

МОНАХ, ОСНОВАВШИЙ КОМПАНИЮ С ОБОРОТОМ В 250 МЛН ДОЛЛАРОВ

МАЙКЛ РОУЧ

**КАК РАБОТАЕТ
ЙОГА**

**ЗДОРОВЬЕ
ПО СИСТЕМЕ АЛМАЗНОГО
ОГРАНЩИКА**



Майкл Роуч

**Как работает йога. Философия
физического и духовного
самосовершенствования**

«АСТ»

УДК 159.9
ББК 88.37

Роуч М.

Как работает йога. Философия физического и духовного
самосовершенствования / М. Роуч — «АСТ»,

ISBN 978-5-17-109210-8

Эта книга — увлекательная притча о йоге и нашем мировоззрении, идеология самосовершенствования духа через тело. Ведь йога — это не просто комплекс упражнений, но прежде всего философия и образ жизни, передаваемые испокон веков как часть практики йоги. Главная героиня книги — молодая девушка, которая находит опасные приключения в северных районах средневековой Индии. События, которые угрожают ее жизни, становятся самой удивительной школой йоги и философии духа — для самой девушки и ее гонителей. Советы и практики, которые используют наши герои, взяты из древнейшей книги о йоге — «Йога-сутры» гуру Патанджали. И хотя она была написана более двух тысяч лет назад в Индии, она не потеряла своей актуальности и в наши дни. «Я советую вам, где бы вы ни жили и где бы ни занимались йогой, постараться изучать и воплощать эти идеи во время ваших занятий. Они помогут сделать ваше тело молодым и сильным, а сердце — открытым и счастливым». Майкл Роуч.

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-17-109210-8

© Роуч М.

© АСТ

Содержание

С чего мы все начинаем	6
Непреходящее благополучие	12
Как не пропускать занятия	15
Равновесие чувств	18
Делаем все правильно	21
Мучительный выбор предпочтений	23
Оттачиваем практику	26
Каналы света	30
Полярная звезда	35
Кони и всадники	38
Дыхание и улыбка	42
Дыхание и сердце	46
Сидение в молчании	49
Учимся сидеть	52
Бескорыстная доброта	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Майкл Роуч

Как работает йога: философия физического и духовного самосовершенствования

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

© Roach Michael, текст

© Кунина Ю., Эйдельман Т., перевод

© ООО «Издательство АСТ»

Майкл Роуч – буддийский монах, преподаватель Учения Будды, первый американец, получивший титул «геше», т. е. доктора буддийской философии. Без опыта, денег и связей, опираясь только на буддийские знания об устройстве мира, он основал одну из самых успешных компаний в Нью-Йорке.

С чего мы все начинаем

*Третья неделя февраля,
Год Железной Змеи (1101 н. э.)*

Это было очередное пыльное индийское селение. Ни тебе дорожного указателя, ни знака – просто дорога вдруг становится шире, народу на ней появляется больше, джунгли неожиданно заканчиваются, и вдруг видишь первые коричневые глинобитные домики. И вот ты оказываешься среди небольшого потока крестьян, направляющихся к центру селения, женщин, несущих на голове глиняные кувшины с водой, коров, свиней и цыплят.

Мы подошли к толстой деревянной жерди, протянутой через дорогу на высоте пояса. С одной стороны дороги – небольшая караульная будка со скучающим стражем, глазеющим в окошко на жару и дорожную пыль. Мы с Вечным повидали десятки таких сторожевых постов за последний год: полицейские должны бы заниматься задержанием людей, ворующих хворост, или ловить браконьеров, охотящихся на диких животных в джунглях, считающихся собственностью какого-нибудь тирана местного значения, назвавшего себя местным царем. Тем не менее, деятельность стражей в основном ограничивается вымогательством взяток у проезжих торговцев.

Люди и животные просто подходили к жерди, пролезали под ней и шли дальше, и мы с Вечным поступили так же. Вечный – моя маленькая усатая тибетская собачка ростом чуть выше щиколотки.

Когда мы пролезли под жердью, страж вышел из будки. Он лениво нагнулся, поднял камень и бросил его в Вечного, но тот уже привык к такому индийскому приветствию и легко увернулся. Мне, однако, было жарко, я очень устала, и потому, бросив в сторону стража негодующий взгляд, я взяла Вечного на руки.

– Эй, ты! – позвал страж.

Я пошла дальше, не останавливаясь, как меня учила бабушка. Всегда можно сказать, что не расслышала.

– Эй, ты там, стой! – крикнул он.

Вслед за этим раздалось постукивание латхи по земле. Латхи – это крепкая, гибкая и весьма опасная деревянная дубинка. Если упереть ее одним концом в землю, она доходит человеку примерно до пояса. Все стражники ходят с такими. Выглядит она не очень-то грозно, но в умелых руках это оружие располосует человеку кожу в два счета. Некоторые стражники ищут любого удобного случая, чтобы ею воспользоваться. Поэтому я остановилась.

– Иди-ка сюда, – позвал меня страж.

Я обернулась и посмотрела ему в лицо. Оно было темным от долгого пребывания на солнце, злобного нрава и чего-то еще, чего – я пока не знала. Я медленно повернулась и пошла к нему, стараясь казаться спокойной.

– В будку, – приказал он, ткнув в меня своей дубинкой. Будка была мала даже для одного, а двоим нам там было совсем не протолкнуться. Но я сочла за лучшее не возражать: уж слишком напряженно сжимали дубинку его пальцы.

Он протиснулся в будку вслед за мной, и оттого, что он подошел ко мне вплотную, я наконец поняла, что меня в нем так насторожило: от него тянуло сладковатым перегаром, свойственным людям, злоупотребляющим тростниковой водкой. Он оглядел меня с ног до головы налитыми кровью глазами, смерил взглядом мое простое выцветшее оранжевое сари, выменянное почти год назад на мою теплую шерстяную одежду, в которой я пришла с гор.

– Ты не здешняя, – наконец заявил он обвинительным тоном.

– Нет, господин.

– Откуда ты пришла?

– Из Тибета, – ответила я. Он продолжал смотреть на меня без всякого выражения. – С гор, покрытых снегом, – пояснила я, махнув рукой в сторону севера.

Он кивнул, потом нахально уставился на мою грудь, затем перевел взгляд на Вечного и, наконец, на мою красную шерстяную торбу.

– Что в торбе? – спросил он все тем же обвинительным тоном. Уже не раз я слышала это вступление, после которого обычно требуют взятку.

Я была не в настроении.

– Ничего ценного, – ответила я, пытаюсь хоть чуть-чуть отодвинуться от исходившего от него зловония.

– Открой, – приказал он, показав на полочку у окна. Я с ненавистью взглянула на него и молча выложила свои немудреные пожитки на полочку. Шаль, подаренная мне Катрин, маленькая деревянная миска да книга, завернутая в тряпицу от непогоды, – это был весь мой скарб.

– Открой, – на этот раз он ткнул в книгу. Я развернула тряпицу, и он склонился над древними страницами, будто и впрямь собираясь их читать. Книга лежала перед ним вверх ногами.

– Старая... – объявил он наконец, выпрямившись и уставившись мне прямо в глаза.

– Да, – подтвердила я.

– Откуда она у тебя?

– Мне ее дал мой Учитель, – ответила я.

Он снова уставился мне в лицо.

– Твой учитель? – повторил он недоверчиво.

– Да, мой Учитель, – повторила я.

– Убери, – промолвил он, ткнув пальцем в сторону книги, шали и миски. Я медленно собрала свои пожитки, стараясь, чтобы он не заметил, как дрожат у меня руки. Я посмотрела мимо него, на улицу.

– Можно я пойду, господин?

Он забрал у меня торбу.

– Пойдешь со мной, – буркнул он, повернулся и зашагал по дороге в селение.

Я плелась следом, прижимая к себе Вечного и пытаюсь унять колотящееся сердце. Примерно через полчаса страж свернул с дороги и вошел в пыльный дворик. В дальнем конце двора стояло грязное ветхое строение, сложенное из тех же уныло бурых глиняных кирпичей. При нем было покосившееся крыльцо с навесом из пальмовых листьев, все покрытое той же сухой грязью, что и сам двор. На самом верху, под крышей строения, красовалась процарапанная на глинобитной стене львиная морда с двумя скрещенными мечами под ней. Это, наверное, герб местного князька, подумала я – всегда у них на гербах изображено одно и то же. Хорошо еще этот стражник не потащил меня к себе домой. Может, здесь мне удастся поговорить с кем-нибудь повыше рангом и к тому же трезвым.

Мой темнолицый страж отступил на шаг в сторону и указал мне дубинкой на дверь.

– Сюда, – проворчал он.

Я подобрала юбку, перешагнула через землю, скопившуюся на крыльце, и вошла в небольшую дверь.

– Садись, – сказал страж, указывая на деревянную скамеечку у стены. Он вышел в дверь, расположенную в противоположном конце комнаты, и я услышала, как он там тихо с кем-то переговаривается.

Я разглядывала этот ветхий околоток, вернее, тюрьму – теперь я хорошо понимала, куда он меня привел. Я сидела в большом зале; задняя часть помещения была разгорожена на три камеры, сложенные все из тех же глиняных кирпичей. Передняя часть каждой камеры, зарешеченная бамбуковыми шестами от пола до потолка, и с такой же бамбуковой дверью, была

открыта для обозрения. Две камеры стояли пустые, а в крайней правой кто-то лежал на голом полу лицом вниз.

На стене напротив меня висела полка со старыми ржавыми мечами и копьями, запертыми на деревянный засов. Настоящее оружие – на случай серьезной заварухи, которой это селение, по-видимому, никогда и не видело. Еще две комнатки позади меня – и все. Я снова устала на землю, скопившуюся на полу.

Мой страж вернулся.

– Пошли, – вновь приказал он, указывая на дверь за своей спиной. С тяжелым сердцем, крепко прижимая к себе Вечного, я вошла в дверь.

– Садись, – на этот раз он указал на плетеную циновку на полу, – с тобой хочет поговорить господин капитан. Жди.

Он вышел и закрыл за собой дверь.

Я села и посмотрела на капитана. Он сидел в другом конце комнаты на более плотной циновке с подушками, склонившись над низеньким столиком, заваленным бумагами. Он держал в руке бамбуковое перо и, казалось, был с головой погружен в свои занятия. Но я-то уже хорошо изучила уловки всех этих чиновников. Он заставит меня ждать так долго, что мне станет не по себе, и только тогда соизволит меня заметить. Он хочет этим показать, что я недостойна его драгоценного внимания.

Я сидела и разглядывала комнату и самого капитана. Вокруг него в беспорядке были разложены кипы бумаг и конторские книги, покрытые все той же бурой пылью. Свет попадал сюда только через маленькое окошко в противоположной стене, и вечернее солнце освещало капитана и его бумаги.

На вид ему было лет тридцать пять – типичный чиновник средних лет. Мне подумалось, что когда-то, наверное, он был хорош собой: у него были густые, немного выющиеся черные волосы, но теперь они были тронуты сединой – рановато для его возраста, как мне показалось. Когда он повернулся, чтобы свериться с каким-то списком, я заметила, как он слегка поморщился. По этой гримасе и по его сутулым плечам я догадалась, что у него болит спина от долгих лет сидения в конторе над рапортами. У него было волевое, можно сказать, благородное лицо, но теперь оно то и дело морщилось от боли; морщины появились у него между бровями, у уголков рта залегли складки. Лицо его было слегка опухшим, под глазами были мешки: наверное, он страдал бессонницей от боли в спине, а может, и еще какой-то иной боли. Должно быть, на сердце у него беспокойно, подумала я. Чтобы не показаться нескромной, я вновь опустила глаза и стала терпеливо ждать, как и подобало женщине.

Наконец он отложил перо, закрыл крышку чернильницы и посмотрел на меня твердым, немигающим взглядом, как обыкновенно смотрят начальники.

– Сержант утверждает, что я почему-то должен тратить свое время на допросы какой-то девчонки с книгой, – вздохнув, промолвил он.

Я посмотрела ему прямо в лицо. Оно не было злым, но это было лицо человека, которому больно, и потому я сочла за лучшее ничего не говорить. Наступило молчание, и я уже надеялась, что он меня отпустит. Я посмотрела на дверь; казалось, он колебался, но когда я вновь взглянула на него, он уже внимательно изучал мое лицо, как будто раньше меня где-то видел и теперь пытался вспомнить, где. Потом он вновь опустил глаза и положил руки на стол.

– Подойди сюда. Ближе. Покажи мне свою книгу.

Я подошла к нему, вынула книгу из торбы и положила ее на стол. Я собиралась развернуть тряпицу, но он меня опередил – его красивые сильные руки развернули книгу в одно мгновение. В книгах он явно разбирался.

– Сержант был прав, – кивнул он. – Книга очень старая, буквы выцарапаны на пальмовых листьях.

Я кивнула, и сердце мое упало.

