при прохождении последнего участка давление распределится так, то само ротовое дно начинает отталкивать язык от себя в нужном направлении. До этого он шёл по некой траектории, и носоглотка входила в соответствие с формой траектории. Сейчас, когда путь выровнен, нужен толчок, а не фигурная подвижность. Вот это и достигается. Такие нюансы и здесь, и там могут быть добавлены, но они не отразятся уже на целом образе, а порой могут потребовать дополнительных объяснений. Так что — несостыковок нет. Есть незаполненность, но не из-за тайны или лени, детализация внесла бы ещё боль-

шую туманность. И с одним местом пришлось бы задерживаться намного дольше, тогда как это не является обязательным для обозначения общей сути.

Такое вот отступление, но мне показалось, что его присутствие будет уместным для прояснения бывших и, возможно, не особо понятных мест нашего изложения.

Итак, в вас и, в частности, в теле всё готово. Это к тому, что все виды хоть и не раскрытых, но подразумеваемых здесь практик — есть способ подобраться к тому, что уже в нас было, так что они — не что-то сверхъестественное, чрезмерное или действующее в особенных случаях. Они — возможность уцепить это, контактировать, соотнестись с этим в двухстороннем порядке. Это механизм идеального совпадения, сцепления «шестерней» в единой структуре, рычаговый эффект прямого приложения усилия. Всё это автоматически выводит нас к неуместности концепции избранности, особой готовности, преданности и прочего подобного как обязательного. Йога ни перед кем не закрывает двери, но она никого и не приглашает. Она может мотивировать кого-то, но реально помогать или препятствовать — нет. Действие — это то единственное, что имеет значение. Вся готовность, преданность и прочее должны выражаться в нём, а без него, даже, наоборот, при наличии, они ничего не будут стоить. Если вы столкнёте покатый камень с горки, и он наберёт разгон, то он не остановится вдруг на наклонной поверхности. Он беспрепятственно проделает весь путь. Здесь ровно то же самое. Начав действия и поведя непрерывную линию, вы уже не встретите препятствий, так что можно смело игнорировать те, к сожалению, нередкие случаи подачи материала, где путь мистифицируется, идеализируется, наделяется привилегированностью. Медленно или стремительно, продвижение зависит только от вашего знания методов и тех усилий, что вы вкладываете в занятия. Вам не нужны посвящения, благословения и, тем более, разрешения. Может, всё это и хорошо, спорить не буду, но определяющей роли такие вещи не играют. Мешать или помочь себе можете только вы сами. Как? А вот всё тот же набор нехитрых правил: отдых или переутомление, пища вредная или полезная, ну и всё в этом духе. Сбалансированностью здесь вы создадите либо оптимальные условия, либо затруднения. Позже, когда практика станет на «ход» и наберёт «разгон», многие из этих вещей упразднятся и больше не будут оказывать влияние в обоих своих крайностях, но вот на старте их очень даже уместно учитывать и проработать для себя некий актив на их основе.

Телесность... Вы не думаете, что я умаляю значения ума, воли, духа в пользу всего лишь тела? Мы, конечно, договаривались, что оно и будет главным предметом рассмотрения, но если у кого сложились впечатления, что в этом я явно переусердствовал, то они ошибаются. Ни в коем случае мною не сбрасывается со счетов значимость наших первичных составляющих, но в то же время те стороны, активы, что незаслуженно обойдены стороной, замолчаны. Они также вносят своё искажающее влияние во мнение о том, какое место тело может занимать в духовной практике. Претерпеваемые нами изменения не могут остаться бесследными по отношению к телу. Оно сейчас часть нас. И, хотим мы того или нет, разделяет всё, что с нами происходит. Порой это выглядит слишком особенно и не похоже на что-то сколь-нибудь значимое. Просто реакция, просто рефлекторная моторика, но в какой связи произошло то и другое, при каких условиях и обстоятельствах? Если во время практики, то это не побочный продукт. Воспроизведение таких признаков искусственно способствует созданию условий, при которых они бы произошли спонтанно. По этому принципу созданы такие упраж-

нения как бандхи и мудры. Он лежит в основе многих других практик и проявлений, а вот в его собственной основе лежит принцип обратной связи. Он же сквозит везде в физиологии, функциональности, психике и более высоких материях: что внизу — подобно тому, что наверху. Это если совсем уж архаично. Но оно о том же. Знание того, что происходит с телом в практике, во многом помогает понимать природу происходящего. А когда-то такие знания и положили начало огромному числу приёмов. Механизм тела полностью следует за происходящим, откликаясь, подыгрывая, вовлекаясь! Внутренние силовые процессы имеют своё чисто внешнее выражение. Каскад напряжений, растяжек, локальных «натягов» — всё это располагается по отношению друг к другу таким образом, что выстраивает сопереходящую, сцепляющуюся замковую структуру. То, что происходит с мышцами, сухожилиями, положением костей, — это результат изменений в силе. И это же некий внешне-внутренний каркас-корсет, сплошная самозамкнутая система опор, проходящая через всю «дугу» собственной активности и в себя же упирающаяся. Если человек, сидя, полностью расслабится и уберёт контроль, то он «стечёт» или завалится. А вот в данном случае его держат собственные напряжённые, но онемевшие мышцы. Такая странная вещь. У этого есть «края»: те моменты, точки, площадки, на которых можно искусственно воссоздать фрагмент такого каркаса, что поддаётся воздействию. При повторяемости и использовании других «краёв» такой каркас начинает сам себя достраивать, периодически подёргивая мышцы, что дальше, чем досягаемость ваших усилий, и постепенно стягивать себя в своё целое! И это — не гимнастика. Это же провоцирует к активности силы, при которых такая мышечная реакция является естественным следствием. Оно не только оптимально подогнало себя в положении в пространстве всех частей по отношению друг к другу, но и в том, как противопоставлены друг другу эти блоки напряжённости, как распределены все натяжки. Всё сверхлежащее опирается на некий нижний пояс. И так от макушки и до таза. Также периферия, поверхность тянется к своей противоположной стороне, грудь — к спине, один бок — к другому, только не большими площадями, а из каждой точки, проходя линией натуги сквозь тело к своей симметричной точке на другой стороне. И все эти линии пересекаются где-то в центре...

Тело — друг, помощник и набор идеальных инструментов. Это касается всего, что связано с занятиями, и уж никак не обуза, помеха или якорь. Усердно медитирующему, пытающемуся на что-то выйти, занимающемуся годами, может, и в голову не приходит, что борется он не с телом, а с собой. Тело инертно, с ним бороться не надо. Оно способно провести нас по этой текущей жизни, но оно же может вывести и к жизни совсем другой. Обе эти возможности присутствуют прямо сейчас с одинаковой силой к проявлению, но активна лишь одна из них. Под «одна из них» я имел в виду не эту текущую, а то, что вообще активной может быть только одна из них. Ну и, разумеется, поскольку я пишу, а кто-то будет читать, понятное дело, в какую сторону этот тумблер развернут для нас.

*

С позиции самого тела — также без разницы, как жить, оно лишь — то, в чём жизнь проявляется здесь и сейчас, а значит, этот вопрос, в какой стороне тумблер, — это всецело ваш выбор. Занялись ли вы физическими методами или медитативными, для дальнейших стадий всё равно выведется некая характерная общая черта — это

прогрессивный самореверс. Достигается он так или эдак, но это — направление вовнутрь себя, к самоистоку. В свете сказанного явствует простая, но редко рассматриваемая вещь: коль скоро мы двигаемся к своей «изнанке», то и текущая повседневная жизнь, сама её форма и специфика — это такая же изнанка для той внутренней безграничности. Это не просто заметка, это факт прочной связи, где каждая сторона является основанием для другой, с преобладанием той, где собрано и поймано внимание. Смещение доминанты преобладания определит текущую или будущую активность. Это дело «переключения». Обе стороны уже существуют, без одной не было бы уже и другой: этим показано, насколько ближе всё это находится, и насколько функциональнее сама явь этой взаимоопределяемости. Сейчас человек двигается, причём ежемгновенно, в одном, вполне известном направлении. То же самое он может сделать и повернувшись. Усилия, время и путь пропорциональны одинаково теперешнему способу жить. То, что непривычно, неизвестно, — вопрос отдельный, но это одинаково в плане «затрат» по всем позициям. Наше тело представляет собой сплошные рычаги обратного воздействия на изнаночные процессы. То, что мы собой вообще представляем, изливается изнутри и намывается в тот самый образ, что мы видим в зеркале. Каждая пядь нас выносится течением внутреннего прилива на поверхность, собирая «слепок» фиксированного образа. Все русла, по которым осуществляется этот приток, — они здесь же всегда и были. По ним можно докарабкаться до истока. Наша текущая жизнь такая проявленная, чёткая, незыблемая. Никто не задумывался, почему различные известные способы ведения практики поставлены так, что, продвигаясь к жизни ещё более мощной, резкой, яркой, раз уж она проявила всё здесь, нужно почему-то прислушиваться, причувствоваться, как в ловле рыбы руками, боясь спугнуть? Не странно ли это? Мы движемся к тому, что ещё сильнее и стабильнее всего здешнего, а дела обстоят так. Явный повод насторожиться. Да, некоторые усилия нужны поначалу, при смене направления, когда формируется «зацепка» реверсного движения, но вот позже, когда шаг занесён и сделан, тут срабатывает простое правило: когда мы взаимодействуем с тем, что в настоящее время нас превосходит, — ухватитесь за едущую машину — и вас сорвёт с ног и опрокинет, а если вы не на удачу, а выверенно, точно знали, как нужно ухватиться, то, «отколов» такое, вы бы понеслись вместе с машиной туда, куда она движется. И там, куда ведут вас ваши занятия, нет ничего хрупкого и зыбкого. Вся бесконечность миров собрана на ткани проявленной реальности, и эта проявленная часть опирается на запределье, для которого вообще нет ни слов, ни символов, ни даже просто штриха в чувствах! Там нет ничего шаткого или туманного. И вот, мы теперешние являемся тупиком для всего этого. Оно в нас упирается, завершается нами. Мы — и есть сама эта остановка, её форма...

