

МОНАХ, ОСНОВАВШИЙ КОМПАНИЮ С ОБОРОТОМ В 250 МЛН ДОЛЛАРОВ

**МАЙКЛ РОУЧ**

# ТИБЕТСКАЯ КНИГА ЙОГИ

**ЙОГА**

НА ФИЗИЧЕСКОМ  
И ДУХОВНОМ  
УРОВНЕ



Система Алмазный Огранщик

Майкл Роуч

**Тибетская книга йоги**

«Издательство АСТ»

2006

УДК 159.9  
ББК 88.37

**Роуч М.**

Тибетская книга йоги / М. Роуч — «Издательство АСТ»,  
2006 — (Система Алмазный Огранщик)

ISBN 978-5-17-113808-0

Буддийский монах и учитель с более чем двадцатипятилетним стажем, знаток санскрита и тибетского языка, геше Майкл Роуч в своей книге представляет буддийский взгляд на йогу. Читатель откроет для себя Тибетскую сердечную йогу, традиции которой столетиями развивались в школе Гелуг – духовном центре далай-лам Тибета. Сердечная йога представляет собой уникальную программу для занятий на физическом и духовном уровнях. Представленный здесь комплекс объединяет известные упражнения хатха-йоги с особыми тибетскими позами и методами внутренней работы с сознанием. Практика Тибетской сердечной йоги помогает обрести силу и умиротворение, так как прежде всего направлена на обретение здорового и радостного сердца.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-113808-0

© Роуч М., 2006  
© Издательство АСТ, 2006

## Содержание

Истоки Тибетской сердечной йоги	6
Как работает Сердечная йога	8
Работа изнутри	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Майкл Роуч

## Тибетская книга йоги

*Оригинальное название «How Yoga Works: healing yourself and others with the Yoga Sutra»*

© Roach Michael, текст

© Ковалев В., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

## Истоки Тибетской сердечной йоги

*В ворота йоги не вступить  
Без доброты и сострадания к ближним.  
«Тот, кто плавает в алмазном море»,  
Чангкья (1717–1786), учитель йоги китайского императора и Его  
Святейшества Далай-ламы VII*

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

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

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

Учение о том, как раскрыть свое сердце навстречу другим, на тибетском называется *gtong-len*. Дословно это означает «отдать – взять», а по смыслу – «искусство даровать и принимать». Эта практика включает особые способы дыхания и размышлений о других людях в течение всего дня и особенно во время выполнения упражнений йоги. Линия передачи «искусства даровать и принимать» началась более двух с половиной тысяч лет назад с самого Будды Шакьямуни. С тех пор она без особой рекламы изустно передавалась от учителя к ученику, пока ее не принес в Тибет великий индийский мыслитель Атиша (982–1052). Спустя сто лет эту практику в виде книги впервые обнародовал тибетский учитель ГешеЧекава; изложенная здесь система упражнений позаимствована именно из его труда.

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

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

Ежедневный получасовой комплекс Тибетской сердечной йоги, представленный в этой книге, очень похож и вместе с тем сильно отличается от других разновидностей йоги, которым обучают в наши дни. Мы выбрали упражнения, с которыми вы, возможно, уже знакомы,

если когда-нибудь сталкивались с йогой; здесь вы почувствуете себя как дома, если вы только начали или уже давно посещаете занятия в стиле Аштанга, Айенгар, Шивананда, Дживамукти, Бикрам или других распространенных йоговских традиций. Мы тоже знаем и практикуем эти хорошо известные программы. Сама эта книга родилась во время строгого трехлетнего ритрита в аризонской пустыне, где мы брали уроки по этим пяти системам у преданных своему делу учителей, которые были столь любезны, что приезжали так далеко – часто за свой счет, – чтобы только учить нас.

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

Эти сопровождающие упражнения углубляют и усиливают воздействие родственных им исходных асан. Но самое главное отличие между этой традицией йоги и всеми остальными заключается в том, каким образом вы дышите и о чем вы думаете во время выполнения упражнений. Сердечная йога Тибета работает как изнутри, так и снаружи, принося вам устойчивые спокойствие и силу. Ну а теперь давайте посмотрим, как это происходит.

## Как работает Сердечная йога

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

*«Йога-сутра» Учителя Патанджали*

*...Звездное небо надо мной и моральный закон во мне.*

*Иммануил Кант, немецкий философ*

Йогой обычно интересуются в надежде на то, что она принесет больше энергии, укрепит здоровье, приведет в порядок тело, вернет гибкость и, конечно, успокоит ум. Однако, прежде чем с головой окунуться в такие ежедневные занятия йогой, большинству из нас все-таки хотелось бы получить ясное представление о том, как она работает. Чтобы понять, насколько полезной может оказаться Сердечная йога, нужно усвоить то, что называется *пятью уровнями*.

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

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

Самый важный источник питания, энергетическое сырье для нашего тела, – это совсем не то, что вы могли подумать, это само наше дыхание. Мы можем целыми днями обходиться без еды и даже питья, но каждые две секунды нам совершенно необходим добрый глоток воздуха. Тело состоит из миллиардов клеток, и каждая питается полноценной пищей – свежим кислородом – через удивительную систему легочного кровообращения. Если дыхание глубокое и ровное, оно насыщает нас автоматически, мы просто светимся здоровьем. Именно поэтому все системы йоги придают особое значение контролю над дыханием во время выполнения упражнений.

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

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

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

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

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

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

Все перечисленное воздействует на вас во время выполнения упражнений, работая снаружи. А сейчас мы перейдем к самой захватывающей главе, в которой раскрывается особый секрет тибетской Сердечной йоги – воздействие, или работа, изнутри.

## Работа изнутри

*Ваши мысли оседлали  
внутренние ветра  
И скачут на них подобно  
всаднику на коне.*

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

Ветра, не ветры сводят нас с ума...

*В.С. Высоцкий (1938–1980), русский поэт*

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

Представьте себе внутренние ветра и дыхание в виде пары струн на гитаре. Если вы настроите две струны на одну и ту же ноту и ударите по одной из них, то другая завибрирует сама по себе – в резонанс. Вот так и дыхание следует за внутренними ветрами. Если внутренние ветра текут легко и спокойно, то и дыхание будет таким же. Но что же заставляет внутренние ветра двигаться? Для ответа на этот вопрос нам надо снять с лукавицы еще один слой кожи и спуститься на четвертый уровень.

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

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

Поскольку, как уже было сказано, внутренние ветра связаны с дыханием подобно двум гитарным струнам, настроенным в резонанс, то и дыхание также выходит из-под контроля. Мы начинаем дышать все быстрее и быстрее, дыхание становится сбивчивым и порывистым. Внезапно клетки тела перестают вовремя получать питание. Если этот клеточный голод продолжается достаточно долго, то результатом его может стать язва желудка, сердечный приступ или всего лишь преждевременные морщины – на этом языке тело сообщает вам о том, что вы неправильно с ним обращаетесь.

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

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

Но что, если пойти обратным путем – то есть работать изнутри? Предположим, что нам удалось найти самые прекрасные мысли из всех возможных, такие мысли, которые текут самым что ни на есть совершеннейшим образом. Тогда можно спокойно сесть и просто-напросто погрузиться в эти мысли, намеренно поддерживая их.

Поскольку внутренние ветра привязаны к этим самым мыслям, они начнут свободно и спокойно течь внутри энергетических каналов. Это, в свою очередь, приведет к аналогичным изменениям на следующем уровне: дыхание также станет медленным и свободным.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.