- Где ты взяла эту книгу? – спросил он строго, глядя на меня в упор.
- Мне ее дал мой Учитель.
- Учитель? Что еще за учитель?
- Учитель... – я знала, что сейчас начнутся неприятности, но я также знала, что всегда лучше говорить правду, – учитель, который... который меня по ней учил.
- Тебя по ней учил?
- Да, господин.
- Тебя? Простую девчонку? Сколько тебе лет?
- Семнадцать, господин.
- И ты... Ты правда изучала такую книгу?
- Правда. – И я гордо подняла голову, как сделала бы моя бабушка.
- Где?
- В моих краях. В Тибете.
- И твой учитель живет там?
- Да, господин. Вернее.
- Что вернее?
- Вернее, жил там.
- Он что, умер?
- Мой Учитель, – ну как мне было ему объяснить? – Мой Учитель. Он ушел.
- Ушел? – он внимательно смотрел на меня, чувствуя мое замешательство.
- Да, господин, ушел, – сказала я, начиная теперь не на шутку беспокоиться за исход моего дела.
- Зачем же ты тогда пришла в Индию?
- Я иду к реке Ганг, в Варанаси, чтобы продолжить там свое обучение.
- Обучение? Ты же девчонка! С кем ты можешь там учиться?
- С тамошним Учителем, – проямлила я.
- С каким учителем? Как его зовут?
- Я не знаю.
- Ты не знаешь? Как же ты тогда его найдешь?
- Или ее, подумала я, но в ответ только покачала головой.
- Он вновь принялся меня разглядывать.
- И давно ты уже в пути?
- Я подняла глаза к потолку и принялась считать месяцы.
- Год, господин. Уже почти год.
- И что по этому поводу думает твой муж?
- У меня... У меня нет мужа, господин.
- Ну, тогда твой отец.
- Мой отец... Мой отец знает, что я в Индии.
- Знает, но добро на это не давал, не так ли? – возразил капитан. Я стояла, потупившись.
- Капитан снова вздохнул и провел пальцем по названию книги. Я видела, как двигаются его губы, пытаясь выговорить слова, написанные на Праязыке – санскрите. Так значит, он умеет читать на санскрите, подумала я. Но совсем чуть-чуть, по слогам.
- Это Йога-сутра, – тихо промолвил он, – мать всех учений о йоге.
- Я кивнула.
- И ты ее знаешь? Хорошо знаешь?
- Я опять кивнула.
- Неожиданно он сел прямо, и я увидела, как он опять поморщился. Очевидно, он к этому уже так привык, что и сам не замечал, как морщится от боли.

– Ну сама посуди, как это все выглядит, – наконец промолвил он. – Девчонка твоих лет, которая заявляет, что она изучила такую книгу, бесценную книгу, при помощи неведомо куда исчезнувшего учителя, странствующая одна в чужих краях, без мужа, без позволения отца, направляющаяся к другому учителю, имени которого она не знает. И если верить сержанту, без гроша в кармане.

Я кивнула. Он неплохо подытожил мою жизнь.

– И ты клянешься, что книга принадлежит тебе? Что ты ее не украла?

– Да, это моя книга.

Он опять тяжело вздохнул и вдруг развернул книгу ко мне. Он пролистал несколько страниц из пальмовых листьев и наконец ткнул пальцем в одну.

– Вот отсюда, давай. Читай, что здесь написано.

Я склонилась над книгой, разложенной на столе.

– Это из второй главы, – начала я. – Здесь написано:

Все, что не длится вечно,

Кажется нам таковым.

II.5A

Капитан сидел некоторое время, опустив глаза. Когда он вновь взглянул на меня, его глаза подозрительно блестели, казалось, он вот-вот расплачется. Но в голосе его звучала то ли злость, то ли страдание.

– Что это значит? – требовательно спросил он.

– Это о нашей жизни, – тихо промолвила я, – о наших друзьях, родных, работе и даже о нашем собственном теле. Когда они у нас есть, вот они – перед нами, – мы можем их увидеть, пощупать, то нам кажется, что так будет всегда. Но придет время, и их у нас не будет.

Его лицо окаменело:

– Ничего такого тут не сказано.

– Именно это тут и сказано, уверяю вас, господин.

– Лжешь! Ты это просто придумываешь. А книгу ты украла и думаешь, что тебе все сойдет с рук. А в этой книге совсем другое написано. Эта книга о йоге, самая великая книга о йоге. А йога... ну... йога это... ну... это же каждый знает... это упражнения такие, специальные... для здоровья, для того, чтобы поправить... если что-то не так... ну... если с телом человека что-то неладно.

Он резко наклонился вперед и снова, сам того не замечая, поморщился от боли.

– Здесь написано именно то, что я вам сказала, – повторила я.

Капитан гневно взглянул на меня и закрыл книгу. Я хотела было завернуть ее, но тяжелая рука капитана легла поперек страницы.

– Книга останется у меня, – сказал он не допускающим возражения тоном.

– Но она мне нужна.

– Может, и так, но это не имеет значения. Ты тоже останешься тут.

Я так и застыла с открытым ртом, и глаза у меня невольно наполнились слезами от ярости и страха.

Капитан не без труда поднялся и посмотрел на меня сверху вниз.

– Посмотрим, не заявит ли кто-нибудь о краже этой книги. На это уйдет несколько дней. А за это время у тебя будет возможность доказать, что книга действительно принадлежит тебе.

– Но как, как доказать?! – воскликнула я.

– Очень просто, – с несколько натянутой улыбкой произнес он. – Видишь ли, у меня проблемы со спиной. Повредил ее, вот она и болит, давно уже болит. А йога, я знаю, может

мою спину вылечить. Видишь, как все просто? Ты мне покажешь, как вылечить спину, и если у тебя получится, то я пойму, что ты и вправду знаешь йогу, и поверю, что книга действительно принадлежит тебе. Поняла?

Было ясно, что разговор окончен.

– Но... – начала было я.

– Сержант, – позвал он, – отведи ее в камеру.

Непреходящее благополучие

Четвертая неделя февраля

Сержант грубо поволок меня в среднюю камеру, втолкнул внутрь и запер на засов. Вскоре он вернулся, неся в руках кусок крепкой веревки.

– Повяжи ее собаке вокруг шеи, – буркнул он.

– Собака останется со мной, – заявила я, безуспешно пытаюсь подражать бабушкиному властному тону.

– Никаких собак в тюрьме, – отрезал он. Я стояла, не двигаясь, гневно сверкая глазами, а потом расплакалась. Это вроде бы подействовало.

– Привяжу его снаружи, – сказал он с напускной суровостью. – Тебе его будет видно из окна.

Он указал дубинкой на зарешеченное окошко в дальней стене камеры.

– А что он будет есть? И пить? – спросила я.

Его мой вопрос явно позабавил.

– То же, что и ты, – сказал он просто.

Он нетерпеливо постукивал дубинкой по полу, и я неожиданно поняла: хорошо еще, что он попросту не убил Вечного. Я нагнулась, повязала веревку и велела моему львенку слушаться – это явно был неподходящий момент для того, чтобы вцепляться сержанту в ногу. Песик, казалось, все понял: это было всего лишь очередное испытание на пути к нашей большой цели, и дал себя спокойно увести.

Мне было видно его из окошка, а когда сгустились сумерки, мы обнаружили небольшое отверстие у основания стены. Через него я могла дотянуться до носа Вечного, если мы оба тянулись изо всех сил, но кирпичи вокруг дыры были все в грязи. Я вытянулась во весь рост и посмотрела из окошка вниз на подножие стены. За стеной камеры я обнаружила небольшую канавку, ведущую к вонючей луже позади дома. Тут я поняла, что эта дыра была моим туалетом, и повернулась обратно к передней стене моей камеры.

Сержант все еще был там. Он сидел на скамейке, безжалостно уставившись на меня с выражением какого-то непонятного голода, как будто я была бутылкой с тростниковой водкой. Неожиданно я поняла, что будет самым страшным в моем заключении: я буду все время на виду; каждый, кто захочет, сможет разглядывать меня день и ночь, когда я буду бодрствовать или спать и даже когда я буду справлять нужду.

Сначала я решила, что они никогда ничего не увидят, но потом села и стала размышлять, что бы на моем месте сделал Учитель? Как бы поступила Катрин? Голос Учителя в моей голове произнес слова Патанджали, написавшего тысячу лет назад ту самую книжку, которая лежала теперь на столе у капитана:

И тогда понимают они,

Что тело само – их тюрьма.

III.39B

В каком-то смысле, подумала я, мы все находимся в тюрьме, из которой только смерть способна нас освободить. А все остальные тюрьмы – в сущности, они всего лишь точка зрения. Мне представилась прекрасная возможность самой укрепиться духом и, может быть, помочь другим – всем этим людям, включая сержанта, каждый в своей собственной тюрьме. И с этой мыслью я устроилась на куче соломы в углу и уснула.

Проснувшись, как обычно, до рассвета, я выполнила все свои обычные утренние упражнения. Я давно поняла, что выполнять их регулярно, каждый день, важнее всех тех забот, что неизменно возникают по жизни и пытаются тебя отвлечь. К счастью, в тюрьме было темно, и единственным доносившимся до меня звуком было тихое похрапывание человека, спавшего на полу в соседней камере. По крайней мере, он был жив.

Закончив, я села поразмыслить. Я думала о капитане и его больной спине. Я могла бы представлять себе все происходящее как нечто ужасное, угрожающее нашей с Вечным жизни, а могла постараться увидеть за всем этим нечто большее.

Я стала думать о том, как быстрее и лучше помочь капитану вылечить его больную спину, и вдруг решила, что волей обстоятельств я оказалась ровно в той ситуации, о которой всегда мечтала: у меня появилась возможность помочь другим излечиться с помощью йоги – знания, сокрытого в книжечке Гуру. И тогда я вдруг почувствовала, что думаю как Учитель, и впервые поняла, каково это – стоять перед учеником, как она когда-то стояла передо мной. Неожиданно мне пришло в голову, что учить меня, гордую упрямую девчонку, наверное, было задачей потруднее, чем вылечить спину усталому чиновнику. Я принялась составлять план занятий.

Солнце было уже высоко, когда в тюрьме все зашевелились. Сперва через переднюю дверь вошел высокий молодой человек. Он развернулся, облокотился о косяк и так и остался стоять, глаза на людей, идущих мимо по дорожке. Через десять минут по дорожке к крыльцу прошел капитан. Молодой человек вытянулся по струнке, отдал честь и почтительно отступил в сторону, давая пройти начальнику.

Капитан махнул рукой в сторону моей камеры.

– Приведите заключенную ко мне, – сказал он.

Молодой человек повернулся и с изумлением взглянул на меня: он впервые меня заметил. Он молча отвел меня к капитану, вышел и закрыл за собой дверь.

– Начнем прямо сейчас, – приказал капитан.

Я кивнула.

– Пожалуйста, встаньте вот тут, – указала я на самую середину комнаты. Он подошел и встал, и я молча оглядела его с ног до головы – в точности как мой Учитель оглядел меня в первый день наших занятий. В эту минуту я поняла, на что тогда смотрела Катрин, ибо одно то, как капитан стоял, поведало мне все о его жизни.

У него были слегка обвисшие брюшко и подбородок и дряблая кожа. Выглядел он как человек, весь день корпящий над бумагами. Его плечи ссутулились, шея застыла от многолетнего напряжения – пытаюсь угодить своему начальству, где бы оно ни было. От боли в спине и нелегкой жизни его когда-то доброе лицо ожесточилось и покрылось морщинами.

Я разглядывала его, слой за слоем, как луковицу: его дряблое и застывшее тело; костенеющие суставы с закупоренными в них внутренними ветрами; его мысли, душащие эти ветры; жизненные невзгоды, беспокоящие его мысли; а в центре – источник всех событий его жизни. И каждый следующий слой – причина предыдущего. А ему и невдомек, что с ним происходит, потому и не может сам разорвать эту порочную цепочку.

Но с чего же начать? С чего бы начал Учитель? Я вновь услышала голос Катрин и заговорила с капитаном, моим самым первым учеником, словами Гуру:

Позы приносят
чувство благополучия,
И оно остается с тобой.

II.46

– Позы? Ты имеешь в виду упражнения? – спросил он. – Вот это уже похоже на йогу.

Я улыбнулась.

– По крайней мере, с них мы начнем, – ответила я ему. – Теперь встаньте как можно прямее.

В течение часа я приучала его держать свое тело так, как ему полагалось стоять от природы, как капитан умел стоять до тех пор, пока дурные привычки не согнули и не скрутили его тело. А затем, чтобы он не подумал, что я больше ничего не знаю, я проделала с ним Приветствие Солнцу, которое уже через несколько минут заставило его пыхтеть и отдуваться.

К концу занятия у него был вид человека, уже чего-то достигшего, и я знала, что он это заслужил: я и сама наверняка выглядела точно так же в свой первый день. Даже для того, чтобы просто начать заниматься, требуется немалое мужество, подумала я.

– Теперь я хочу, чтобы вы все это проделывали каждое утро в течение следующей недели, – сказала я. – Это от силы пять-десять минут. А потом продолжим. Позы помогут вам вылечить спину – точно, как говорится в книге, – и я кивнула в сторону книги, все еще лежавшей у него на столе. – Это вылечит вашу спину навсегда.

Капитан радостно кивнул и отправил меня назад в камеру.

Около полудня того же первого дня занятий на пороге тюрьмы появился маленький мальчик. Он был худ, бос, и из одежды на нем были только истрепанные шортики. В руках у него был поднос, покрытый тряпицей. Он зашел в одну из боковых комнат, а затем вернулся с молодым капралом. Они вдвоем прошли в соседнюю камеру, я услышала, как отворилась дверь, а потом мальчик ушел. До меня донесся запах свежесваренного риса и домашнего хлеба, и тут я поняла, что мы с Вечным уже пару дней ничего не ели.

В пути мы к этому привыкли и ели только тогда, когда находили на деревьях плоды или когда какой-нибудь прохожий делился с нами остатками своей трапезы. Но теперь от запаха еды мне невыносимо захотелось есть. Я ждала, когда принесут еду и мне, как вдруг до меня дошло, что ее могут вообще не принести. И в тот же миг появилась рука человека из соседней камеры и пододвинула ко мне через решетку маленькую миску с рисом и бобами.

– Ешь, – донесся шепот из-за стены. – Быстрее! И миску верни. И ради всего святого, чтобы сержант тебя не заметил.

Я быстро проглотила еду, припрятав большую часть для Вечного, и передала миску обратно как раз перед тем, как в двери замаячила тень сержанта.