Тело никогда не было препятствием, оно — великое подспорье, что видно и в некоторых писаниях древности, где прямо утверждается, что обладание телом нужно считать большой удачей. Люди слишком сложно подходят к вопросу духовности. Это не бег с препятствиями, всё изложенное показывает, что она рассчитана даже на физиологическом уровне, куда уж теснее? Это касается и разных вступительных подготовок. Хороши морально-этические правила, с этим спорить никто не будет, но не дотягивай вы по таким меркам, — это не повод откладывать практику. Дело в том, что она не требует быть не собой. Какой вы есть прямо сейчас, таким и можете начинать. Изменитесь ли в процессе, там и будет видно, но требований как необходимого условия, — такого нет и

быть не может. Кашмирский шиваизм вопросы этики отодвигает на дальнейшие стадии и не делает их вступительными условиями. Чем бороться с собой сейчас, лучше довериться мягким, естественным переменам, которые произойдут в процессе. Нет отдельно взятой духовности и некоего грязного мира, из которого надо вырваться. Это — стороны одного и того же основания, поскольку не было двух площадок творения, есть река одного истока. Мы используем тяжёлый, грязный мир для опоры, отталкивания в ту же духовность. Без опоры не будет и толкательного усилия, а уже там, при оглядке, вы увидите, что это — одно и то же: и несовершенный мир, и высшие сферы реальности состоят из одного и того же. Не было разных площадок, откуда можно было взять материалы для того и другого, иначе тогда пришлось бы допустить, что изначальный источник сам живёт в некоем пространстве, где есть ещё что-то помимо него, и он может это брать и делать всякое разное. Если допустить подобное, это сбросило бы всю концепцию абсолютности. Источник всех материалов один, и вне его нет ничего. В глубинной основе всё, что ни есть, принадлежит духовной природе. Это — просто неизбежность, и это без тени возвышенности, специальных имён и белых одеяний, это — данность мира, а не что-то искусственно делаемое.

То, что я не говорю в выдержанных йоговских стилях, — чакры, прочее, — это не только вследствие данного сначала обещания не касаться подобных тем, есть и другая причина. Опыт показывает, что занимающемуся и не обязательно знать об этом, а в некоторых случаях даже лучше и не знать. При верно организованных занятиях в этих механизмах всё придёт в нужное соответствие, в курсе ли вы этого или нет. Без всяких намеренных открытий чакр, их раскруток, пропускания энергий, наполнения светом и т.д. Там всё прекрасно откроется и заработает даже лучше, чем когда концентрируются на этих центрах, пытаются там всякие лепестки визуализировать. Такой подход порой оказывает эффект, обратный ожидаемому: головная боль, невроз. Намного полезнее точно знать, что, как и когда делать на протяжении всей цепочки взаимовыходящих друг из друга результатов. Без обид, я не принижаю путь. То, что им считается, страшно разбавлено, а на немалую часть вообще не открыто. Сами посмотрите вокруг: представлять некие атрибуты на таком-то фоне, заострив на этом ум, и ограждаясь от прочих впечатлений. Сколько у какой чакры лепестков, какие буквы, звуки, цвета... У вас есть знакомые, кого это реально продвинуло на пути, хоть на сантиметр? Только реально, с наблюдаемыми результатами? Если да, то я склоняю голову перед их настойчивостью, но, боюсь, что, скорее всего, нет. Я не издеваюсь, я только указываю на реалии. Тело предоставляет ряд колоссальных преимуществ. Это то, от чего можно оттолкнуться, во что упереться, размерить, а главное — почувствовать и понять усилие! В этом смысле всё также проще и в превосходящей линии: усилие можно приложить к чему-то. А к чему мы приложим наше знание о шестнадцати лепестках вишуддхи или точном образе янтры перед внутренним взором? Я не говорю, что это — ненужный хлам, а лишь то, что есть более доступные и эффективные способы в противовес эфемерным и далеко не полно представленным. Если усилие не прилагается на любом уровне, действие теряет свой смысл, поскольку оно — априори вещь прикладная. И те действия, диапазон которых виден, понятен и доступен, разве это — не преимущество? Когда сложное достигается через простое, это не примитивизирование высокого значения, это только плюс в пользу совершенства метода! Например, можно визуально провести энергию некоего цвета через что-то. Получилось ли оно или нет, кто знает. А

можно, ничего не представляя, по-особому растянуть себя расставленными руками, пустив косую скрутку, и просто чуть постоять несколько секунд, — и, знали вы это или нет, ваша грудь вздыбится, внутри живота разольётся жар, а вы весь с ног до головы заполнитесь живой, «бегающей» тугостью. И это — объективные ощущения, эффекту даже бесполезно сопротивляться, он всё равно вас охватит. Энергетическая работа, проделываемая на таком уровне, не только нагляднее, но, думаю, она вообще продуктивнее, чем всё то, что проделывается в воображении. А главное — возможность этого уже в вас встроена. Не придётся себя воспитывать к непривычным качествам. Это всё та же йога, и в таких подходах нет ничего неестественного. Если достижение чего-то требует внешней опоры, тогда действие неестественно, тогда оно комплементарно. Это как ножницы при кройке, лопата при копании. Но если для достижения результата ничего, кроме вас самих, не нужно, то это — полностью естественное действие. К тому же, ряд удобств по дороге: быстрое продвижение, живой опыт ярких эффектов — без разницы, какой вы чувствительности человек, — полностью понимаемые действия, — и, главное, вам не нужно знать о направлении к цели, вам даже не нужно каких-либо представлений о цели! Техники такого уровня привязаны к цели, как канатная дорога, по которой вы можете попасть лишь в одну точку. Не важно, знаете вы, где это, или нет. На одной стороне — вы, а на другой — одно единственное место, куда вы только можете попасть.

*

Это как добраться до корня по ветвям. Другое удобство — это полное отсутствие требований к вашему моральному облику, что не означает поощрение беспредела, только как факт — это не препятствие. Нельзя насильственно прививать себе вселенскую любовь. Это может быть даже хуже, чем её отсутствие. Время расставит всё по своим местам, а человек может при этом не терять этого самого времени. Но отсюда и секретность: неокрепшие умы вполне могут злоупотребить открывшимися возможностями, и им никто не воспрепятствует. Всё обретаемое на пути остаётся вашим. Такая вот неувязка: положительное частенько приходит вместе со своим противовесом...

После всего сказанного можно ещё раз подчеркнуть одну самую важную деталь. Почему практики, указанные в книгах, либо не работают, либо работают очень туго и длительно, а здесь утверждается, что всё это возможно реализовать в довольно стремительном ритме. Речь не идёт о разных «йогах». Вся разница заключается в полноте предмета в одном случае — и его доступной, книжной версии — в другом. Особенно это касается способов физической направленности. Позже будет не важно, с чего вы стартовали. Когда практика наберёт разгон, силу, это будет просто происходить. Но вот самое начало: здесь нередко и некие задатки не помешают, иначе нужно многое в себе воспитывать. Почему телесные методы здесь в выигрышном положении? Потому что и сам старт здесь опирается на то, что действует по вполне понятным законам всех действий, — помните? Насчёт работы всех телесных функций: никому не только не нужно концентрироваться, но и не нужно обладать и самыми примитивными познаниями в физиологии, анатомии, для того чтобы в теле всё и так работало. Сила течёт и прилагается там, где и когда нужно. И всё работает — живёт. Но вот взялся некто за занятия йоги, из авторитетной линии, источников, потянулись года, а кроме умиротворения — как-то что-то. При этом вы, разумеется, всё ещё живы. То есть, сила так и про-

должает поступать и прилагаться, как нужно для создания усилия, которое делает вас живым. Вот в занятиях есть направление, действие, и сила в вас течёт, но результат... Если бы принципы жизни действовали так же, как практики из книг, то они никого не оживили бы... Это не указывает на недостаточные старания занимающегося, но лишь на то, что в цепочке «старт, продвижение, результат» отсутствуют некие звенья, да так, что этого и не заметно, потому люди и не знают об этом. Педаль, вжимаемая в пол, должна передать усилие. Есть педаль, есть механизм, на который она выходит, но нет передающего тросика!