Как не пропускать занятия

Первая неделя марта

Меня всегда поражало, как быстро мы ко всему привыкаем. Шли дни, и я, не теряя времени даром, регулярно занималась йогой и размышляла об уроках, которые преподавала мне Катрин. Можно было подумать, что я удалилась в уединение, ушла в затворничество, да так оно, в общем, и было. За стенами тюрьмы жизнь не баловала разнообразием: порой какой-нибудь крестьянин приходил, чтобы заявить об украденной корове, и так далее, все в этом роде. Каждый день мне молча передавали миску с едой, и это всегда происходило сразу после доставки очередного подноса в соседнюю камеру одним из местных мальчишек. Нам с Вечным едва хватало, а небольшой кувшин с водой мне приносил каждое утро молодой капрал. Я передавала еду Вечному через грязную дырку в стене; песик, привязанный к чахлому дереву, едва дышал от жары. Задолго до наших злоключений я коротко обстригла его прекрасную шерстку, чтобы ему было легче переносить палящее индийское солнце, но все равно ему было очень жарко.

Следующее занятие с капитаном было ровно через неделю. Он приказал привести меня в свою комнату, и я попросила его повторить все, что он уже выучил. Не прошло и пары минут, как я поняла, что он пропустил три, а может, и все четыре дня тренировок. Я остановила его.

– Вы пропускали тренировки, – твердо заявила я. – А в моей книге, той, что лежит у вас на столе, Гуру говорит:

Практика йоги должна быть
постоянной, без перерывов.

I.14B

– Я не пропускал тренировок, – отвечал он тоном человека, не привыкшего к возражениям. Но я знала, что именно сейчас нужно настоять на своем, иначе ему ничто никогда не поможет.

– Пропускали, – настаивала я. – Мне все это ясно, как день, так же, как вам все ясно тогда, когда вы смотрите в глаза настоящему преступнику и сразу можете сказать, виноват он или нет.

– Я хотел сказать, – капитан откашлялся, – что я не пропускал тренировки, я просто решил один раз, что мне нужно не тренироваться.

– Один раз? – иронически улыбнулась я. И вдруг у меня кольнуло сердце: я внезапно вспомнила, как Катрин мне когда-то говорила те же слова с той же ироничной улыбкой.

– Ну, может, может быть, не один, – наконец признал капитан.

– Тогда вы должны сейчас же вернуть мне мою книгу и отпустить меня, – сказала я совершенно спокойно. – Вам никогда не вылечить спину, если вы не будете тренироваться постоянно, понемногу каждый день. Даже Гуру говорит:

А пятое препятствие – это лень.

I.30E

Лицо капитана потемнело. Он резко выпрямился, как всегда поморщившись.

– Это была не лень! – возразил он. – Я не ленив! Это все из-за работы! Срочной работы! У меня много обязанностей, понимаешь?

– И так всегда? – холодно отозвалась я. – Не правда ли? Всегда находится что-то важное, что вам совершенно необходимо делать?

Он замолчал и, казалось, задумался.

– А один раз – кажется, только один раз, – у меня не было настроения заниматься, понимаешь? Делать вытяжения, наклоны, пыхтеть и все такое. Человеку моего возраста и с моими обязанностями.

– Довольно, – усмехнулась я, жестом заставив его замолчать. – Я это уже слышала.

– Уже слышала? – он уставился на меня. – У тебя что же, было много учеников? А я думал... Я думал, что я, скорее всего, твой первый ученик.

– Ах, нет, я слышала это не от других, – засмеялась я. – Просто я сама пыталась так же оправдываться перед моим собственным Учителем, потому-то мне все это знакомо. На самом деле это чистой воды лень, и нечего придумывать ей более благородные названия. Всегда возникают какие-то дела, а йога все же требует времени и усилий, пусть и небольших, и поэтому так легко пропускать занятия. Вы совершенно не хотите заниматься. Вы не хотите по-настоящему вылечить свою спину. Вы должны меня отпустить.

– Но я хочу заниматься!.. Я хочу вылечиться. Мне больно, понимаешь?

Он потрогал рукой спину и печально опустил глаза.

– У меня все болит. Я и вправду подумал, что ты сумеешь мне помочь.

Мы немного помолчали. Я видела, как ему грустно. И решила, что, возможно, он готов к следующему, более серьезному шагу. Если он сможет его сделать, то далеко продвинется по пути познания йоги.

– Господин капитан, я вам верю. Я верю, что вы действительно хотите излечиться.

Он поднял глаза, и в его взгляде засветилось даже что-то вроде благодарности.

– Поэтому я прямо сейчас расскажу вам кое-что важное, хотя говорить об этом с вами еще рановато. Но если вы последуете тому, что я скажу, и будете по-настоящему стараться, то ваши занятия йогой станут постоянными. Вы перестанете пропускать тренировки. И тогда все получится.

Он кивнул.

– Рассказывай. Я попробую.

Я кивнула в ответ.

– В книге Гуру говорит:

И если хочешь преодолеть препятствия,
есть один-единственный путь,
один ключевой принцип.

1.32

– Что это за принцип? – спросил капитан.

– А далее Гуру говорит:

Этот принцип – сострадание.

1.33.В

Капитан отвернулся и стал смотреть в окно.

– Сострадание? Что ты имеешь в виду? Как это может помочь мне не пропускать тренировки?

– Это что-то, что вам необходимо понять, – тихо сказала я. – Что-то очень важное. Понимаете, нельзя заниматься йогой только для того, чтобы поправить свою спину. Это слишком

мелко. Мы слишком мелки. Если мы что-то делаем только для себя, у нас ничего не получится. Нельзя прилагать усилия к чему-то, что мы делаем только ради себя. Нужно нечто большее.

– Больше? Как что, например?

– Посмотрите, как работает женщина ради своих детей: она способна работать ради них двадцать четыре часа в сутки, день за днем, десять, двадцать лет. Что в сравнении с этим ваша конторская работа! А женщины способны на такое по одной-единственной причине – они делают это не только ради себя. Они делают это и ради других.

Капитан засмеялся.

– Так ты хочешь, чтобы я практиковал йогу не только ради себя, но и ради других? Ты что же, хочешь сказать, что я не сумею вылечить свою больную спину, если не соображу, как по ходу дела вылечить спину еще парочке страдальцев типа меня?

– Ну да, что-то в этом роде, – отвечала я. – Все, что вам необходимо делать, это думать о том, как помочь другим, используя ваши новые знания. Если бы я, например, научила вас всей йоге, у вас прошла бы спина, и вы расхаживали бы повсюду с широкой улыбкой на лице, как могло бы это помочь, скажем, вашему сержанту? Или вашему молодому охраннику?

– Капралу-то? – Капитан ухмыльнулся. – Ну не знаю, как уж нужно постараться, чтобы заставить его хоть пальцем пошевелиться. Ему всегда лень и никогда ничего не хочется. Каждый день мать жарит ему лепешки, и вот он набьет ими брюхо и не спеша отправляется на работу. А тут стоит весь день у дверей и пялится в пустоту.

Капитан помолчал.

– Как может йога помочь ему? Думаешь, она может хоть как-то его оживить, подарить ему интерес к жизни?

– Йога может многое, – отвечала я, – много такого, чего вы и представить себе не можете. Да, несомненно, она сможет изменить его жизнь.

Я выдержала паузу, стараясь привлечь его внимание к тому, что я собиралась сказать дальше.

– Понимаете, теперь, когда он знает, что вы начали заниматься йогой, он будет ждать, чтобы посмотреть, поможет вам йога или нет. А когда она, конечно же, поможет, тогда мы можем и его заставить помочь самому себе. Поэтому, если вы будете испытывать к нему сострадание, будете думать, что, вылечив спину, вы и капралу поможете, тогда вы не будете пропускать тренировки только из-за того, что когда-то вам будет неохота заниматься. Ведь в таком случае вы и ему навредите, понимаете?

Капитан обдумал то, что я ему сказала, но мне было ясно, что эта идея ему пока не настолько понятна, чтобы повлиять на него. Как раз в этот момент распахнулась дверь, и на пороге возник запыхавшийся, краснорожий от своего всегдашнего пьянства сержант.

– О! – воскликнул он. – Простите, господин капитан. – Я не знал, что вы... э-э-э... что вы заняты!

Он стоял на пороге пошатываясь и пялился на нас с глупой ухмылкой.

– И этому тоже надо помочь? – тихо спросил меня капитан.

– И этому, – отвечала я.

Он кивнул.

– Я это запомню.

А потом обратился к сержанту:

– Пожалуйста, отведи арестованную назад в камеру.

Равновесие чувств

Вторая неделя марта

Пролетело еще несколько дней. Веревка, которой был привязан Вечный, так растянулась, что он подбирался теперь прямо к дырке в стене, и я теперь могла даже его приласкать. Я начала лучше разбираться в расписании всех трех моих тюремщиков. Капитан работал, как обыкновенно работают чиновники в конторе: он не спеша приходил на работу поздним утром, немного занимался делами, потом долго обедал, болтал с навещавшими его друзьями, пил чай, занимался делами еще некоторое время и уходил домой. Сержант с капралом работали по очереди в течение дня, и один из них всегда оставался ночевать в боковой комнате.

Однажды ночью раздался шум: кто-то колотил в переднюю дверь и разбудил сержанта. Ему пришлось отлучиться вместе с ночным посетителем, и, уходя, он запер за собой дверь. Несколько минут спустя из-за стены соседней камеры раздалось тихое постукивание.

– Девочка, – послышался голос моего соседа, – девочка, ты не спишь?

Я замерла от неожиданности. Я уже потеряла всякую надежду на какое бы то ни было человеческое общение.

– Нет-нет, не сплю!

– Превосходно, превосходно. Нам нужно поговорить. Будь начеку, не идет ли кто. Заключение строго запрещено разговаривать. Если сержант узнает, он расплосует нам спины своей дурацкой дубинкой. Поняла?

– Поняла, – отвечала я, практически потеряв дар речи.

– Как тебя зовут? – прошептал он.

И тут я впервые осознала, что никто здесь еще ни разу не спросил моего имени.

– Я – Пятница, – прошептала я в ответ. – Меня зовут Пятницей.

– Потому что родилась в пятницу, да? – прошептал он.

– Да, поэтому... Но не только...

– А меня зовут Бузуку, – мой сосед прошептал свое имя по слогам так, что получилось «бууу-зууу-кууу».

– Бузуку? – переспросила я. – Хорошее имя. Оно что-нибудь значит?

– О да, – отвечал он с тихим смешком, – оно означает «Никчемный господин». Наверное, многие думают, что я самый никчемный человечик в этом никчемном, забытом Богом селении.

– Ну я-то так не думаю. Не знаю, что бы мы без вас делали.

– Мы? Ах да, ты отдаешь часть еды своей собаке.

– Да, но... Это не просто собака, понимаете.

– Понятно. Я буду тебе теперь передавать побольше. Но нам нужно поговорить.

Тут входная дверь распахнулась, я заметила на пороге фигуру сержанта, и мы с моим соседом замерли. Но сержант только что-то проворчал себе под нос, завалился в свою комнату, и снова все стало тихо.

В следующий раз, когда капитан вызвал меня к себе, он сидел за своим рабочим столом и жестом указал мне на циновку на полу перед собой.

– Что-то не так, – сказал он.

– Что не так?

– Я делал так, как ты говорила – как в книге написано, ну или как ты говоришь, там написано. Во всяком случае, я занимался каждый день, кроме выходных.

Он взглянул на меня, как провинившийся школьник.

– В выходные можно не заниматься, – разрешила я. – Если выбираете какой-то определенный день или два дня в неделю для отдыха, то это не считается за пропуск занятий. Так что все хорошо.

– Ну хорошо, я так и подумал. И ты была права: одна мысль о сержанте или капрале... – Он вдруг замолчал, отвернулся и некоторое время смотрел в окно. Потом он опять повернулся ко мне и взглянул мне в глаза. – Им так больно, понимаешь... Вроде они просто обычные люди, которые пытаются просто жить, но у них обоих есть что-то за душой. Я ведь не сразу понял это. И вот когда думаешь, что можешь им хоть чуть-чуть помочь, это и мне помогло, понимаешь? Я ни дня не пропустил. Но теперь мне кажется, что у меня ничего не выйдет.

– Почему?

– Понимаешь, когда я начал заниматься йогой каждый день, даже когда я занимался понемногу, у меня все стало болеть. У меня все кости ломит – и колени, и руки, и спину иногда. Они все издают какие-то звуки, будто что-то щелкает, когда я занимаюсь. Может, это просто дело во мне, что-то со мной не так, и йога – это не для меня.

Похоже, он совсем упал духом.

– Что-то щелкает, вы говорите? – сказала я. – Как будто вы хрустите пальцами?

– Ну да! – воскликнул он.

Я улыбнулась:

– Это совершенно нормально, особенно для человека вашего возраста. Понимаете, суставы ваши – особенно в коленях, в шее, в спине и плечах – совершенно застыли и окостеневают с каждым годом все больше. Вы наверняка этого и не замечали. А теперь вы их вытягиваете, раскрываете потаенные уголки, где застоялись внутренние ветры, оттого и эти звуки. Но если вы действительно что-то себе повредите, да так, что у вас по-настоящему заболит, вы мне должны сразу об этом сказать.

Он кивнул, думая уже о чем-то другом.

– Внутренние ветры? – наконец спросил он.

– Об этом позже, – отвечала я, – позже. Сейчас вы должны радоваться, когда слышите эти звуки. А когда суставы раскроются, и внутренние ветры снова высвободятся и задуют в вашем теле, то звуки исчезнут. Вы даже сами не заметите, как это произойдет.

– А все остальное как же? – продолжал настаивать капитан. – Ты же должна меня лечить! А я утром встаю и едва бреду в участок, ковыляя, как утка, так у меня все болит!

Я снова рассмеялась. Подумать только, ведь я тоже надоедала Учителю такими же глупостями, даже говорила почти то же самое!

– У вас все болит, – сказала я, – потому что вы будите мышцы, которые долгое время спали, но если вы их не разбудите, спина у вас никогда не пройдет. Вы и спину-то можете держать прямо только благодаря мышцам. Когда у вас все слегка побаливает, я хочу, чтобы вы вспоминали еще кое-что, что Гуру говорит в Малой книге о йоге. В ней сказано:

Учись сохранять равновесие чувств,

Когда испытываешь

удовольствие или боль.

1.33D

– Смысл этих слов в том, что будут дни, когда у вас все будет побаливать, а будут дни, когда вы вдруг совершите прорыв и почувствуете себя превосходно, такова жизнь, все в мире так устроено. Вы должны стараться не отчаиваться, но и не радоваться чрезмерно, потому что пока все будет идти именно так – то вверх, то вниз. Не позволяйте себя отвлечь от цели. У вас есть цель – два человека, за которых вы отвечаете.

Капитан выпрямился и встал. При этом было видно, что ему больно, но он не поморщился, хотя и не заметил этого. После этого мы с ним повторили старые упражнения, и я добавила к ним несколько новых стоячих поз, таких как треугольник, чтобы он начал наращивать силы во всем теле. Так или иначе, все это в конце концов поможет его больной спине.

Когда мы наконец закончили заниматься, пот катился с него градом, но он выглядел бодрым и посвежевшим – внутренне и внешне. Он помедлил, прежде чем отослал меня назад в камеру.

– Вот ты сказала... – начал он.

– Я слушаю вас, господин капитан.

– Вот ты сказала, что все будет идти то вверх, то вниз. Но ты сказала «пока». Что значит «пока»?

– Всему свое время, – улыбнулась я. Так Катрин всегда говорила мне.

Делаем все правильно

Третья неделя марта

Люди думают, что тюрьма – это плохо, потому что тюрьма – это несвобода. Но полагаю, если бы можно было расспросить всех узников, когда-либо сидевших в тюрьме, что было самым ужасным в их пребывании за решеткой, они бы сказали, что это, несомненно, клопы. На втором месте были бы блохи, а дальше бы шли такие менее частые посетители, как крысы и огромные тропические тараканы. Поскольку пол был слишком холодным, приходилось спать на соломе, но там находили ночлег и клопы.

Пока я спала, все было еще ничего, чесалось то тут, то там, и сны из-за этого иногда бывали странными. Но когда солнце наконец начинало заглядывать ко мне в камеру через окно, я замечала двух-трех клопов на стене, где они, видимо, предпочитали переваривать пищу – красных, раздутых до размера ногтя, полных моей крови. От расчесанных укусов клопов появлялась сыпь, а потом до нее добирались блохи, так что мы с Вечным часами просто сидели и чесались.

Как я и ожидала, капитан вызвал меня к себе на несколько дней раньше срока. Он начал лучше себя чувствовать, хотя сам еще этого не замечал, и теперь, занимаясь регулярно, он начал даже немножко гордиться этим, впрочем, вполне заслуженно. Я была довольна тем, как он выполнял все обычные упражнения – пока только в течение десяти минут. Но наконец он дошел до того, что мы называем Вытяжением Спины, когда нужно сесть на пол, вытянуть вперед ноги и попытаться ухватиться руками за пальцы ног.

– Капитан, постойте! Отставить!

Он посмотрел на меня снизу вверх; его щека касалась коленей.

– Отставить? Но это одна из моих самых лучших поз!

– Конечно, потому что вы ее неправильно выполняете.

– Ну уж неправда! – воскликнул он, выпрямившись. – Ведь я уже могу прикоснуться головой к коленям!

– Вы можете прикоснуться головой к коленям только потому, что вы жульничаете: у вас колени чуть не наполовину согнуты! А я вам говорила, что колени должны быть выпрямлены! Вот Гуру говорит...

– Гуру говорит, Гуру говорит! Почему твой Гуру никогда не говорит, что я хоть что-то делаю правильно? – жалобно протянул он.

– Гуру говорит, – повторила я с улыбкой, вспомнив свои собственные перепалки с Катрин, – что...

Главное в практике йоги – выполнять все правильно,

Тогда будет заложен надежный фундамент.

I.14C

Понимаете, неважно, как поза выглядит в итоге для стороннего наблюдателя, что он видит, когда вы, капитан, прикасаетесь головой к коленям. Важен сам процесс, то, что в результате этого процесса происходит у вас внутри, как процесс выполнения позы начинает выпрямлять и раскрывать внутренние каналы в вашем теле.

– Каналы? – переспросил он.

– Об этом позже! – отвечала я, чувствуя себя точь-в-точь как старая, добрая, ворчливая Катрин. – Пока же, если вы не выполняете позу правильно, если вы жульничаете, пытаетесь

схитрить и подделать позу, просто чтобы хорошо выглядеть, тогда поза не даст вам тех результатов, какие она должна дать. Давайте, попробуйте выполнить ее снова. Не сгибая коленей.

Капитан со стоном снова выпрямил ноги. Он дотянулся руками до голеней, потом сгорбился, как черепаха, и уткнулся лбом себе в колени.

– Не так! – прикрикнула я на него и легонько шлепнула по спине. Такими шлепками меня награждала по десять раз в день Катрин.

Он мгновенно вскочил на ноги и уставился на меня, побагровев от гнева.

– Ты что! Как ты смеешь! Ты... ты... девчонка!

– Может, я и девчонка, но я все еще ваш учитель. Вы опять выполнили позу неправильно, как и в первый раз. Вы схитрили. Но на этот раз, возможно, вы себе самому причинили вред. Я вам говорила, что нужно держать спину прямо. Спина должна быть прямой. Вы должны сгибаться на уровне бедер – складываться, как нож, а не горбить поясницу. Вы ее так повредите, и она будет болеть еще сильнее, чем раньше. Вам нужно научиться меня слушаться; вы должны выполнять позы правильно – так, как говорит Гуру.

Он постоял минуту, гневно глядя на меня, и наконец испустил глубокий вздох.

– Ну хорошо. Допустим, я буду делать так, как ты говоришь, – сказал он, снова садясь на пол. – Вот я вытягиваю ноги – совершенно прямо. Не жульничаю, видишь? – воскликнул он, вытянув руки вверх.

– Пока неплохо.

– А теперь я держу спину *очень прямо!* – прорычал он. – И я *складываюсь* – в бедрах, – как ножик, и вот.

Он наклонился к коленям. Все шло отлично.

– Видишь? – рявкнул он. – Видишь?

– Что я должна видеть?

Он ткнул себе в лоб, затем прикоснулся рукой к коленям и раздраженно развел руками.

– Видишь, где моя голова? До колен добрых два фута!

– Ну и хорошо, – сказала я. – Это то, что вы в состоянии сделать сейчас, если выполняете позу правильно. И вы закладываете прочный фундамент на будущее, чтобы суметь окончательно вылечить спину. Ведь наша цель в том, чтобы вас вылечить, а не в том, чтобы вы умели касаться лбом коленей.

Капитан несколько возмущенно пожал плечами, но все же проделал позу правильно. Он и вправду был неглупым и рассудительным человеком, как бы ни старался это скрывать.

Я показала ему еще несколько сидячих поз, чтобы очень постепенно разработать спину, а затем несколько очень мягких скручиваний в талии, предупредив его, что он должен выполнять их только несколько раз и в точности так, как я ему показала. В конце занятия я заставила его полежать без движения некоторое время и отдохнуть в позе полного покоя: оттого эта поза и называется Позой Мертвеца. Потом он выпрямился и сел и, конечно, тут же задал мне новый вопрос.

– Ну вот что, – сказал он, – я видел, как ты выполняешь некоторые позы. А я знаю, что даже если буду очень стараться, то все равно не смогу выполнить их правильно – так, как делаешь их ты.

– Да-да, я знаю. Это один из парадоксов йоги. Чтобы выполнить позу правильно, надо сначала тысячу раз выполнить ее не совсем правильно.

– Значит, можно сказать, что неправильное выполнение позы помогает выполнить ее правильно, – весело заключил он.

– Не помогает, если вы продолжаете делать неправильно то, что учитель уже исправил, – отбрила я, как это сделала бы Катрин. И он отправил меня назад в камеру.

Мучительный выбор предпочтений

Четвертая неделя марта

За месяц пребывания в нашей маленькой грязной тюрьме я научилась справляться с тем обыденным, что мы на воле принимаем как должное. Например, с мытьем.

Мое сари стало липким от пота и грязи, и от меня стало нести так, что я чувствовала этот запах, несмотря на вонь от сточной канавы под окном камеры. Похоже, сержант вовсе не собирался давать мне воды для мытья, и я все еще со страхом замечала, как он на меня пялился, особенно когда бывал сильно пьян. Казалось, он хочет нарочно довести меня до предела. Чтобы посмотреть, что будет.

Но я придумала способ, как сохранять немножко воды каждый день, сливая ее в небольшое углубление в дальнем углу камеры, где было прохладнее, и покрывая этот запас воды сверху соломой. Через несколько дней набиралась большая чашка, и тогда ночью, когда было темно и тихо, я отмывала какую-нибудь одну часть тела или небольшой кусочек своего сари.

Под сари у меня всегда была специальная белая набедренная повязка, какую носят йоги, которую я получила от своего дяди, одного из величайших учителей йоги в Тибете. Когда я стирала свое сари, на мне всегда оставалась эта набедренная повязка, а на плечи я повязывала шаль – на случай, если сержант выйдет из своей комнаты. Вечный тоже становился все грязнее и грязнее, его мучили блохи и сидение без движения. Он, однако, никогда не жаловался. Я провела много часов, строя совершенно невозможные планы, придумывая, как ему помочь.

К четвертой неделе, когда я опять увидела капитана, он уже весьма преуспел в практике йоги, если принять во внимание, каким он был новичком. Он выполнил серию упражнений, которым я его научила, и на этот раз очень старался выполнять все правильно, даже когда ему приходилось замедлять темп или когда он не мог проделать все до конца. Я дала ему закончить занятие, не делая замечаний, потому что и это иногда необходимо ученику. После того, как капитан отдохнул, расслабился и дал телу остыть, он выпрямился и сел, глядя на меня с широкой улыбкой.

– Правда, у меня получается все лучше?

– О да, все лучше и лучше. И мы оба это замечаем. И я хочу поблагодарить вас за то, что вы так упорно и прилежно занимаетесь понемногу каждый день. Я знаю, что и спина ваша понемногу поправляется и что эти двое тоже это замечают.

– Как? Никаких замечаний сегодня? Ты даже не придумала ни одной цитаты из Гуру?

– Я их не придумываю. Я думаю, вы теперь и сами это знаете.

Он задумчиво посмотрел на меня.

– Может, и так, а может, и нет. Время покажет. Ты хочешь сказать, что помнишь наизусть все, что говорил Гуру? – спросил он.

Я кивнула. Мы помолчали. Чтобы он не слишком зазнавался, я добавила:

– Может быть, только одно маленькое замечание.

Капитан слегка нахмурился, но все еще продолжал пребывать в прекрасном расположении духа.

– Ну-ка, ну-ка. Послушаем.

– Все, что вы делали, вы выполняли хорошо. Но вы кое-что пропустили: вы пропустили Позу Лодки.

Капитан скорчил гримасу. По правде говоря, гримаса – типичная реакция человека именно на эту позу: очень трудно сидеть, подняв ноги, вытянув их и держа на весу, пока учитель медленно считает вслух.

– Эта поза – настоящее мучение, – сказал он. – Я начинаю отдуваться, а животу больно, будто по нему ходят ногами. Мне кажется, это моя особенность, просто мое тело как-то не так устроено. Наверняка другим эта поза полезна, да и дается легче. А вот мне – нет. Вот я и решил ее не делать. Во всяком случае, это экономит время: у меня и так полно работы со всеми остальными позами.

– Но смысл-то не в этом, капитан. Я даю вам позы в определенном порядке, и в этом порядке есть свой смысл. Каждая поза уравнивает другую так, что это действует на вас и вашу спину определенным образом, приближая вас к определенной цели. Пропуская даже одну-единственную позу, вы этот процесс прерываете, а от этого страдает конечная цель, причем вы этого даже и не замечаете.

Он продолжал смотреть на меня. Он и вправду становился все лучше и лучше, менялось главное – его настрой. На этот раз он не стал возмущаться и возражать. Я поняла, что он готов идти дальше.

– А Гуру говорит...

– Ага! Гуру говорит! Я так и знал! – но я видела, что он улыбается.

Я улыбнулась в ответ.

– В Малой книге Гуру говорит:

Придет время, когда различия перестанут мучить тебя.

II.48

– Что за различия? – спросил он.

– Различия, – отвечала я, – это предпочтения. По мере того как вы будете продвигаться все дальше и дальше по пути йоги, особенно когда начнут открываться каналы в вашем теле и внутренние ветры будут высвобождаться все больше.

– Опять эти твои каналы и ветры!

– Об этом позже, – повторила я. – Так вот, чем дальше вы будете продвигаться, когда высвободится внутренняя энергия в глубине вашего тела, все будет стремиться к единству, а не к различию.

– Все? Что это «все»?

– Вообще все, – отвечала я. – Но сейчас мы говорим о позах и о том, как вылечить вашу спину. И вы быстрее добьетесь результата, если попытаетесь забыть о предпочтениях, свести к минимуму различия между позами. Это очень поможет вашим внутренним ветрам, что, в свою очередь, поможет вашей спине. А я обещаю очень скоро все это вам как следует объяснить. Так что сейчас вам нужно продолжать выполнять все изученные позы с тем же воодушевлением, с той же радостью при мысли о том, зачем вы занимаетесь йогой, и выполнять все позы. Все этого ради.