Сила движется, упираясь в тупики или так и продолжая течь без преград. И происходит жизнь, но занятия должны противопоставлять потоку некие новые, иные преграды, да так, чтобы она не могла их обтечь или заставить её вливаться в альтернативные русла без варианта выбора. Так приводится в движение то, чего не было в существующей физиологической активности. Если инструментарий полон, то и рабочий отклик не заставит себя ждать. Одна вещь при этом несомненна — сам принцип делания. Делание ли это вашей текущей жизни, или делание это вами практик, — принцип одинаков, как и результативность. Та же сила, те же, но иначе направленные усилия, то же тело. Если видны недочёты в занятиях, оглянитесь на себя. А достаточно ли вы оживляемы? Разумеется, да, даже вопрос идиотский, но тогда занятия сами по себе — не то, что о них говорят! Иначе бы они работали не слабее, чем ныне ваша жизнь вас же оживляет. Изменён угол приложения, а всё остальное одинаково!

Дело не в сильнодействующих методах, а в том, чтобы они вообще были действующими. Сильнодействующим можно назвать способ, который при незначительном дополнении, или вообще один отдельно взятый, способен вывести на позицию, где вообще завершаются любые способы как таковые. Линия происходящих перемен, ставшая одновременно многосоставной, но при этом не дробной, — это самогенерируемый процесс, вцепившийся и теперь берущий начало в себе самом и из себя же выводящий следующие уровни развития. И так до полного раскрытия. То есть, принцип развёртывания. Другое дело, что его можно пронаблюдать в разных промежутках, искусственно изолировать по секциям и различным переходам, которые завершены, но являются началом для следующего. Это условно, поскольку после самозапуска это — непрерывная линия. Но вот из этих наблюдений и попыток воспроизвести разные «участки», «секции», линии без наличия действительных достижений, которым это соответствует, и образовались наиболее сильнодействующие практики, доступные людям в качестве подспорья для рывкового эффекта. Их применение цепляет более сложные вещи, «исходя от обратного»...

Некоторые прописи усложнены тем, что они построены на «неделании». Как бы странно это ни выглядело, но его принцип вшит в динамические и статические упражнения, собственно, он — ключ к их работе. Не всех, ни в коем случае, но есть группа довольно несложных занятий, такие остаются без внимания. Разве что на разогрев идут в залах, новичков в дело включать. А между тем, они — могущественнейшее средство, будучи активированы тем самым ключом неделания.

Неделание — это не смирение, терпимость или всеприятие, не расслабленность или покой... Когда человек индивидуализирован, собран на себе и замкнут в этом, то в этом же и собраны условия для разворачивания собственно человеческой жизни, фрагментарной, построенной на накоплении и расходе. Здесь запускаются ритмы цик-

лов обыденной физической активности, и силой человек здесь обладает той, что получил от природы, или чуть большей, если он тренирован. Это самофокусировка, удержание себя таковыми, какие мы есть. Победит слабейший. Это не податливость, это бездействие, в смысле — несопротивление, ненапряжённость, отсутствие от мощного до малейшего возмущения, движения, связанного с вашим усилием! Ничто из этого не означает расслабленность, обмякшесть, пассивность. Одно дело — они, и совсем другое — неучастие в приведении чего-либо в движение, начиная с себя и продолжая вовне. Зная, что изначально мы — не ограниченное, локально существующее нечто, а лишь «притворяемся» таковыми, и вся сила мироздания — ваша по определению. Но мы делаем что-то, подтверждая самоощущение, самофокусируемся, прощупывая свои границы. Иными словами, производим самоутверждающие личные усилия, локализующие, ограничивающие и делающие вас как единственное исходящее в плане приложения силы, ограждая от безграничного источника. Если человек творит себя локальным, то и сила, и возможности его таковы, сколько эта локальность может выдать. Так принимаются и подтверждаются условия теперешнего существования. Неделание в своей высшей точке — это оборотная сторона реализованной медитации, которая, по сути, есть глобальное неделание. И поскольку на таких высотах сторона равна основному событию, так как там всё уравнивается, то самадхи по-другому можно назвать абсолютным неделанием. И это не будет ошибкой. Когда удаётся опустошить себя от действия, а точнее — от усилия, с ним связанного, начиная с «действия самих себя», то, поскольку бытие не терпит пустот, оно заполнит вас силой, уже не частной, а всеразлитой... Примером того, как ощутить неделание и понять, как оно всегда ускользало, послужит, пожалуй, всем знакомая ситуация. Вот присели вы после занятий, ещё не собрались к повседневной жизни, но уже переключились с практик. Вот просто сидите, смотрите на обои перед собой, ничего не разглядывая, ничего не думая, а рисунок потихоньку расплывается, пошёл рябью, по телу распространилась приятная «блажь». Вот тут один сфокусирует себя, и резкость вернётся, а находились такие, кому становилось интересно, и они пытались усилить эффект расплывания картинки и ощущения общей «трансовости». И опять возвращалась резкость, потому что «пытались», и неделание ушло. Напрягали глаза, чтобы не моргнуть, прислушивались к телу, ожидали, вглядываясь, возвращали резкость, присутствие по отношению к чему-то — личное присутствие! Это мелочь, самый краешек, но позволяющий увидеть хрупкую грань, которую многие сами мешают себе пересечь тем, что пытаются удержать её ощущение.

Разноплановость как вспомогательных, так и центральных методов огромна. Их разнообразие не противоречит друг другу, и можно сочетать несколько видов занятий, а можно развивать нечто центральное. Более чем для усиления друг друга, такое обилие существует как возможность выбора того, что наиболее всего созвучно человеку. Позже, но поначалу все эти детали имеют значение: индивидуальность, предпочтения, склонность. Важно, чтобы площадка вашего старта оказалась комфортна. Ну и, при соответствующей расположенности, можно объединять способы, в основе которых лежат разные принципы.

Итак, наибольшая сложность в том, чтобы составлять описания подобного предмета. Это проблема самих слов. Иногда приходится прибегать к довольно сумбурным оборотам. И всё равно нет уверенности в том, насколько полно открыта тема. Какие бы ни были выбраны способы, все они опираются на нашу текущую жизнедеятельность и

даже конкретное функционирование. Здесь даже ранее приведённые тезисы в плане замедлить, остановить, изменить. Наши функции необходимы для текущего существования, и, пока не изменён сам жизнеопределяющий принцип, они должны работать как обычно — и даже лучше. Они есть наша внешняя жизнь, но они же, как ранее говорилось, — изнанка, фиксаторы других функций. Пока они работают, те не у дел, и наоборот. Оборотная сторона — их итоговая остановленная основа, прочный фундамент, сдерживающий фактор. Но разрушением блокировку не снимешь, и каким-то последовательным, привычным путём — тоже нет. Это должно быть как доска. На одной стороне — нечто работающее, и если эта доска переворачивается на оси, на другой стороне тоже нечто работающее, но здесь ещё слаженнее, поскольку одно выходит из другого. И почему нет привычных, известных, «нормальных» методов, — потому что они все опирались бы только на физиологию, а она — часть обыденной жизнедеятельности, фиксация нас теперешних. Тогда почему методы продвижения тоже физиологичны? Потому что соприкасаться больше не с чем! Здесь начинаются методы йоги. Касание происходит там, где физиология только начинается, а значит, граничит со своей «изнанкой» — оборотной стороной доски. Исходя из сказанного, можно говорить и о том, что идти по такому пути сможет любой, невзирая на особенности — способствующие или нет. Каждая точка нас теперешних наполнена путём. Существование — это ежемгновенное собирание и удержание целостности себя, причём буквально. Это настолько мастерски поставлено, что дошло до автоматизма. Мы даже не различаем начало продолжение и переход к повтору цикла. И сказанное — не метафора. Попробуйте сделать отступление в чём-то определяющем, хоть ненадолго (отступить от практики «собирания себя»). Начните дышать сбивчиво, неритмично. Выдержите? И вскоре заноет голова — признак того, что «гайки», скрепляющие вас, чуть ослабли в затянутости. Прочие усилия по самосборке, по самозабвенности подобны виртуозу-пианисту, который способен играть сложнейшие вещи, даже не глядя на клавиши. И так ежемгновенно... Угол положения и изначальная действительность становится нами. Измените этот угол. Практики — это то, что разбирает вас без потери наблюдающей исходной и в очень строго заданном порядке. Разбирают — значит переделывают. А что переделывать, если это уже были вы? Вас в вас же? И да, и нет! Вот что значит проблема слов.

Это сложные вещи. Вот так, отсюда, из обыденного ума. И это — мы, какие есть и всегда были. Но пока мы — часть фрагментарного мира и сами фрагментарны, ещё одна ловушка в том, что способы, могущие вернуть непрерывность, могут нести и немалую опасность в случае ошибочных ходов. Наверное, всем ясен термин «рут-права». Они позволяют вторгаться в работу устройства больше, чем его обычные настройки. Умелый пользователь распорядится этим грамотно, но любитель может нарушить работу устройства, не собираясь, естественно, ничего такого делать изначально. Это очень похоже на то, о чём мы говорим: вмешательство не просто на уровне стартовых настроек, а гораздо глубже. Представляете, что может означать ошибиться здесь? Поинтересуйтесь у кого-нибудь, кто ошибался с рут-правами.