– Да, я знаю, ради горького пьяницы и ради лентяя и разгильдяя, – видно было, что он шутит, но я знала, что он не забывает об этих двоих. Сердце мое подпрыгнуло от радости. Если он будет продолжать в том же духе, то все еще может получиться.

Я кивнула.

– Именно так. Понимаете, ни одна поза не важнее другой. Некоторые из них даются вам легче, некоторые – труднее. Все люди разные. Но вы должны подходить к каждой позе с открытым сердцем, зная, что она хоть немного поможет вам в свою очередь помочь тем людям, о которых мы с вами говорили. Потому что, повторяю, практика йоги приводит человека к успеху, только если он делает это ради чего-то большего, нежели он сам. Так что никаких больше гримас, если какая-то поза вам сразу не дается. Самые трудные позы обычно самые полезные для вас и вашей спины. Не поддавайтесь искушению предпочесть одну позу другой –

чем меньше различий в жизни, тем лучше. Именно необходимость различий и предпочтений мучает нас целыми днями и делает нас несчастными. Это мне нравится, то мне не нравится! Она мне нравится, а он – нет! Не хочу делать то, что должен, а лучше сделаю-ка я то, чего мне в данный момент хочется, и так далее.

На этом мы сделали передышку, и он кивнул в знак согласия как хороший ученик; мне даже показалось, что он чуть ли не склонился передо мной в поклоне. Но тут сержант, дыша своим вечным перегаром, потащил меня за руку в камеру. Я сумела украдкой взглянуть на своего соседа Бузуку: ведь я его никогда толком не видела. Он сидел в своей камере в уголке: небольшого роста человек с крупной лысой головой и внушительным брюхом. Когда меня провели мимо него, он хитро и весело мне подмигнул.

Оттачиваем практику

Первая неделя апреля

Капитан вошел в участок с мрачным видом, прошел в свою комнату и с треском захлопнул за собой дверь. Это явно был один из тех дней, когда все идет наперекосяк. Может, это влияние луны. А может, что-то посерьезнее. Он немедленно вызвал меня к себе.

– Так ты говорила, что хруст и щелчки в костях мне не повредят?! Все это в порядке вещей?! Так вот, ты меня доконала! У меня теперь спина так болит, что я едва двигаюсь!

Я зашла ему за спину и пощупала ее в разных местах, и всякий раз он корчился и дергался от боли. Я всем телом чувствовала ветры, закупоренные и сбившиеся в клубок у него в пояснице. Он таки повредил себе что-то.

– Как это вы умудрились? – спросила я.

– Я умудрился?! – он смотрел на меня, как будто не веря своим ушам. – Да я же твоей йогой занимался!

Однако что-то в его голосе было не так, и я сказала:

– А, понятно, вы повредили себе спину, выполняя позы. Какую позу вы делали, когда это с вами произошло?

– Ту, когда садишься и поворачиваешься, чтобы посмотреть назад, – сказал он.

– Так, понимаю, скручивание тела назад. А какой по счету вдох вы делали, когда это произошло?

Я ему раньше очень четко объяснила, что он должен держать эту позу только на протяжении двух или трех вдохов и выдохов, не дольше.

– Восьмой, – с гордостью сообщил он.

– Восьмой? Но я же вам велела прекратить выполнение позы на втором-третьем!

– Да-да, знаю... Но понимаешь, я же не просто какой-то средний ученик. Я очень целеустремленный. Так что я удвоил или даже утроил количество вдохов-выдохов, в течение которых я держу некоторые позы. Видишь ли, я думал, что это вдвое быстрее вылечит мне спину.

Я улыбнулась на эти слова, но мне было очень жалко его бедную спину.

– Так не бывает, капитан.

– Ну конечно, Гуру говорит, – произнес он нараспев, закатив глаза.

– Совершенно верно. Гуру говорит:

Совершенствовать практику йоги нужно постепенно в течение долгого времени.

1.14А

Понимаете, спешить нельзя. Поправить спину – не то же самое, что починить какой-нибудь сломанный стул: заменил то, что сломалось, и готово! Это скорее похоже на то, как человек выпрямляет деревце, которое до сих пор росло криво. Разрешите задать вам один вопрос. Как долго вы тут корпите над вашими конторскими книгами?

– Я получил чин капитана этого участка больше десяти лет назад, – с гордостью объявил он.

– Я так и думала. Это значит, что ваша спина горбилась тут над бумагами, постепенно привыкая к своему неловкому положению, в течение нескольких тысяч дней, понимаете?

Он хмуро кивнул. Он уже понимал, к чему я клоню.

– Вам не удастся выпрямить ее обратно всего за несколько недель. Вам придется выпрямлять спину медленно, очень постепенно, иначе вы ее только повредите, как можно повредить деревце, если не выращивать его бережно, потихоньку, неуклонно и терпеливо его выпрямляя.

– Насколько медленно? – раздраженно спросил он.

– Ну, не тысячи дней, конечно, которые понадобились, чтобы повредить, вам спину, но и не пару месяцев.

Я жестом указала на кипы покрытых пылью бумаг, лежавших за ковриком, на котором капитан сидел, когда работал.

– Можно пока воспользоваться этими кипами бумаг? Часто они вам нужны?

– Часто? – рассмеялся он. – Да никогда! Это просто копии моих старых рапортов, которые мы посылаем в столицу суперинтенданту. Вранье, за которое мне платят жалованье.

Он постоял некоторое время, уставившись в пол.

Я не стала его больше ни о чем спрашивать. Я просто взяла из одной пачки стопку бумаг сантиметров десять толщиной и положила на пол у его ног.

– Мы не можем сейчас просто перестать заниматься. А то спина у вас заостенее еще больше, и тогда уж будет совсем тяжело ее разрабатывать. Так что продолжим потихоньку: ближайшую пару недель будем заниматься совсем понемногу. Начнем с Позы Сильного Вытяжения: наклонитесь вниз, но не пытайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Вместо этого прикоснитесь к верхнему листу бумаги в этой стопке.

Он так и сделал.

– Держите позу в течение пяти вдохов-выдохов, – велела я, и он выполнил то, что я ему сказала. Затем он выпрямился, а я взяла один листок сверху и положила его обратно в кучу бумаг.

– Вот так, по листку в день, – сказала я. – Это самый подходящий темп для вашей спины.

– Но здесь же, наверное, несколько сотен листов! – воскликнул он. – Мне понадобится несколько месяцев, чтобы дойти до пола.

– А вы не думайте об этом таким образом, – сказала я. – Думайте, насколько это меньше, чем те годы, которые ушли на то, чтобы согнуть вашу спину.

Последовало долгое молчание: капитан должен был продумать эту мысль. Прямо скажем, не быстро у него это получалось, но я терпеливо ждала. Мне самой теперь казалось удивительным, что, когда я была ученицей Катрин, ей тоже приходилось мириться со всем этим.

– А нет ли какого-нибудь пути побыстрее? – наконец неуверенно проговорил он. – Я имею в виду, конечно, такой путь, который бы мне не повредил.

Я посмотрела в окно, как бы обдумывая его вопрос. Некоторым ученикам понимание того, что учитель знает больше, чем они, пользы не приносит.

– Есть один путь побыстрее, – сказала я наконец. – Хотя сказать «побыстрее» будет не совсем правильно. Скорее, это некий особый путь, который всегда ведет к успеху. И он ведет к успеху гораздо быстрее, чем тот другой путь – тот, что срывает только иногда, и то только тогда, когда работает и этот.

Видно было, что капитан совсем запутался.

– Скажем так, если вы действительно настроены серьезно, я покажу вам, как по-настоящему работает йога. А если вы узнаете, как по-настоящему работает йога, и с этим знанием станете ею заниматься, тогда спина у вас точно пройдет, и это и есть самый быстрый способ.

– Я серьезно настроен, – сказал он, держась за спину и, что меня порадовало, бросив взгляд на дверь, за которой находились те двое – сержант и капрал.

– Ну тогда договорились, – сказала я, – на следующем занятии мы займемся каналами и внутренними ветрами в вашем теле.

Я показала капитану, что он пока должен делать, и меня отвели в камеру.

Когда вот-вот должны произойти какие-то важные события, всегда возникают какие-нибудь серьезные проблемы, способные этим событиям помешать. Это закон йоги и закон природы вещей. В один из следующих дней, как всегда, явился мальчишка с подносом для Бузуку. Сержант занимался своими делами в одном из боковых помещений, так что Бузуку тут же передал мне миску с едой. Я проглотила часть, зажала остаток в кулаке, и быстро передала миску назад. Я как раз собиралась протянуть остаток еды на ладони своему мохнатому другу через дырку в полу, когда услышала позади себя шаркающий звук шагов. Я замерла на месте.

– Пойди-ка сюда, девчонка! – это был сержант. За все время, пока я сидела в этой камере, он впервые со мной заговорил.

Я зажала драгоценные зернышки риса в кулаке и подошла к решетке. Сержант уже входил в мою камеру, лицо его угрожающе напряглось, а пальцы крепко сжимали трость.

– Ну-ка, покажи-ка руку.

Я протянула руку.

– Разожми кулак.

Я разжала. Комочки риса, как в замедленном действии, выпали из моей ладони. Потом у меня случился какой-то провал в памяти; я посмотрела на свою руку и увидела длинный багровый рубец, а потом в середине рубца лопнула кожа, и потекла кровь.

– Чтоб знала! – бросил мне сержант, вываливаясь из моей камеры, и в мгновение ока запер дверь на засов. Тут боль охватила меня, и, упав на колени, я услышала шум потасовки в соседней камере, а потом мерное «вжих-вжих» – звук ударов, наносимых дубинкой, вопли Бузуку и ругань переводящего дыхание сержанта. И наконец наступила тишина.

Когда стемнело, сержант ушел. Долгое время я выжидала и наконец прошептала:

– Бузуку... Бузуку... вы тут? Как вы?

Я услышала, как он тихонько застонал и перебрался поближе к переднему углу камеры.

– Могло быть и хуже, – проговорил он с расстановкой. – Ты знаешь, тут важно исхитриться забиться в угол, так чтобы замахнуться на тебя как следует было нелегко, закрывать голову и лицо руками и орать, как сумасшедший, чтобы им казалось, что они тебя чуть не до полусмерти избивают. Тогда они скоро умерят пыл. – Он помолчал, а потом добавил: – А теперь нам действительно нужно поговорить.

– Да-да, простите меня. Я не думала.

– Ничего, – сказал он, – но тебе пора разобраться в здешних порядках. Сержант, конечно же, знал с самого начала, что я тебя подкармливаю.

– Но как заключенные могут сами добывать себе пропитание?

– Никак не могут, – рассмеялся он. – Здесь все устроено по старинке: родные или друзья приносят заключенным еду, а если не приносят – те умирают с голоду, а тело тюремщики выбрасывают прямо на дорогу. С какой стати сержанту кормить тут нас с тобой на дармовщину?

– Так значит, мальчишки, которые к вам приходят, ваши родственники?

– Родственники? – Бузуку снова рассмеялся. – Ну да, можно и так сказать. Они на меня работают.

– Работают на вас?

– Ну, на самом деле, на нас. На нас с нашим славным сержантом.

– На вас с сержантом? Вы с ним вместе работаете? Вы, что ли, какой-нибудь... какой-нибудь чиновник?

Бузуку сначала расхохотался, но потом осекся.

– Нет, все наоборот. Как бы это сказать... видишь ли, сержант – ворюга, мы с ним вместе ворует, ну или, скорее, воровали, до тех пор, пока между нами не возникла небольшая

размолвка, как это всегда случается у воров. Не поделили украденное, понимаешь? У меня же все эти мальчишки, которых нужно кормить.

– Но где же их семьи? Где их родители?

– Нет у них родителей, никого у них нет. Они все сироты. Их родители умерли или никогда о них не заботились и бросили их на произвол судьбы. Вот я и прибираю их к рукам, обучаю их.

– Обучаете их... воровать?

– Во всяком случае, на еду им хватает, – обиженно ответил он. И быстро добавил: – А теперь нам нужно придумать, как прокормить тебя. Вообще-то, если у заключенного нет никого, кто бы его кормил, он может покупать еду у сержанта, конечно, раз в десять дороже, чем эта еда на самом деле стоит.

– Но у меня нет денег.

– Да я уж давно это понял, – сказал он быстро. – Тогда единственный выход, чтобы они разрешили тебе чем-нибудь зарабатывать. Я подозреваю, что сержант именно на это и надеется и потому решил сегодня ясно дать тебе это понять. Для того-то он и ушел, чтобы мы с тобой могли это обсудить.

– Но я вовсе не возражаю: я много работала, когда была маленькой.

– Что за работа у сержанта на уме, тебе, возможно, и в голову не придет... ты с ним поосторожней. Попробуй для начала поговорить с капитаном.

– Но я теперь его еще неделю не увижу.

Тут на крыльце послышался какой-то шум.

– Помни, что ты должна делать вид, что голодна, – загадочно прошептал Бузуку. Сержант вернулся.

Каналы света

Вторая неделя апреля

Катрин и все мои странствия научили меня обходиться без пищи много дней подряд и даже не замечать голода, но я понимала, что целая неделя без еды серьезно подорвет мои силы. А еще я боялась за Вечного. Однако у меня не было выбора, и я приготовилась к длительной голодовке, стараясь не замечать запаха еды, которую приносили Бузуку.

Очень поздно ночью после второго дня голодовки я внезапно проснулась. Вечный зарычал, а ведь за все эти недели он не издал ни единого звука. Потом я услышала, как что-то упало, и вслед за этим послышался топот маленьких, быстро убегающих ног. Через несколько минут около отверстия в стене послышалась какая-то возня. Я подползла поближе и посмотрела в дыру.

Вечный носом проталкивал мне через нее сверточек, завернутый в свежие зеленые листья. Внутри были рисовая лепешка с орехами и изюмом. Мы жадно ее проглотили, и я выбросила листья в канаву у стены. То же самое повторялось ночь за ночью, а днем я старалась лежать без движения на полу, как будто совсем обессилела от голода. Сержант продолжал выжидательно за мной наблюдать.

Прошла неделя, и когда сержант повел меня к капитану, я старалась идти так, будто едва держусь на ногах.

– Ну, как спина? Лучше? – спросила я.

– Гораздо лучше. Похоже, еще неделя-другая, и она вернется в прежнее состояние.

Я обошла его сзади и дотронулась до больного места. Его тело было гораздо менее напряженным: внутренние ветры перестали сбиваться в клубок и снова свободно потекли в теле. Опять обойдя вокруг него и встав к нему лицом, я подтвердила, что он прав – ему действительно лучше. Затем я указала ему на середину комнаты.

– Ну хорошо, давайте проделаем все наши обычные упражнения. Только, пожалуйста, не пытайтесь ускорять события.

Но он, не отрываясь, смотрел на мою руку. Рубец теперь стал длинным и страшным: у меня не было воды, чтобы обмывать рану, и как я ни старалась прикрывать ее краем сари, до раны все равно добирались мухи.

– Это сержант тебя за что-то наказал?

– За попытку поесть, – усмехнулась я, но внутри у меня все сжалось так, что я едва не заплакала. – Господин капитан, нет ли у вас какой-нибудь работы для меня, чтобы я могла заработать себе на пропитание?

Он жестом прервал меня.

– Поговори с сержантом. Делами тюрьмы ведает сержант.

– Но... но ведь вы – капитан. Вы здесь самый главный.

– Верно. Я – капитан, и в участке я самый главный. А он – сержант, и он ведает тюремными делами. Поговори с сержантом.

– Но ведь тюрьма – часть участка!

– Правильно, – типичная логика чиновника оказалась неопровержимой, – и как раз этой частью заведует сержант.

Он как-то странно посмотрел на меня, как будто я отличалась невероятной бестолковостью, раз не могла понять таких простых вещей.

– Поговори с сержантом, – повторил он и приступил к выполнению обычных поз и упражнений.

Когда он закончил, я велела ему пропустить несколько поз, выполняя которые, как я боялась, он все еще мог переусердствовать, и наоборот добавила несколько других в самом конце, которые помогли бы ему побольше расслабить спину, прежде чем он снова приступит к работе. Затем я заставила его встать перед собой.

– Капитан, знали ли вы кого-нибудь, кто пытался научиться йоге?

Он бросил на меня странный взгляд, а потом отвел глаза и стал смотреть в окно.

– Знал я такого, – отвечал он наконец, – иначе тебя бы тут не было.

Я вопросительно взглянула на него.

– Иначе сержант отправил бы тебя в другую тюрьму, в столичную, – сказал он, – за кражу ценного имущества. Человек, который ничего не знает о йоге, никогда бы тебе не поверил, потому что ты всего лишь девчонка, ну и так далее.

Я с горечью повесила голову. Так оно и было, и я давно это знала: даже в моих краях люди рассуждали именно так. Я взяла себя в руки и не стала задавать напрашивавшихся вопросов: откуда он знает о йоге? Он-то мне теперь верит? Всеу свое время.

– Тогда вам должно быть известно, – сказала я, – что многие пробуют заняться йогой. И многим йога чудесным образом помогает: с помощью йоги этим людям удастся восстановить силы и бодрость, излечиться от разных хворей, вроде ваших болей в спине, выглядеть стройнее, веселее и счастливее. Другие пробуют заняться йогой, и им тоже неплохо помогает, хотя и не так, как первым. А есть люди, которые пытаются заниматься, но у них не очень-то получается, или же йога кажется им скучной, как неприятная работа, или же им просто некогда, и они бросают занятия. Попадают даже некоторые, которым йога не идет на пользу.

Капитан кивнул.

– Я встречал все категории людей, о которых ты говоришь.

Он явно не был готов рассказать мне больше, но ему удалось возбудить мое любопытство. Интересно, как много он уже знал до встречи со мной?

– А вы никогда не задавали себе вопрос, отчего йога помогает одним, а другим – нет?

Он пожал плечами, как будто это не казалось ему таким уж важным.

– Не знаю, все люди разные. Одни попробуют – и получается, а другие попробуют – и ничего не выходит.

– Но они пробуют, – сказала я, – и в этом суть, понимаете? Они пробуют, потому что думают, что это поможет им чувствовать себя лучше, выглядеть лучше. А потом одним помогает, а другим – нет. Неужели вам никогда не хотелось узнать, почему?

Он снова пожал плечами со скучающим видом.

– Но это же важно, понимаете? Йога – это серьезная вещь; даже чтобы начать заниматься ею, требуются значительные усилия и довольно много времени. И часто люди пробуют заняться йогой по серьезным причинам – или они себе что-то повредили, или они жаждут важных перемен в жизни. И вот они пытаются заняться йогой. Но зачем пытаться, да еще прилагая такие усилия, если точно не знаешь, поможет тебе йога или нет?

Наконец-то он обратил внимание на то, что я говорю: он понял, что мы обсуждаем, кроме всего прочего, поможет ли йога лично ему или нет.

– Я понимаю, что ты имеешь в виду, – промолвил он задумчиво, – но не вижу, куда ты клонишь. Просто йога одним помогает, а другим – нет. Нужно просто попробовать и посмотреть, к какой категории принадлежишь ты. Такова жизнь.

Я затрясла головой с такой силой, что мои длинные темные волосы волной упали мне на лицо. Он на секунду отвел глаза, но потом снова взглянул на меня как ни в чем не бывало, как будто он не желал ломать над этим голову.

– «Такова жизнь» – это ложь, так не бывает. Это ложь, к которой прибегают люди, чтобы не прилагать усилий и не тратить время на то, чтобы разобраться, как действительно устроена йога. Итак, йога помогает – помогает некоторым, как мы уже сказали, хотя, по-видимому, они

сами почти никогда точно не знают, почему она им помогает – они просто об этом не думают. А потом, может быть, в будущем, в какой-то момент, скажем, когда они становятся старше, йога вдруг перестает действовать, и они чувствуют, что их заклинило. А йога могла бы помочь и тем, кому она вроде бы помочь не в состоянии; им только нужно, чтобы кто-то им объяснил, как она работает. Даже подумать страшно, что человек всю жизнь страдает, как вы со своей спиной, просто потому что никто ему не показал, как йога может ему помочь. Понимаете, о чем я говорю?

Тут капитан кивнул, как настоящий солдат. Он понял, что перед ним – план действий.

– Так что я научу вас, как работает йога, потому что, если это будет вам ясно, тогда йога будет вам помогать всегда. А еще...

– Еще есть по крайней мере два человека, чья жизнь поставлена на карту, – задумчиво закончил мою мысль капитан, и я была готова его расцеловать. Он и вправду был на правильном пути.

– Именно так. Поэтому мы с вами будем продолжать выполнять все наши позы, но теперь мы будем понемногу обсуждать на каждом занятии, как они действуют, чтобы они и в самом деле действовали. И все, что я буду вам рассказывать о том, как работает йога, будет из Малой книги Гуру, потому что это то, о чем в ней на самом деле написано. И в том, что так оно и есть, имеется своя логика: эту книгу потому и читают в течение многих веков, что она очень понятно объясняет, как на самом деле действует йога, понимаете?

Капитан радостно кивнул: ему теперь была ясна его задача и конкретный план действий.

– А теперь повернитесь и снимите рубашку, – приказала я. Мой Учитель, Катрин, умела, когда это было необходимо, прикоснуться ко мне нежно, но одновременно совершенно профессионально, когда она хотела что-то поправить или показать, что в тот момент происходило в моем теле под кожей. Так что я постаралась так же поступить с капитаном.

– Отсюда, – сказала я, прикоснувшись к его макушке, – досюда.

И я легонько ткнула его в спину на уровне пояса.

– Об этом участке тела Гуру говорит:

Обрати объединенные усилия к солнцу,

И ты поймешь землю.

III.27

– Что за объединенные усилия? Чего с чем? – спросил капитан, не поворачиваясь.

– Об этом позже, – внушительно ответила я. Затем я медленно провела пальцем сверху вниз по его спине чуть правее от позвоночника между точкой на макушке и точкой на поясе.

– Здесь проходит канал под названием «солнце», – сказала я.

– Канал? Ты имеешь в виду что-то типа мышцы или нерва?

– Ни то, ни другое. Хотя, если так вам будет проще, вы можете представить себе что-то вроде нерва. Но на самом деле этот канал намного тоньше нерва – он настолько тонок, как будто сделан из света, и его нельзя увидеть глазами, если произвести вскрытие. И у вас много таких каналов по всему телу. Они начинают расти еще до роста самого тела, когда младенец находится в утробе матери – целая система тонюсеньких разветвляющихся трубочек. На самом деле нервы, кровяные сосуды и даже кости и плоть впоследствии формируются вокруг этих каналов, как иней на ветвях дерева, так что вся структура нашего тела на самом деле есть совершенное отражение этой сети светящихся каналов. – Так что все начинается отсюда, – продолжала я, легонько надавливая концом пальца на его спину в той точке, где у него болело. – Сеть каналов начинает разрастаться из этой точки в спине прямо позади пупка, когда вы еще находитесь в утробе матери. Поэтому Гуру говорит:

Приложи такое же усилие в центре на уровне пупка,
и ты постигнешь устройство всего тела.

III.29

– Что он имеет в виду под «центром»? – спросил капитан, все еще стоя ко мне спиной, его голос звучал теперь с неподдельным интересом.

– Представьте себе колесо, ну как колесо повозки со спицами, – сказала я. – На Древнем Праязыке, на санскрите, это называется чакра. Когда сеть невидимых каналов начинает разрастаться, они расходятся, как спицы в колесе, в разные стороны из этой точки у вас в спине. А потом другие каналы, включая самые большие и важные, начинают ответвляться и расти кверху и книзу. Так, например, растет ваш позвоночник. Если бы вы обладали особым зрением, позволяющим видеть невидимые каналы, и посмотрели бы вдоль позвоночника человека, то увидели бы каналы, расходящиеся, как спицы в колесе, от особых точек или центров вдоль всей спины.

– Так значит, канал, называемый «солнце», проходит в моем теле сверху вниз там, где ты провела пальцем? И это один из самых важных каналов?

– Именно так, – сказала я, – я рада, что вы так внимательно меня слушали. Это очень поможет вам поправить вашу спину. Именно поэтому Гуру говорит об этом канале в первую очередь.

– Но когда ты говоришь «канал» или «трубочка», – капитан теперь размышлял вслух, – создается впечатление, что они внутри полые и что внутри них как будто что-то течет.

– Точно, – отвечала я, – и я вам еще расскажу об этом, но позже. А сейчас давайте просто условимся, что помимо всего прочего, то, что течет по ним туда-обратно, – это мысли, ваши собственные мысли протекают по этим трубочкам, сделанным как бы из солнечного света. Если подумать, – продолжала я, – то можно разделить все, о чем мы думаем, на две категории. Первая – это просто вещи, ну как вон та стена или ваш рабочий стол или даже ваша собственная спина, которая у вас болит.

И я снова нажала ему на спину, на этот раз посильнее, чтобы он как следует сосредоточился. Он, как и следовало ожидать, поморщился от боли, и я продолжала:

– А еще есть само мышление – ваше собственное сознание. Мы способны слышать, как мы думаем, мы знаем свои мысли. Так что когда мы о чем-либо думаем, то или думаем о вещах вроде стены или о самом мышлении.

Капитан кивнул, но мне было ясно, что он уже немного устал, особенно от выполнения всех наших поз. Пора было связать все эти размышления с тем, что йога может сделать для его спины.

– Так вот, мысли, что текут по каналу солнца, – и я снова провела пальцем правее его позвоночника, – это мысли о более конкретных вещах, понимаете? Более плотных вещах – плотных, как земля. Поэтому Гуру и говорит, что вы сможете постигнуть «землю», если будете понимать этот канал. Он имеет в виду, что вы сумеете постигнуть, как в мыслях, текущих по этому каналу, отражаются вещи, существующие в мире вокруг нас. И вот тогда вы сумеете вылечить вашу спину.

– Вылечить спину? Как это? Не вижу связи.

– А вот так, – сказала я, – и закончим на этом – вы и так слишком много всего узнали в один день. Понимаете, мысли, текущие по каналу солнца вдоль вашей спины, – это дурные мысли. Неправильные мысли. Они совершенно неверно отражают вещи вокруг нас. И из-за этого в канале возникает неисправность, понимаете? А из-за этого центр, о котором мы говорили, забивается – вот здесь.

И я снова ткнула ему в спину, чтобы он все хорошенько запомнил.

– И от этого у меня болит спина, – сказал он со вздохом.

– Да, от этого она у вас и болит, – отвечала я ему. – Вот от этого она болит на самом деле.

– И если это исправить, то и спину можно вылечить?

– Именно так, если это исправить, то можно поправить и вашу спину. И спину любого человека.

Он повернулся и стал застегивать рубашку. Затем он взглянул на книгу на своем столе.

– Не такая уж это и малая книга, – задумчиво промолвил он.

– Господин сержант, – обратилась я к своему тюремщику, когда он открывал дверь моей камеры. Он взглянул на меня сверху вниз своими налитыми кровью глазами, как кошка на загнанную в угол мышку. – Мне нужна еда. Мне нужно как-то питаться. У меня здесь никого нет, и денег тоже нет. Но я могу работать, поверьте, много работать, если только вы мне позволите... Пусть это будет тяжелая работа, неважно. Любая работа, лишь бы честная.