Вообще вопрос прочности во многом определяется нектаром, но до его полного и правильного усвоения нужно ещё добраться, нигде не «споткнувшись». Нектар сделает тело практически неподверженным разрушению, а кроме того, в чуть более ранний период он даст мощнейшую опору для дальнейшего продвижения, с его наполнением

вас обозначится очень важная веха. К этому времени занятия уже давно шли через самопроявление, но отсюда, скажем так, если до сих пор они шли, то теперь — воспарят! Помните о разнице между пронзанием врат нектара и прокусыванием его источника? Пронзание мы обговорили, а прокусывание происходит при восхождении змеи. Нектар стекает у всех людей. У не занимающихся он сгорает в животе. Его «пепел» — то, что входит в состав воспроизводящих элементов мужчин и женщин, он же поддерживает сон змеи. Когда пепел не успокаивает её по месту, она сама движется к истоку, откуда он падал: кундалини поднимается к бинду и открывает её. Это — прокусывание. Ещё до того, когда кхечари почти образована, и ток нектара изменён, он начинает усваиваться, наполнять тело. В этот период закладывается тот самый переходный момент, который сильнейше интенсифицирует вашу практику. Это тоже можно назвать пронзанием. Мы рождены и живём с несколькими пронзаниями тем, насколько и как внешнее охватывает, вторгается в наше естество. Пронзания идут от более плотного к менее плотному. Самое первое — это кости. Потом ткани, за ними кровь и тончайшее из внешнего — нервный ток. Нектар — это последнее пронзание, которого не было, но мы собираем его сами. Он — середина между физическим и тонким, он — жизнь, но видим и осязаем как влага. Он — наблюдаемая влага, но бесконечно большее, чем физическая среда. Пронзание происходит, когда он замыкает свой ток там, где начал его. По мере наполнения человека он поднимается до горла и доходит до врат нектара, откуда начинал наполнение. До завершения мы ощущали его вкус во рту, горле. Когда он наполнил нас доверху, «до краёв», его ощущение расходится на всё тело! Вот это можно и не пытаться описывать, да и если постараться, понадобится много чего дополнительно объяснить: это почти отдельная тема, со своими специфическими особенностями.

*

Пусть вас не смущает, что нектар наполняет человека. А об опыте кундалини я сказал: «Чуть позже». Дело в том, что сейчас он не падает и не сгорает, как раньше, он распространяется и усваивается. Это не то же самое, он не образует пепел, не входит в состав воспроизводящих тканей, не питает «сон» змеи. Вот она и пробирается к самому его истоку, так как прежняя форма «доставки» прекратила работать...

Всё немного запутаннее, но если отнестись к этому как к данности, проще...

Мы думаем, что вот жизнь: мы строим планы, карьеры, значения там всякие, семья, долг, разные возвышенности. Видим это, чувствуем, ходим, рассчитываем на свои силы, обстоятельства...

У силы в проявленном бытие такой же круговорот, как и у всего остального. Сила ниспадает, следуя пути, и восходит. И тут капля силы увязает в материи. Она так и продолжит то своё движение, но вынуждена делать это через материю, её ухватившую, проталкивая себя через неё и волоча, и разворачивая саму материю. Всё, что происходит, — это то, что сила по-прежнему движется, но через препятствие, таща его, но всё так же стремясь вырваться. А вот каждое такое разворачивание на уровне материи именуется жизненным циклом тела. С технической точки зрения, мы при всех чаяниях, падениях, взлётах, страстях, да чём угодно, — всего лишь препятствие на пути движения силы по её кругу. Пусть вас не шокирует такое определение, оно не моё, и здесь убран любой моральный аспект, оставлен только лишь технизм. И вот, как бы кому ни

нравилось, — данность такова. Сила движется по кругу, а мы — то, что у неё на пути, рассчитывая силы в делах. Вот на эту самую силу мы и рассчитываем, другой нет. Она движется через циклы, переживаемые телом, как река проходит через пороги, только ещё теснее. И при этом она же и определяет эти циклы. Устраивает череду созреваний, она буквально увязла, и иначе как через это узкое, неудобное русло пройти никак не может, но тенденция движения прежняя — к своему восходу и последующему осаждению. Люди говорят или чувствуют амбиции, месть, любовь, а это всего лишь течёт сила к своему освобождению, ей без разницы, что мы думаем, делаем, чувствуем, технически всё это — только завихрения потока в узком русле. Мы — планы, ярость, власть, а это лишь сила увязла, чуть туже двинулась. Прошла и освободилась... Мы творимся на гребне её завихрений. И это мы хотим остаться подольше, что-то сделать, а она должна только протечь, как и всякая подвижная среда любой открывшейся стороной наименьшего сопротивления каким-то «стоком». Это всё, что связано с болезнями, разрушением, вообще любым деструктивным фактором. Это понимание позволяет взглянуть как на медицину, так и на многие другие вещи в совершенно неожиданном ракурсе. Если, к примеру, остановиться на медицине, то какой бы эффективной ни была аюрведа, многие, наверное, слышали о медицине сидхов, и то, что она ещё более могущественна, как и таинственна. Какие же такие неизвестные принципы могут сделать ту область, что изучена, ещё более продвинутой? Только те, которые позволяют рассматривать предмет ещё ближе к его истокам.

Здесь мы подошли к очень важной вещи. Силе неинтересно, кто мы, что делаем, чем наполнены, единственное, что она приняла бы с нашей стороны — не препятствование её движению, а это возможно лишь при одном условии, да так, чтобы при этом сохраниться, стать единым с потоком, слиться с ним! Силе без важности, что мы собой представляем: увянет и то, и другое, — но такой вот ход, синхронизация — это совсем другое дело. Сливаясь с силой, мы становимся равными ей — безграничными, не потому, что она нас одаривает, но, становясь созвучны, мы перенимаем основополагающие характеристики. Попадая в воду, сахар станет жидким, а вода — сладкой. Жизнь, текущая через нас, имеет механизм обратной связи намного более прямой, чем зыбкие прислушивания, — по сути, немедленно воздействующие рычаги. И чтобы сдвинуть всё с места, занятия должны быть построены именно на таких механизмах. И что же здесь удивительного или возмутительного? Гораздо более удивительным было бы ожидать, что воображение вдруг забросит кого-то на такие высоты. Вот это и я бы назвал чудом! Жизнедеятельность — это многочисленные преломления по пути потока, проходящего через тело, собирающего и протаскивающего через циклическое развитие. В этом парадоксальность. Для потока единственная возможность пройти — это лишь через препятствие, нас, которое он сам же и собирает, как и все стадии становления в созревании. Практики — это очень грамотное вторжение в такое вот преломление в различных его участках, замещая на «преломление» другого рода. Так мы получаем управляемую двустороннюю контактность. Все рычаги на месте, материал всегда в наличии, площадка реализации — при вас постоянно. Главное — ничего не превосходит ваши текущие возможности, от вас не требуются сверхусилия, потому что динамичность, реактивность, реагируемость потока, с которым начинают работать, такая же, как уровень вашей жизнедеятельности. Это равно друг другу, а значит, это полностью вам по силам. Это — эквивалент всех ваших возможных усилий и ничего за краем,

потому можно утверждать, что возможность для самого главного усилия есть абсолютно у каждого, невзирая на его состояния, ну, если это, конечно, не тяжёлое расстройство. Так что вся кратко определённая суть — прекратить ограничивать поток, и он сделает безграничным вас. Занятия — это своего рода договор о взаимовыгодном сотрудничестве, услуга за услугу. Не следует видеть расхождения с описанной в начале спецификой, где производится препятствование силе с целью её нагнетания и провоцирования бандховой реакции. Этот метод никак не встроен даже в случайные физиологические реакции, он полностью привнесён, а потому не входит в общую схему «увязания» потока. И потом, он — часть мер, дающих начало освобождения от такой «пойманности», так что он полностью интегрирован во всю схему.