Он посмотрел на меня с широкой ухмылкой. Я впервые видела, как он улыбается, и это меня не на шутку перепугало. Я почувствовала, что Бузуку в соседней камере изо всех сил прислушивается к разговору и жаждет хоть как-то мне помочь.

– А что ты умеешь делать, девчонка? На что способны... что девчонки вообще умеют? – и он снова отвратительно осклабился.

Я подумала о занятии, которое я только что провела с капитаном.

– Я знаю йогу, – сказала я, – и могу учить йоге. Еще я могу учить Праязыку – древним книгам на санскрите.

Сержант грубо захохотал.

– Я сказал, что ты умеешь, девчонка! Что-нибудь, за что люди деньги платят.

Я покраснела и потупилась. То, что не имеет цены, в этом мире ничего не стоит. Но тут мне еще кое-что пришло в голову.

– Я умею ткать, – сказала я. – Я отлично тку. И быстро.

Сержант помолчал, уставившись на меня оценивающим взглядом. А потом заорал:

– Бузуку!

– Что вам угодно... *господин*? – с нескрываемой иронией отозвался тот из-за стены.

– Если хочешь подкинуть этой глупой девчонке миску-другую риса, ради бога! Если же она врет, что умеет ткать, или не сможет выполнять какую-нибудь еще... скажем так, полезную работу... то она все равно тут долго не протянет.

– Слушаюсь... *господин*, – снова послышался голос Бузуку – насмешливый, но не настолько, чтобы последовало наказание дубинкой. Мы все это прекрасно понимали.

Полярная звезда

Третья неделя апреля

С тех пор мне перестали ночью передавать подачки через дырку в стене. Вместо этого из соседней камеры стали вновь поступать щедрые передачи – плоски с бобами и рисом и даже иногда, в качестве маленького сюрприза, лакомства. Я заметила, что эти сюрпризы, вроде горсти арахиса, всегда появлялись, когда дежурил капрал. В такие дни этот молодой человек с уже выпирающим брюшком всегда сидел на скамейке, ссутулившись и пялясь в потолок или на стену напротив, и сам поглощал арахис в огромных количествах. Он лузгал орехи один за другим и вяло кидал скорлупу на пол, где уже с незапамятных времен копились кучи мусора и пыли.

– Что это такое? – спросил меня капитан во время нашего следующего занятия. Он держал куски пергамента, которые я всегда хранила свернутыми в конце Малой книги.

Я невольно протянула руку и благоговейно до них дотронулась: даже прикосновение к ним утешало.

– Это записи, мои собственные записи на моем родном тибетском языке, которые я вела, когда мой Учитель обучал меня по Малой книге о йоге. И перевод, который мы с ней сделали, тоже там. Все это совершенно бесценно, это даже ценнее самой книги Гуру, потому что в мире существуют и другие ее копии, а этих записей – нет.

Капитан задумчиво кивнул и осторожно положил листы пергамента назад.

– Так вы все еще думаете, что я эту книгу украдала? Что я могла бы такую книгу украсть? – в упор спросила я его.

Он смотрел на меня несколько секунд, потом опустил глаза.

– Мы все еще... расследуем это дело, – сказал он наконец.

– Расследуете? Кто же ведет расследование?

– Сержант ведет, – отрезал он, и лицо у меня вытянулось. – Сержант ведет расследование, чтобы выяснить, не пропала ли у кого-нибудь эта книга.

– Но что за расследование? – снова спросила я. – И у кого она могла бы пропасть? Много ли здесь найдется людей, которым могла бы принадлежать такая книга? Кто бы сумел ее прочесть?

Капитан строго посмотрел на меня.

– Может быть... может быть, больше, чем ты думаешь, – медленно проговорил он. Затем он аккуратно завернул книгу в тряпицу, и мы начали заниматься.

Его спина практически вернулась в нормальное состояние, и я поняла, что теперь ему нужно не добавлять все новые позы, а выполнять на более глубоком уровне те, что он уже знает. Нет ничего труднее, чем дома, без учителя закреплять на глубинном уровне пройденное. Я вновь напомнила ему, что он не должен забывать о своей главной задаче, когда становится особенно трудно двигаться глубже:

– Те двое наблюдают за вами. Тех двоих тоже нужно исцелить. Вам необходимы постоянство и желание упорно трудиться.

Когда в конце занятия подошло время лечь и расслабиться, капитан уже весь вспотел. В глубине души я была довольна. Он уже выглядел намного лучше, хотя сам этого не осознавал. Про себя я вздохнула:

– Вот так всегда и бывает с учениками.

Я заставила его вновь встать лицом к стене позади его рабочего стола и снова провела пальцем от его макушки до той же точки на спине. Но на этот раз я провела эту невидимую линию чуть левее от его позвоночника.

– У канала под названием «солнце» есть близнец. Вот что говорит Гуру:

И ты постигнешь расположение звезд,
если направишь то же усилие в сторону луны.

III.28

– Нетрудно догадаться, что этот канал-близнец называется «каналом луны», – сказала я.
– Почему же «солнце» и «луна»? – прервал мои объяснения капитан. – Эти каналы имеют какое-нибудь отношение к настоящим солнцу и луне?

Моему воображению со всей ясностью представилось, как Катрин, склонившись над норками крота в саду, пытается мне все это объяснить.

– Сейчас мы не будем говорить об этом, – сказала я. Но все же, чтобы заронить зерно, которое прорастет в будущем, добавила: – Если на ветви дерева ложится все больше и больше инея, то все труднее понять, как каждый его изгиб повторяет малейшие изгибы самой ветки.

Наступило молчание. Гордость, чисто мужское качество, не позволяла капитану задать мне тот вопрос, который ему хотелось.

– Понимаю, – сказал он уверенно, – пожалуйста, продолжай.

– Как вы можете догадаться, этот другой канал – тот, где текут ваши мысли о второй категории вещей, – не о конкретных предметах и тому подобных вещах, а как бы мысли о ваших мыслях, мысли о вашем собственном мышлении, понимаете? О том, что мы умеем думать и ощущать. Вот, к примеру, можно сказать, что когда вы думаете о своей больной спине, то эта мысль течет по каналу солнца. А вот когда вы думаете о том, что вы при этом ощущаете, когда вы осознанно думаете о своей боли, тогда эта мысль течет по другому каналу, каналу луны. Поняли?

– Понял, – отвечал он. – Мысль о больной спине – по каналу справа, а мысль «ой-ой-ой, как мне больно» – по каналу слева.

Я с улыбкой кивнула. Он и вправду начинал неплохо понимать суть дела – и сами позы, и то, как они на самом деле работают. И я знала, что именно это и должно ему помочь.

– Ну так вот, если все окружающие нас в мире вещи – как бы земля, то наши мысли и все разнообразные части нашего мышления – они как звезды: крошечные точки света, малюсенькие искры сознания, рассыпанные по всему телу. А самые главные из них связаны с теми центрами, про которые мы с вами говорили: с теми местами, где встречаются ответвляющиеся каналы по всей длине спины вдоль самого важного канала. А этот самый важный канал Гуру описывает так:

Направь усилия в сторону Полярной звезды,
и ты постигнешь их движение.

III.29

На этот раз я провела прямую линию костяшками пальцев по самой середине спины капитана, от макушки до той самой точки на уровне пояса прямо позади пупка.

– Это и есть срединный канал, проходящий сверху вниз по стержню тела, как ось, от которой ответвляются все остальные каналы. Как будто все остальные звезды в течение ночи обращаются вокруг этой великой невидимой оси, на самом верш которой расположена звезда Севера – Полярная звезда. Только благодаря этой неподвижной оси мы видим движение звезд, и только благодаря этому срединному каналу мы понимаем, как в нашем собственном теле двигаются звезды, то есть как наши мысли и искры сознания текут по своим каналам. Ибо это

канал понимания – срединный канал, по которому текут хорошие мысли, мысли о чистоте, добре, покое и мудрости.

Я еще немного задержала палец на болевой точке у него на спине и представила, как срединный канал вновь становится открытым, каким он когда-то был, и продолжает раскрываться все дальше и дальше – без конца.

Кони и всадники

Четвертая неделя апреля

Когда пришло время нашего следующего занятия, капитан сказал:

– Садись-ка! У меня для тебя хорошие новости.

Сердце у меня подпрыгнуло: наверняка он решил, что книга принадлежит мне, и меня следует отпустить. Но я тут же подумала: моя работа здесь еще не закончена – ни с капитаном, ни с теми двумя несчастными. Но ломать себе голову, как поступить, мне не пришлось.

– Сержант мне говорил, что ты просишь позволить тебе работать, – начал капитан, и я печально потрогала пальцами подживающий рубец у себя на руке.

– Так и есть, – отвечала я, – по вашему совету, господин капитан.

– Ну вот, и я рад тебе сообщить, что сержант договорился с женщиной, которая живет в одном из домишек неподалеку, к западу отсюда.

Капитан махнул рукой в сторону задней стены тюрьмы.

– Ты будешь ткать для этой женщины, сколько она скажет. Она будет платить сержанту, а сержант будет возмещать ей затраты на твой постой и пропитание.

Я чуть не вскрикнула от радости.

– Затраты на постой, господин капитан? Значит... значит, я буду у нее жить?

– Именно так, – улыбнулся капитан, – и надо сказать, сержант проявил настоящее великодушие. Хорошенько поразмыслив, я одобрил эти условия по двум причинам.

Я подняла брови.

– Во-первых, книга остается у меня – вместе с тем, что ты называешь своими бесценными записями. Что бы они собой ни представляли, для тебя они, по-видимому, имеют ценность, и вряд ли ты убежишь, бросив их.

Я кивнула. Все так. Я поклялась Катрин, что перевод и мои собственные записи войдут в ту новую книгу, которую я составлю для людей. Завершение этого труда было смыслом всей моей жизни, и ради него я готова была пожертвовать и самой жизнью.

– Во-вторых, тебе нужно еще кое-что зарубить на носу, – продолжал капитан. – Если ты попытаешься убежать, тебя все равно поймают. Что бы ты там о нас троих ни думала, ты должна понимать, что у Правителя есть своя личная сыскная служба по всей территории царства и что его агенты действуют быстро и сурово, особенно когда речь идет о поимке беглых арестантов. Тебя снова вернут в эту тюрьму или в какую-нибудь похуже, но ты тогда будешь виновна в серьезном преступлении, за которое тебя можно будет сгноить независимо от того, окажется ли книга в конце концов твоей или нет. Понятно тебе?

Под ложечкой у меня екнуло. Что-то здесь с сержантом не так, что-то не сходится в словах капитана. Но я хорошо понимала, что я всего лишь пленница, а у пленников не бывает выбора, или, во всяком случае, если он и есть, то пленники его не замечают. Поэтому я лишь кивнула, и на том дело закончилось.

– Ты будешь приходить отмечаться в участок каждое утро и оставаться здесь до тех пор, пока не станет ясно, понадобятся ли мне на этот раз твои услуги или нет, – добавил капитан.

Я снова кивнула, он поднялся из-за стола, и мы начали заниматься. На этот раз я велела ему, прежде чем мы занялись позами, повернуться ко мне спиной и снять рубашку.

– Вам необходимо еще кое-что узнать о том, как действуют каналы, – сказала я, – особенно три самых главных канала: солнца, луны и оси, вокруг которой вращается все остальное.

На этот раз я провела эти невидимые линии тремя пальцами одновременно:

– Тогда вы и в самом деле поймете, как позы действуют на вашу спину, а это, в свою очередь, важная часть понимания того, как работает йога.

Он вытянулся по струнке, все еще стоя лицом к стене. Мне показалось, что ему нравилось вот так стоять и слушать, не глядя на меня, тихонько рисуя в своем воображении каналы, которые я ему описывала.

– Так вот, мы говорили о том, что мысли текут по этим трем главным каналам в нашем теле... – начала я.

– Дурные мысли о конкретных вещах текут справа, дурные мысли о самих мыслях текут слева, а хорошие мысли текут вверх-вниз по срединному каналу, – протянул он нараспев.

Ясно было, что он размышлял об этом дома, а значит, наше сегодняшнее занятие пройдет гораздо легче. Катрин всегда требовала, чтобы я трижды мысленно пересматривала каждое занятие перед началом следующего, и я считала, что это одно из величайших достижений всего нашего древнего учения.

– Господин капитан! – в дверь внезапно ворвался капрал и остановился как вкопанный при виде своего начальника, стоявшего без рубашки.

– Капрал! Как вы смеете! Вы что, стучать не умеете?!

– Господин капитан! Непорядок! Необходимо наше... ваше немедленное вмешательство! Капитан принялся натягивать рубашку.

– Где беспорядок? – спросил он.

– Да здесь, прямо у входа во двор, господин капитан! На дороге, господин капитан!

Капитан потянулся за своей дубинкой, давно стоявшей без дела в углу у стены.

– Нам понадобится подкрепление? – бросил он. – Сколько народу участвует в беспорядках?

– Никакого народу нет, господин капитан!

– Никакого народу? – Капитан замолчал, держа в одной руке дубинку, а другой схватившись за свою больную спину.

– Так точно, господин капитан! Только корова!

– Корова?!

– Корова, господин капитан! Она доедает последние остатки изгороди у входа, господин капитан!

Я представила себе двор перед входом в участок – уродливый плоский клочок грязной земли, на котором ничего не росло. Если там и была какая-то изгородь, то я ее не заметила, когда меня привели в тюрьму.

Капитан со знанием дела одним быстрым движением взмахнул дубинкой и стукнул капрала прямо по макушке. Конечно, с ударом сержанта и сравнивать было нечего – так, пушковая шишка, за день пройдет.

– Капрал!

– Так точно, господин капитан! – пронзительно выкрикнул молодой человек, потирая быстро набухающую шишку.