Взаимодействие с жизненностью замечается не только по переменам в самочувствии, но и по появлению внутренних связей, которых раньше точно не было. Это как система натяжек, всё вдруг стало прицеплено друг к другу, с отцентровкой к середине тела. Натяги набрасываются по косым, прямым, вокруг... Если поднять левую руку, то отчётливо чувствуется, как потянуло в правой ступне, начиная от пальцев. Если руки выставить перед собой, образуя круг, но не дотягиваясь ладонями друг до друга, и попробовать слегка сделать это встречное движение, вы тут же почувствуете, как кончики пальцев на обеих руках испытали натяжение, словно через ваше тело по дуге проходит жгут и завершается в кончиках пальцев обеих рук. И вот такая донатяжка уже отчётливо выявляет его сопротивление. На самом деле, не сопротивление, а связи — внутренние связи каждой части вашего тела со всеми остальными частями и с каждым участком поверхности тела, потому как все манипуляции руками, ногами, повороты, изгибы, — всё обнаружит внутреннюю натянутость, уходящую на симметрично противоположную сторону или идущую по окружности, полукругу, углом, если это поворот, изгиб. Проходя через тело насквозь, эта натяжка ощущается в каждой пяди своей протяжённости вот так, как и есть — прямо через тело. От точки до точки. С каким-либо дискомфортом это не связано и рядом. Напротив, очень бодрящий, проясняющий эффект, необычнейшая приятность. Каждый грамм вас стал живым, как разработанные пальцы, и это более чем необычно. Это не только свидетельство начавшегося изменения, но и довольно функциональная часть занятий. Именно на таких набросавших себя связях выстраиваются комплексы внутренних самоопор. Самоопоры — это такой пассивный эквивалент тяговой силе. Растянувшиеся линии связей позволяют функционировать мышцам, так как для этого, по идее, нет анатомического разрешения в плане направления волокон, переплетения, заданности выдаваемой нагрузки и её направления. Они состоят из растяжек и напряжений. Часто одновременно присутствует и то, и другое. Так телу придаётся необходимое качество, форма и прочее для преломления, удержания потока силы или какого-либо локального воздействия. Натяжка в этом случае разбросана так, чтобы удерживать нечто направленное, и сама она не требует заботы в плане её удержания, она растянута сама на себе. Последовательность такова, что она замыкается на себе же — самораспорка. А напряжение, также запуская цепочку сокращений по определённому направлению, к месту возникновения и сходится, образуя пояс или более сложный участок, локальный или разлитый. Есть способы, запускающие некий самосуществующий мышечный тремор. Роль таких «протекторов» самая разная в разные периоды занятий. Они могут существовать по всему телу в связке с тяговой силой: одного не бывает без другого. Как лук без тетивы — не «рабочий»,

так и здесь — сами практики расчерчивают тело на систему динамически взаимодействующих натяжек и опор.

Эффекты, проявляющиеся в наших занятиях, заметны в самых разных аспектах нашего существа, но верно и обратное: из самых разных наших проявлений, от качественных и функциональных до проявлений вовне, можно повести линии, восходящие к самой сердцевине. Отсюда такое разнообразие видов йоги, но ещё больше нашими проявлениями пользуется тантра. Она видит инструменты там, где другими они не только не признаются, но и активно отвергаются, хотя и понятно, что у всего лишь одно основание, и только по одному адресу можно прийти со всей тысячи дорог. Ещё экстремальнее поставила себя агхора, но и методы, используемые ей, экстремально быстрые. Мы рассматривали ранее, как в своих вершинах сходятся способы. Пранаяма, исчерпав свои регуляции, останавливается в не практикуемой, но самостоятельно существующей «четвёртой регуляции». Она же — турия, поскольку полностью этому соответствует, но она же — вершина практики бандх и мудр. То глобальное сжатие — не что иное, как полная бандхатрая. А если вы посмотрите на выполнение удияны, то что это, как не попытка смоделировать такое сжатие, хоть так о ней и не говорят, но не говорят много чего. А в одном из древних источников прямо говорилось о том, что одной удияны достаточно, дабы обрести искомое. Так всё ли мы о ней знаем? Полное ли сопровождение нам досталось от прошлого об этой технике, ведь они тогда ничего просто так не говорили. И за всякой лаконичностью — намёк на такое содержание, что это уже готовая и самодостаточная система, и вот такие вещи я могу утверждать, а не предполагать. Всё мною описываемое — отнюдь не теории и точно уж не плод размышлений.

В случае пранаямы особенно ярко заметен принцип схватываемой практики, потому как, при всём обилии разновидностей, четвёртая регуляция может быть исчерпана на базе всего лишь одного упражнения, поскольку все они состоят из четырёх циклов, и выработка одного из них смещает акцент на следующий. И так до состояния, именуемого кевалой: она же — четвёртая регуляция, и турия — она же, и бандхатрая — тоже она. Не важно, откуда вы исходили, на дальнейших стадиях начинают оживать одни и те же процессы, и разнообразие методов — это множество линий к одному и тому же центру круга, а на глубинном уровне связь присутствует уже изначально. У происходящего есть верх и низ, и тысяча нитей. При всём различии нитей, верх и низ — одинаковы.

То, что нас собирает и удерживает, — всё это же, но проделываемое в обратном порядке, — и есть йога. Досягаемые свойства, то есть, те, к которым можно приложить усилие, становятся стартовыми, и, пядь за пядью, мы начинаем собирать эту нить. И время само будет выявлять всё большее количество уступов, с которых выйдет совершить действие в нужном направлении, но всё это — один сплошной реверс. Реверс с самыми разными лицами, и тем, что берёт начало, сворачивает его до основания и начинает уходить вглубь. То же множество практик пранаям нужно, чтобы, в конечном счёте, исчерпать дыхание. Деятельность ума используется для угасания последнего, и т.д. Как правило, это всё обладает закономерной последовательностью, но существуют и радикальные методы. Они не продвигаются плавно к какому-либо фундаментальному обретению, но напрямую создают его и используют как стартовую площадку. Так, сахита-кевала является способом прямой сборки четвёртой регуляции дыхания. Да, это

одно из самых неинтересных упражнений, потому что оно — одно из самых неизвестных. То, насколько оно описано, — это только самые края. Если заниматься по инструкции, то однажды наступит момент, когда захочется остановиться и отдышаться. Это не значит, что вы были торопливы или подошли к своему порогу. Это значит, что это — неизбежная черта, и для этого времени есть соответствующий инструктаж, как и для других отделов сахиты, не говоря о месте, где она переходит собственно в кевалу. Но вы ни в каких книгах не найдёте этих добавлений, и, естественно, ни на каких курсах, интенсивах никто и не слышал об этом. В древних текстах кевала относится к засекреченным техникам, а сегодняшние комментаторы опираются на классику — круг замкнулся.

Есть способ «прокрадывающегося дыхания», но это вообще нельзя трогать тем, кто чувствителен или впечатлителен. Оно вызывает всесметающую ровность в самоощущении, потом весёлость, восторг и вот уже радость, граничащая с нездоровой, а после — одномоментный срыв, провал. И вас утягивает вовнутрь себя же, да так, что невольно рука дёрнется ухватиться за что-то! Как при головокружении. Смещается вся панорама, почва уходит из-под ног, равновесие нарушается, само дыхание входит в ритм стремительного падения и завершается утвердившейся внешней задержкой. Таких способов полно в древности. Многие ли знают, что это самое холотропное дыхание — не изобретение века двадцатого. Случайно или нет, но оно полностью дублирует древнейший приём факиров, называемый Шика-деви. Не знаю, что значит название, но метод древний, как сама Индия, и никто из распространителей холотропа никогда не ссылался на него!

Есть «упавшее» дыхание. Оно сводится к смещению точки начала дыхательного цикла. Она отодвигается в область малого таза над тазовым дном, за крестцом. Это делается не умозрительно, а полностью механически, уж поверьте, есть метод. И когда центр смещается, начинается круглосуточное воздействие на нижний исход важных русел, на канду, сам крестец, на область размещения воспроизводящей силы. То есть, этот приём вообще односторонний. Когда он оживает и становится на ход, то толком и занятия не нужны. Он будет продвигать вас, хотите вы того или нет, но не выйдет и перерыв сделать, приостановиться. Начавшись, оно уже предрешило итог, даже если вы по каким-то причинам передумаете заниматься йогой. Выбора уже не будет.

Можно продолжать и продолжать. Методы есть и не дыхательные, полностью только телесные, связанные с различными усилиями, натягами. Есть множество динамических техник, но цель у всего одна — произвести форсированный срыв того, до чего обычно добираются более плавно, или привнести максимальное усиление в ваших текущих занятиях. Насколько это уместно или нет, мог говорить тот, кто вёл занимающегося. Сегодня, когда многим не чужда и умеренная авантюра, такие вещи открывать к общему доступу, — всё равно, что начать стрелять в толпу: кто-нибудь неизбежно пострадает.

Йога предназначена для очень многих положительных вещей. Она способна помочь привести жизнь в порядок. И всё это — достойные цели. Далеко не все занимающиеся собирались намеренно менять жизнь — вот так, в самых её основах, — так что вполне нормально, что огромное количество занимающихся получает то обучение, какое и можно видеть при различных школах, клубах, да и из печатных руководств, в конце концов. Они могут рассчитывать получить именно то, что ожидают. И это хоро-

шо. Но изначальная цель, древняя и единственная — это совсем не улучшение качества жизни, своего положения по отношению к миру и прочее. Йога — это средство «от мира»! Она рассматривает мир не как среду проживания, а как средство для продвижения дальше, как площадку, от которой отталкиваются. Средство не может стать целью, и действительные положения йоги направлены на совсем иное. А поскольку внешний мир для человека начинается с его собственного тела, то и оно является средством, как и миром, продолжающимся дальше вокруг. По дороге это может измениться, и тело станет действительно ваше, но прямо-таки обязательным это не является, хотя подходы целостной йоги дают большой шанс именно на такой итог. С позиции йоги, жить в мире, связывая себя с ним, строя планы, — это то же самое, что, будучи зёрнами, так ими же и остаться. Целостный человек может находиться в миру, но не жить в нём и им, тем более — не определяться им. Это достигается посредством необусловленности. Она вообще никого не сдерживает, не подталкивает, не определяет. Конечно, лишь для здоровья, гармоничной, уравновешенной жизни всё это — полный перебор. Таких крайностей и рядом не нужно, а что тогда? Определиться. Вот что по-настоящему надо. Понять, что мы ищем у йоги, через неё. Улучшение статуса или то же, что и древние, — это та вещь, которую стоит понять. Определиться сейчас, чтобы ничто не сделало это за вас позже. Тогда можно пожать всё лучшее в специфике той йоги, что преподаётся, о которой пишется сегодня. Или можно идти, ни о чём не подозревая, а прямо навстречу, выйдет то, что вы искали всю жизнь, само выйдет! Методы — это только техники, их обилие и различие — лишь способ выбрать подходящее именно вам. И если так случится, что вам подойдут экстремальные, сильнодействующие способы, их вы и найдёте, или они вас.

*

Если вы нашли кого-то, кто, по вашему мнению, может быть носителем знаний, бóльших, чем представлено в книгах, то есть несколько вещей, которые подскажут, насколько это соответствует действительности. Во-первых, и в текстах немало опознавательных признаков. Но там много деталей, связанных с поведенческой линией. Это не совсем объективно. Эдак любой вежливый и учтивый человек мог бы сойти за прошедшего, есть вещи проще. Только небольшая сноска: это определение годно для того, кто прошёл методами физической йоги. Для достигшего медитацией они не обязательны, а если и проявятся, то на очень продвинутых стадиях, когда медитирующий способен покинуть этот мир без того, чтобы умирать. Что это за признаки?

Как минимум, непереходящая моложавость, просто будто возрастные изменения остановились, то есть, явно приостановлен износ тела. Если человек позволит, то так оно и растянется, поскольку это спонтанно, в других случаях перемены намеренно допускаются, чтобы не привлекать к себе внимание. Древности известны как постоянно молодые сидхи, так и те, кто хоть и выглядит в возрасте, но без единого признака дряхлости. Конечно, есть много способов сильно приостановить возрастные изменения, и не будучи продвинутым йогом, но раньше мы говорили, что все эти методы не выпадают за рамки активности действующего жизненного цикла, а он на самом деле куда больше, чем обычная продолжительность жизни большинства людей, и если устранять препятствия в его работе, то это приблизит к максимальному объёму возможного проживания в этом теле. Но все эти способы временны. Цикличность ритмов физиологиче-

ских процессов, зависящая от цикличности: суточной, сезонной, годовой. Если предположить, что она хоть где-то, в какой-то из точек остановлена или даже замедлена, и из этого взяла начало линия постоянного, не меняющегося функционирования, то ни к чему хорошему это не приведёт. В цикле происходит разгон, торможение и регуляция определённых параметров, основанных на предыдущих циклах и закладывающих следующий. Это не действует в отдельно взятом виде, но рассматривается в контексте всего круга циклов, образующих один большой. Если из одного звена повести линию активности со свойствами лишь этого звена, то это верный путь. Для начала — к расстройствам, а там и что поинтереснее. Это — разница между методами, опирающимися на наши ресурсы, и теми, что привносят. Им без разницы наше состояние, запас прочности и др. Они выстраивают нас своими силами, а не наведением порядка между теми активами, что оживляют нас на данный момент. Молодость и длительная жизнь благодаря йоге приходит не от тренировки сосудов, сердца, очищений и подобного, не от остановки циклического течения, не от размыкания цикла в любой из его точек, но от изменения самого такого функционирования, жизнеобеспечения. Одно то, что доля потери силы стремительно уменьшается, уже покажет себя и на довольно ранних стадиях. Потом — полная изоляция личной силы в плане потерь. Когда она в кольце, плюс вливание в систему жизненности воспроизводящей, которая, обернувшись на обладателя, способна обновлять и его самого. И нектар — универсальный жизнедатель, здесь совершенно ни при чём гибкие суставы, тренированные сосуды и растянутые мышцы. Не следует путать просто хорошую форму, пусть даже очень, и факт остановки износа тканей и начала обновления. То и другое — следствие полностью разных действий. Они могут пересекаться или даже сосуществовать, но они никак не обуславливают друг друга. В циклическом режиме сверхдлительное омоложение, как и жизнь, очень сложнодостижимые вещи. Ищут не совсем там: витамины, фрукты, очищение. Это всё хорошо, но радикальным не назвать. Куда уместнее рассматривать функционирование тела с позиции такой простой формулы. Рассматривать для случая, когда мы хотим оказать разовое или длительное воздействие, не вполне стандартное, но и не запредельное, для достижения результатов несколько больших, чем обычно: чтобы убавить, надо где-то добавить. Чтобы остановить, надо где-то привести в движение то, что не двигалось, замедлить — что-то должно ускориться. Это, а также противоположное значение для каждого из приведённого: перекладывая на данную специфику вопросы жизнедеятельности, виды вмешательств, действие разных составов, можно добиться большего, чем точечным изучением химизма в каком-то процессе или выявлением новых значений ДНК, — это ключ к взаимодействию с циклом жизни, позволяющий использовать все его значения в оптимальном объёме. Можно отдельно углубиться в тему продления жизни, омоложения. Для многих это — полностью достаточная исходная для отдельного изучения, так что, если последуют соответствующие отклики, можно будет и отдельно рассмотреть эти вопросы.

Дело не в каком-то суперменстве, просто смещена ключевая регуляция. Наше самочувствие, здоровье — определяются игрой равновесия между несколькими блоками-элементами. В точке, где они соприкасаются. Но линия соприкосновения подвижна, и та сбалансированность, что определяет соединение элементов на текущий момент и будет лежать в состоянии здоровья, запасе прочности и полностью зависит от того, как

сам человек сохраняет этот запас или расшатывает его. Продвинутый йог просто не находится на этой регуляции...

Это то, что касается облика внешнего, а вот с моральным куда сложнее. Либо вы сразу увидите, что перед вами кто-то «нездешний», ведь у такого человека нет личности, либо наоборот — вы и не заподозрите ничего, потому что он будет самым обычным человеком, даже слишком обычным. В случае решения по каким-либо причинам жить в миру он может воссоздать свою личность или какую угодно. Только она будет не такой определяющей, как у всех остальных, а буквально инструментом, способом взаимодействия. В первом случае его самоисходная — это всё и вся, во втором — то же самое, только ещё призма личности, через которую он проявляется и может быть «досягаем» для окружающих настолько, насколько он позволит этому быть. Почему происходит так или эдак, сказать сложно. Это такой момент в становлении, о котором действительно трудно говорить, так как у проснувшегося нет причин ни для того, ни для другого, даже для себя теперешнего. Его ничто не определяет, он полностью необусловлен, и с точки зрения физики он — парадокс. Поведение его может быть каким угодно. Это образовало — такой термин как авадхута.

Из чисто внешних признаков, это оттенок кожи в районе яремной ямки, шеи по сторонам от гортани. Там будет лёгкая краснота. В тёплый период то же самое можно увидеть на верхней части груди. Можно и другое понять, но вряд ли это относится к методам распознавания, не всякий такое увидит. Я сразу пойму, образована у человека кхечари или нет. Мне не нужно его об этом спрашивать, подлавливать какие-то едва уловимые знаки, нет, я просто сразу, с ходу увижу это, но не думаю, что это же увидят другие, даже опытные практики или экстрасенсы, ведь вне занятий язык в обычном положении и нормальной длины, но тот, кто добрался до кхечари более чем наполовину от целого, уже сможет видеть это в других: есть она или нет.

Мы подходим к завершению обзора. Я предложу ещё несколько сторон, открывающих возможность взглянуть на йогу чуть по-другому, и предоставлю вам судить, насколько полезен был выход подобного материала. Я знаю, что найдутся и те, кто категорически откажется принимать всё изложенное и сочтёт чуть ли не оскорблением йоги, а найдутся и те, кто примет это как способ ориентироваться, знак того, что ещё есть что искать, и что достигнутое — далеко не предел.

Дать силе прикоснуться к вам, прикоснуться вне физиологической направленности — это очень ответственно. Если ничего не будет двадцать раз, то потом вы вдруг окажетесь перед фактом, что она в вас вцепилась. Помните, говорилось о том, что мы — тугое препятствие для её тока, и что она легко откликнется на путь наименьшего сопротивления, воспользуется стоком? Такие стоки — вещи, как правило, деструктивные, но дело в том, что и занятия — тоже такой вот сток, искусственно устроенный, и сила им воспользуется. Он не деструктивен и контролируем, при условии, что вам известны все составляющие. Случаи только лишь растревоживания силы, без надлежавшего дальнейшего направления, тоже бывали, и это — печальный опыт. Только из любопытства или при неполных сведениях лучше вообще не трогать таких вещей. При всём обилии того, что вы делаете, вы продвигаете вперёд один и тот же процесс. Он замкнут на себе и обладает полной связью со всеми своими составляющими, даже вдалеке от завершённой формы. Отсутствие какого-то одного края, порядка или места в теле говорит о том, что по обретении целостности мы получили нечто не просто добротно со-

бранное, а буквально единое, однородное, совершенно новое качество. Те же бандхи, мудры по отдельности существуют лишь в своём модельном варианте, но когда всё смыкается, оживает, то с этих пор лишь схематично, для удобства, можно расчертить тело на эти участки по линиям их соединения. А по факту, это уже не сумма фрагментов, а нечто новое и цельное. Потенциально это уже было, и фрагменты понадобились, чтобы это включить. Всякая освоенная веха в занятиях — это переход к новому качеству, а не натренированность предыдущего. И новое служит площадкой для дальнейшего, и при этом качества не только раскрываются, но и исчерпываются. И так до положения, при котором нечему будет исчерпываться. Если вспомним, ещё одно техническое обозначение самадхи — выход за пределы качеств.

В теле есть всё, что угодно, включая безбрежность этого самого тела, оно — сублимат мира, так что оно вмещает всю шкалу возможных качеств, так что все мыслимые качества могут быть исчерпаны посредством одного лишь тела некими пороговыми методами, а всё ранее обсуждаемое таковым и является. Позволю себе выразиться о том, что тело ближе к самадхи, чем что-либо иное в человеке! Его составляющие на период отведённой активности стабильны, в отличие от ума и чувств. Кто-нибудь думал об этом? Оно — достояние и опора, путь и направление, оно же — и врата к цели. При верно заданном направлении оно становится помощником. Снятие с прежнего режима существования автоматически оставляет лишь один способ, дабы не разрушиться: прийти к своей целостности, и оно создаст условия, при которых прерванное на уровне носоглотки соединится, и заря новой жизни станет реальностью. Йога — это целостность. Не важно, с какого края мы начали, она будет стремиться себя центрировать и выводить в нужную форму. Это — целостность, стремящаяся к себе на базе того материала, что есть — мы. И она приходит сама к себе, потому что не петляет кругами. Целостность — единица самозамкнутая.

Я неоднократно повторял, что всё в нас имеет реверсионный путь назад, к самым истокам. И любое отправление может стать способом пути, тантра так и смотрит на всё вокруг, потому у неё нет плохого и хорошего. Сейчас я это к тому, что даже самая низменная часть — инстинкты, — даже они играют свою роль в деятельности, во много превосходящей животный уровень. С разных позиций я объяснял специфику занятий, но вот с такой, довольно неожиданной — нет. А это полезно: увидеть то, насколько широко охвачены все стороны жизни в том, что, вроде, и места в этой самой линейно текущей жизни нету.

Вот как это выглядит. Закалка! Это то, что развивает выносливость по отношению к чему-либо, а если влияющий фактор присутствует длительно, и он чуть выше наших возможностей нормальной жизни, но всё-таки не критичен, закалка может развить не только переносимость, но и новые качества вообще. Это в обычном порядке вещей. А что с занятиями? С самого начала специфика практик — в их влиянии на нас, на тело. Их распознавание телом выглядит как то, что ограничивает возможность нормально жить и функционировать. Это нормально, поскольку мы заняты переключением вообще на другой способ жизни. Он не может взяться на ровном месте, надо изменить прежний, но пока мы в полностью в прежнем, тело по-обычному живое. Так что да, оно воспринимает это как помеху самой жизни, хоть методы и не критичны, но так они выглядят для тела. Они так и построены. Всё живое стремится выжить. Если по-прежнему мешают, но при этом и силы на месте, и угрозы здоровью нет, и подавления не проис-

ходит, но, со всей явственностью, дверь прежней жизни закрывается, начинается приспособление. Знаете вы это или нет, никакого значения не имеет. Это знает тело, это его встроенный механизм выживания, и провоцирующие факторы его включили: понижение дыхания, сердцебиения, обменных процессов, питания. Оно начинает перестраивать себя таким образом, который позволит выжить в этих, иных и всё прибывающих условиях. Оно меняется сообразно степени давления на него. Простите за пример, но он показателен и прояснит лучше других способов: что будет, если загнать крысу в угол? Она может стать «львом» и напасть. Вы можете изловчиться и таки поймать её, но, если опасность приближается, а крыса уже в углу, но ещё есть немного времени, она мечется, задевая стену, царапая, кусая её. И вот, кусочек плинтуса отходит, а там — зазор. Достаточный, чтобы она проскочила. Тогда не будет ни поимки, ни «льва». Крыса стопроцентно сбежит. Вы окружаете тело агрессивными, на его взгляд, новшествами, оно «пятится», оно уже в углу! Вот тут оно обращается туда, куда раньше его ничего не загоняло, оно даже рядом с этим не было. Оно запускает волну самовыжимок, проталкивающих жизнь к носоглотке, и соединяет там прерванное с начала времён русло! Это — способ уйти от опасности, это та самая лазейка в стене. Можно сказать, что мы работали над этим, но также — что мы подталкивали тело к принятию этого решения через отсутствие других альтернатив. Оно знает, что выживет именно в тех, других условиях, и у него есть возможности их собрать, и оно перевалит себя и жизнь в положение, при котором их уже не уязвить. Это срабатывание инстинкта самосохранения в чистом виде. Даже на его уровне заложено то, что может привести нас к истокам себя!

Пробудившаяся жизненность уже не даст остановиться процессу. Что значит «пробудившаяся», когда кундалини ещё спит, воспроизводящая ещё на месте, центры не открыты? Это когда повторными действиями вам таки удалось отвлечь силу от чисто физиологических путей, сорвать с места. Вот тут и нужен избыток, пока физиология ещё не изменена и нуждается в определённом объёме. И его предоставляет бандховый метод, поскольку он не выпустил то, что должно было уйти; опять же, всё друг другу помогает, всё на всё опирается! И вот этот сорванный отток силы начинает стремительно активизировать практику, а в периоды меж занятий проявлять себя самыми разными способами и ощущениями. Те самые: дрожь, лёгкость, жар и самые разные маленькие аномалии. Не те, что проявляются, когда завязывается уже серьёзная линия, а начальный сумбур, когда сила пробуждена, но ещё ничего не упорядочено. Позже это может утихнуть, если вы продолжаете занятия. И это будет хорошим знаком, говорящим о том, что начинается целевое применение высвобожденных вами реакций, и позже появятся именно признаки продвижения. А вот если всё бросить, когда сила растревожена, может быть всё, что угодно. Кстати, есть способ удостовериться, что сила пробудилась, даже если всё произошло очень мягко, и вы ничего не заметили, или позже вдруг всё «утихло», и вы, опять же, не знаете, что думать, и никаких специфических ощущений, свойственных бурной ранней стадии занятий, не заметно. Есть простой трюк, проделав который, вы точно сможете знать, активна ли сила, или вы оживляемы по-прежнему. Способ таков: нужно согнуться, стоя ровно, корпусом вперёд, как бы пытаясь сложиться пополам. Не важно, насколько это удастся, насколько вы гибки, суть в другом! Согнулись и просто повисли в той самой низкой точке наклона, что вам сейчас доступна, без сверхусилий над собой. Провисли, расслабились, чуть отдышались, чтобы нигде никаких рывков не было. А теперь мягко выдавите весь воздух, коротким довы-

дохом, вдавите живот, перекройте горло и выполните удияну. При наклоне она должна распространить свою тягу не вглубь живота и не в сторону груди, а в сторону таза. И теперь попробуйте усилить удияну так, будто вы попытались сделать вдох, не прерывая удияны. Вдох в область живота. Натяжение там должно усилиться, а не в груди. Сделайте только это и удерживайте такую попытку вдоха, долго не придётся. Если сила пробудилась, то произойдёт забавная вещь — вас поднимет! Выровняет, выпрямит из наклона в прежнее положение. Без какого-либо участия мышц поясницы, вообще без участия спины, без замаскированных толчков животом. Вас просто возьмёт и поднимет. Вы сами удивитесь произошедшему. А вот если этого не происходит, что бы ни ощущалось в жизни и на занятиях, сила ещё не пробуждена.

Насчёт затиший — это, кстати, полностью нормальная вещь. Они нередко будут появляться и на дальнейших стадиях. Коротко, но будут. Это знак того, что вы освоили некий уровень, новую площадку, и теперь закрепляетесь на ней, осваиваете полностью, чтобы сделать опорой для дальнейших усилий, что и будет видно, когда после некоторого времени затишья все реакции не только возвращаются, но и проводят дальше. И добавленная мощь выше той, при которой происходил предыдущий виток занятий.

2017

Наши книги от «Касталии»

Алистер Кроули. Евангелие от святого Бернарда Шоу
Алистер Кроули. Багх-и-Муаттар (Благоуханный сад Абдуллы, сатирика из Шираза)
Frater U.D. Практическая магия сигил / Роберт Уонг. Тайный Храм
Лон Мило Дюкетт. Ключ к Ключу Соломона
Джеймс Эшельман. Церемониальная магия
Сатанизм в теории и на практике (сборник)
Храм Сета (сборник)
Майкл Аквино. Чёрная Магия
Templum Falcis Cruentis. Книга Ситра Ахра. Э. А. Коэттинг Царства Пламени
Магия Хаоса (сборник)
Сестра Иштар. Телема - Эликсир чистой радости
Мистики, Маги, Прогрессоры (энциклопедия)
Мигель де Молинос. Духовный путеуказатель...
Калика-пурана
Деви-махатмья

Подробную информацию читайте в нашем магазине

https://vk.com/market-16318448

Все книги можно заказать по адресу: 93in39@gmail.com.
Количество экземпляров по льготной цене ограничено.
В стоимость не включены почтовые расходы.

Запретная Магия Древних: тт. 4-10

"Запретная магия Древних", тт. 4-10. Первая печатная антология материалов по лавкрафтианской традиции.

Том 4. Проклятые писания. Мягкий пер., 544 стр., 60x90/16, 2013 г. **350 р.**

Мифоистория писаний Альяха. Книга Дагона. Книга Воззваний. Книга Черной Скрижали. Книга Ключей Альяха. Книга Йиг-Голонака. Книга Мерзостей. Сокровенные культы. Древняя мифология Хаоса. О Шуб-Ниггурат и секте скопцов (*расширенная редакция*). Лингвистические примечания. Таблицы соответствий.

Том 5. Саббатические ритуалы. Мягкий пер., 544 стр., 60x90/16, 2013 г. **350 р.**

Касандра. Начало Пути. **Fr. Nyarlathotep Otis.** Алхимия Древних: Комментарии к формуле зерцала видений; Лавкрафтианские зелья. **Эндрю Чембли.** Азоэтия. Гримуар Жёлтой Жабы.

Том 6. Книга Ангелов. Мягкий пер., 544 стр., 60x90/16, 2013 г. **350 р.**

Via Infernali. Врата для Древних. **Стивен Сэннит.** Liber Koth. **Ассар (Альянс E.S.V.!).** К'хаптрафгл-Н'Кайх: Ветер Бездны. **Clavicula Nox, Issue Three — Azathoth: *Glen Westall.*** Ключ и Врата. ***Joannes Nefastos MMVI.*** Безумный Поэт грезит истинно. ***Von Sangetal.*** Мифы Безумия. ***Стивен Сэннит.*** Книга чувствующей ночи: 23 ногтя. **Мэйсон Асенат.** Исследование неизвестного. Блуждание в Лабиринтах Зин. **Morisas Shazdat & fr. Seh Trown.** Хаольях. **Sham-Dalaia-Vedaia.** Трактат 7=6. **Тетрадь Леонарда Мадьярина. Алекс Сова, Телуг, Шахрияр Гиляни.** Перечень разыскиваемых книг Культа Древних. **Свабуно.** Словарь сновидческих понятий в Культе Альяха. **Angelicon: Книга Ангела Разиеля** (на русском и на иврите).

Том 7. Книга Драконов. Мягкий пер., 480 стр., 60x90/16, 2016 г. **450 р.**

Историзм Культа Альяха. О некоторых заблуждениях. История Некрономикона. Армия Жёлтого Знака. Пробуждение Великих Древних. Тёмный Посланник. Ньярлатхотеп – Владыка Хаоса? Гематрия основных характеристик Ньярлатхотепа. Анализ имён и магических слов рассказа Г.Ф.Лавкрафта «Кошмар в Ред-Хуке». Предание о Книге Левоны Герма. Сон Бога. Небесные тела в Мифах Ктулху. Фракталы в странном воображении. КХУ ХРУ – краткий анализ. Ритуал Звёздный Лазурит. Ритуал преобразовательной магии. Ритуал открытия портала для Великих Древних. Пробуждение Р'льеха. Врата Грёз Ктулху. Кто такой Йог-Сотот на самом деле? Тунраки. Некрономикон 667. Таблицы стихий. Оракул Древних. Тропы и Углы. Червь: Знаки Древних. Книга Драконов.

Том 8. Код Творца. Мягкий пер., 532 стр., 60x90/16, 2017 г. **450 р.**

Книга Тиамат. Continuum (Ehu Abzu): Шумерская демонолатрическая магическая система. Книга Трёх Владык Альяха. Код Творца.

СКОРО:

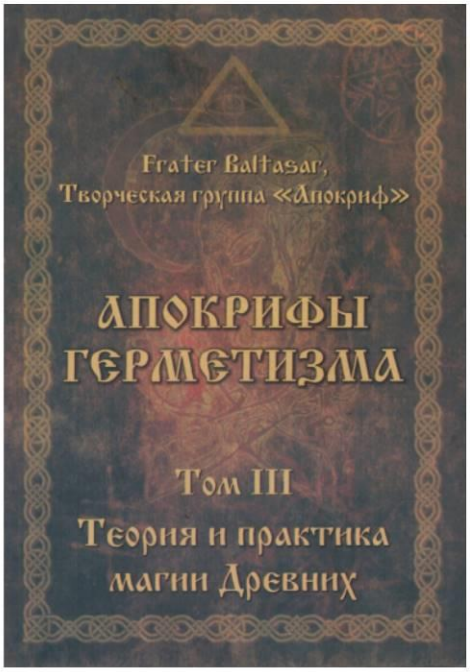
Том 9. Сокровищница Бездны.

Том 10. Книга Альяха.

Желающие могут заказать эти книги по льготной цене, всего **450 р. за том** (кроме т. 4-6 — 350 р. за том). Оплата — почтовым или банковским переводом либо через электронные платёжные системы. Стоимость пересылки не учтена, количество томов 4-6 ограничено.

Заказы принимаются по адресу **93in39@gmail.com**. Ожидается выход следующих томов.

АПОКРИФЫ ГЕРМЕТИЗМА
Тома 2 и 3



Остались последние экземпляры из серии «Апокриф герметизма» по цене 350 р.:

Второй том **("Теория и практика магии Хаоса")** включает следующие материалы:
- **Остин Осман Спеар.** Логомахия ЗОС. Автоматическое рисование.
- **Fr. Nyarlathotep Otis.** Дхаскар и другие предание Альтеров. Мистерия Курочки Рябы.
- **Neworld.** Теория сущностной природы пути.
- **T.O.P.Y.** Серая Книга. **Эндрю Чембли.** Азоэтия.
- **Paperdaemon Chaognostic.** Том Хаоса (фрагменты).
- **Иллюминаты Танатэроса.** Книга. Уранический варварский язык Хаоса.

Третий том **("Теория и практика магии Древних")** включает следующие материалы:
- **Simon Gnostik.** Шумеро-аккадская и гностическая теогонии в сравнении.
- **Карачи.** Эго и Я.
- **Джозеф Тэлбет.** Об изгнании сущностей шумеро-аккадского пантеона.
- **Таблички Маклу.**
- **Fr. Nyarlathotep Otis.** Краткая хронология Некрономикона.
- **Абдулла аль-Хазраджи.** Фрагменты из Завета Мёртвых.
- **Тонкое Лезвие Сна.** Предание Безумного Араба.
- **Sham-Dalai.** Книга Трёх Владык Альяха (фрагменты). Молитва Хастуру. Эссе.
- **Тиашар.** Узор Формы. Шум Ветров.
- **Paperdaemon Chaognostic.** Гамма-ритмы и зов Ктулху.
- **Роман Лебедев.** Фиолетовое Солнце
- **Ony GdeToTam.** Осколки Иного. Порождающие импульсы. О торжестве монадофобии.
- **Сальвадор Аларио Баталлер.** Апокриф Некрономикона.
- **Baltazar.** Гематрия Древних

Следите за новостями в нашем журнале и в группе **http://vk.com/apokrif93**.
Все книги (по отдельности и полным собранием) можно заказать по адресу: **93in39@gmail.com**.
Количество экземпляров по льготной цене (**350 р.** за том без стоимости пересылки, предполагаются скидки за нескольких экземпляров) ограничено.

На пути мудрости, возможно, нет опасности более смертельной, нет яда более губительного, нет соблазна более тонкого, чем духовная гордыня; будучи солнечной, она действует в самом сердце, кроме того, она раздувает и обостряет эго, поэтому её жертва подвергается опасности попасть в Чёрную ложу и остаться там навсегда.
Эту опасность могут отвратить два несомненных противоядия:

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ И ЧУВСТВО ЮМОРА.

Когда ты лежишь истощённым после достижения Вишварупадаршана, ни в коем случае нельзя думать, что «теперь я стал самым святым человеком на свете, конечно, за исключением Джона М. Уоткинса». Лучше вспомнить слова крайне скептического судьи в «Священном тупике» А.П. Герберта, он сделал из них мантру:

«Говорю вам —
говорю вам —
говорю вам —
остудите свою голову».

Алистер Кроули, «Магия без слёз», глава 44

Истинная сущность йоги

Учредитель: Орден Белой Обезьяны (http://vk.com/obezjanki), 2003
Издатель: Орден Белой Обезьяны
Адрес редакции: 236022, Калининград, ул. Нарвская, д. 17, кв. 11.
Электронные версии журнала:
http://apokrif93.com, http://vk.com/apokrif93