– Сами занимайтесь этой коровой!

– Сам? Есть, господин капитан!

– Зайдите к ней сзади.

– Сзади? Сам? Так точно!

– Задерите ей хвост как можно выше.

– Господин капитан!

– А потом тяните за хвост. Со всей силы.

– Господин капитан! Есть! Господин капитан!

– А потом поглядите, она просто нагадит на вас или же лягнет вас и сломает вам ногу.

– Нагадит? Лягнет? Но господин капитан?!

Капитан с силой схватил капрала за плечи, вытолкнул его из комнаты и захлопнул дверь.

– Идиот! – заорал он. Полуобернувшись, он швырнул дубинку назад в угол и закричал, схватившись за спину. – Прошу прощения за это вторжение, – тяжело дыша, просипел он.

– Ничего страшного, – отозвалась я. Я внезапно вспомнила, как Катрин, что бы вокруг нас ни происходило, незаметно превращала все в часть нашего урока, и промолвила. – Капитан, вытяните руки ладонями вниз.

Он сделал, как я велела. Руки у него тряслись.

– Прекрасно! – просияла я. – Вот оно – содержимое каналов – прямо перед нами!

Он опустил руки, сжав кулаки.

– Что ты такое говоришь? – вскричал он. – Два идиота в один день – это выше человеческих сил!

Я рассмеялась.

– Это вовсе не глупости, – сказала я, – я говорю о том, что течет внутри по каналам, – о внутренних ветрах.

– О ветрах? – переспросил он.

– Мы это называем ветрами, потому что они – по крайней мере, для большинства – невидимы, как ветер, а еще потому, что они текут туда-сюда по каналам вместе с вашими мыслями. И вот там, внутри, в каналах, есть таинственное место, где тело и сознание встречаются – тело, плотная субстанция, то есть плоть, кости, кровь, и сознание, то есть невидимая, неосязаемая, светящаяся знанием субстанция, не связанная с физической материей. Тут, внутри каналов, они в конце концов и соединяются. Ветры, чрезвычайно тонкая физическая субстанция, подобны скачущим лошадям. А на ветрах, как всадники на конях, несется сознание, то есть наши мысли. И так они всегда и движутся вместе, связанные между собой. Об этом-то и говорит Гуру:

Сознание уносится прочь, а от этого
приходят в тело боль, невеселые мысли,
дрожь в руках и других членах, нарушается
ритм дыхания при вдохе и выдохе.

1.31

– Представьте, что случилось, когда вы сосредоточились на занятии йогой, а тут какой-то... – тут я чуть не повторила слова капитана, «какой-то идиот», но вовремя спохватилась, – какой-то... человек вас перебивает, и ваше сознание уносится прочь в возмущении. А из-за того, что между всадником и конем – то есть между мыслями и внутренними ветрами, текущими по каналам, существует связь – ветры тоже приходят в возмущение, а это в свою очередь вызывает реакцию во всей той низменной материи, которая является вашим физическим телом, потому что каналы и внутренние ветры достигают самых дальних его уголков. Оттого ваши руки и начинают трястись, отражая возмущения внутренних ветров. Дыхание тоже меняется, сбивается с ритма, потому что в теле именно дыхание теснее всего связано с ветрами. Вот это беспокойство, это возмущение, – продолжала я, – накапливается в течение нескольких минут или даже часов, дней или месяцев, если нам не удастся перестать о нем думать, и тогда мы начинаем чувствовать себя несчастными. И это ощущение должно течь по...

Тут я замолчала в ожидании, не закончит ли капитан мою мысль сам. Это была уловка Катрин, которую она постоянно использовала со мной на занятиях, проверяя, внимательно ли я слушаю, и заставляя меня тем самым думать.

– ...Должно течь по двум каналам вдоль спины, по обеим сторонам от срединного канала, – закончил мою мысль капитан, по праву, словно прилежный школьник, гордясь своим

ответом, Потому что ощущение себя несчастным – это дурные мысли, так? – добавил он, чтобы продемонстрировать еще большее понимание сути дела.

– Именно, – отвечала я, – а теперь я должна вам показать еще одну вещь, и тогда уж у вас будет полная картина.

Я повернула его и опять заставила снять рубашку. Затем указательными пальцами обеих рук я вновь провела по боковым каналам солнца и луны сверху вниз вдоль по его спине. В некоторых точках у него на спине – у основания шеи, прямо на уровне сердца и снова в той точке на пояснице, где у него болела спина, я свела линии вместе, а потом снова развела.

– Эти два дурных канала – боковых канала – проходят сверху вниз по спине, как виноградные лозы, видите? Они обвиваются в нескольких местах вокруг хорошего канала, срединного, а потом снова продолжают идти вдоль спины. В тех местах, где они обвиваются вокруг срединного канала, пересекаясь между собой, они могут закупорить срединный канал.

– Закупорить? – переспросил капитан.

– Точно. Дело в том, что они могут его закупорить, только когда они утолщаются и становятся крепче, когда... – тут я опять замолчала.

– Когда они до краев переполнены дурными мыслями? – рискнул капитан.

– Опять верно! – просияла я, глядя на его спину и заметив, как спина еще больше выпрямилась. – Тут дело в мыслях и тех ветрах, на которых они несутся по этим трем каналам, понимаете? Они как воздух, который закачивают в такие длинные мячи-пузыри из кишки, которыми играют дети. Выдавишь воздух из одной части кишки, скажем, из хорошей, – и он тут же перемещается в другой конец, и та, другая, дурная часть мяча тут же становится толще. Только в нашем случае дурной канал обвивается вокруг хорошего, а значит, будет еще труднее закачать воздух обратно в хорошую часть пузыря.

– Так ты имеешь в виду, что когда я, скажем, злюсь на капрала, то дурные мысли, текущие у меня по боковым каналам, становятся такими плотными и сильными, что скапливаются в определенных точках в срединном канале, и в результате мне становится еще труднее успокоиться?

– Именно так, – согласилась я. – Ну а теперь последнее, прежде чем перейдем к позам. Помните, где пересекаются линии у вас на спине?

– На шее, в середине спины и на пояснице – как раз там, где у меня болит.

Затаив дыхание, я ждала, когда он сам додумается.

– Да ведь это те места, – промолвил он, все больше увлекаясь, – именно те места, где у людей обычно болит, и в которых, когда люди стареют, возникают всякие неполадки, типа артрита и тому подобного.

– Верно, – снова подтвердила я. – Если достаточно долго сохранять в себе дурные мысли и часто закупоривать срединный канал, то обязательно появится то, что Гуру называет «болью в теле», – ровно в тех самых местах.

– Тогда позы, – капитана было уже не остановить, – позы, все позы без исключения, должны помочь расслабить эти точки зажима, чтобы внутренние ветры смогли вновь задуть в срединном канале. А это, в свою очередь, заставит меня обратиться к хорошим мыслям, – добавил он задумчиво, – к тем самым, что текут по срединному каналу.

Я развернула его к себе лицом и одарила широкой сияющей улыбкой.

– Наверное, не зря вас сделали капитаном! – похвалила я его, а затем мы прилежно проделали все изученные нами позы, чтобы капитан не слишком зазнавался.

Дыхание и улыбка

Первая неделя мая

И на следующий день сержант довольно бесцеремонно распахнул дверь моей камеры и дубинкой указал мне на дверь. Я собрала в торбу свои пожитки – шаль и миску – и сказала, так чтобы услышал Бузуку:

– Значит, я иду на работу к ткачихе?

Сержант мне не ответил, ясно давая понять, что он прекрасно осведомлен об общении между арестантами. Он постучал дубинкой об пол, но я впервые видела его таким расслабленным, будто он чего-то от меня ждал, и от этого у меня вновь засосало под ложечкой.

Проходя мимо дверей капитана, я искоса бросила взгляд в его комнату и заметила, что он тоже украдкой наблюдает за мной. Я кивнула ему, чтоб показать, что ему нечего волноваться по поводу оказанного мне доверия. Да он и не волновался. Не знаю, в какой момент жизни человек наконец осознает, что его счастье или несчастье никак не зависит от того, где он находится; наверное, некоторым требуется время, чтобы прийти к такому выводу.

Здесь, в тюрьме, у меня по крайней мере был преданный ученик – хотя бы один человек, который будет слушаться меня, потому что ему больно, а мое знание может ему помочь. А как прекрасно было бы, если бы мы вместе смогли помочь двум другим страждущим душам! Говорят, что самый прекрасный цветок, лотос, растет в самой грязной части водоема, и эта грязь служит источником его красоты. Поэтому я не чувствовала особой разницы между своим пребыванием в тюрьме и выходом на волю. Все служило благодатным источником для того, что я могла дать другим.

На крыльце я обернулась и ласково прикоснулась к руке сержанта. Он вздрогнул и устался на меня. Я отступила на шаг в сторону, слегка махнув ему рукой, как сделала бы бабушка.

– Сейчас вернусь, – небрежно сказала я, – только схожу за собакой.

Сержант так удивился, что даже не попытался меня удержать.

– Только с привязи ее не спускай, – бросил он мне вслед, когда я уже была на полпути к тому месту, где позади тюрьмы был привязан мой пес.

Если у вас когда-нибудь была тибетская собачка, вы можете себе представить, как встретил меня Вечный. Он восторженно визжал, прыгая вокруг меня и в конце концов запутав меня своей веревкой.

– Тише, тише, львенок! Любимый мой песик! Осторожно, наш сержант слишком любит размахивать своей дубинкой, и думаю, нам с тобой не стоит испытывать судьбу.

До хижины старухи было около полчаса ходьбы. За хижинкой был сарайчик, и она поставила там маленький ткацкий станок. Пол здесь, в отличие от моей камеры, был устлан свежей соломой. Старуха-вдова оказалась маленькой полной женщиной с неубранными седыми волосами. Ее лицо избородили глубокие морщины; она явно прожила нелегкую жизнь.

Со мной она говорила мало. В самый первый день моей работы она взглянула на меня с гримасой отвращения, зажала себе нос и отправила меня к ближайшему ручью, велев не возвращаться до тех пор, пока я не помоюсь и не обсохну, не выстираю платье и не отмою свою «мерзкую дворнягу». Ручей бежал меж двух только что распаханных и засеянных полей; эти огромные поля простирались далеко в обе стороны, насколько хватало глаз. Я обнаружила деревянный мостик, по одну сторону которого росли кусты, где мы могли бы никем не замеченными посидеть и обсохнуть после мытья. Вода и солнце были прекрасны, но мы с Вечным не стали медлить – незачем давать сержанту повод навсегда запереть нас на замок.

Что до работы, тут рассказывать особенно нечего. Обычное дело: я в кровь стерла себе пальцы, изготовляя скверные тонкие коврики, которые моя хозяйка быстро распродала в

селении в базарный день. Все мои советы и рассказы о разнообразии орнаментов и роскошном ворсе ковров в моем родном Тибете она встречала с каменным лицом и приказывала мне вновь приниматься за работу.

Порой заходил сержант и просиживал долгие часы, слушая вранье хозяйки о том, как много мы с моей собакой ежедневно проедаем. Когда он наконец терял терпение, то прекращал старухины просьбы о деньгах ударом дубинки об пол, бросал ей несколько монет и вновь уходил в селение за очередной бутылкой. Каждый день рано утром я являлась в участок задолго до прихода капитана и поджидала его, сидя на скамейке.

Во время нашего следующего занятия я остановила его прежде, чем он закончил выполнять позы.

– Пора поговорить о дыхании, – сказала я.

Капитан уже едва дышал от усталости и, казалось, был благодарен за эту передышку.

– Самое большое влияние на внутренние ветры в нашем физическом теле оказывают даже не сами позы, – сказала я, – а наше дыхание. Оно теснее всего связано с ветрами. Поэтому, если мы научимся дышать так, чтобы ветры не закупоривали каналы, наши позы станут куда более действенными. Если же, наоборот, во время выполнения поз мы будем дышать прерывисто, то причиним каналам вред, потому что в них будут образовываться зажимы вроде того, что причиняет вам боль. Так что давайте прислушаемся к практическим советам Гуру по поводу дыхания – о том, как заставить себя дышать правильно. Это само по себе целая наука, даже если вы не будете делать никаких поз.

Капитан кивнул. Я заметила, что он уже изо всех сил старается дышать плавно. У него и вправду было неплохое чутье, если можно так выразиться, на все, что связано с йогой.

– Когда Гуру говорит о дыхании, прежде всего он указывает:

Внимательно следи за дыханием,
за вдохами и выдохами,
за остановкой дыхания,
за изменениями в нем.

II.50A

– Первое и самое очевидное, что можно сказать о дыхании, – продолжала я, – это то, что дышать во время поз нужно через нос, а не через рот, если, конечно, нос у вас не заложен. Если нос заложен слизью, как, например, при простуде, тогда перед выполнением поз нужно его как следует прочистить. Можно высморкаться или прибегнуть к другим, более действенным способам – специальной методике древних мудрецов, которую, если возникнет такая необходимость, мне будет легче вам продемонстрировать, чем рассказать о ней словами. Пока же следите, чтобы ваши ноздри и носоглотка не были заложены, иначе будет значительно труднее выполнять позы, а сами позы окажутся менее действенными.

Я говорю «менее действенными» из-за связи между вашей носоглоткой и тремя главными каналами, над которыми мы пытаемся работать, чтобы их освободить. Эти каналы не кончатся у вас на макушке; два боковых идут вниз внутрь вашего черепа, а затем выходят наружу по обе стороны носа в верхней его части. Именно поэтому, кстати, нам и даны две ноздри. А срединный канал идет вниз и кончается за точкой в нижней части лба, как раз между бровями. Поэтому, когда вы плавно вдыхаете и выдыхаете не через рот, а через нос, это успокаивает внутренние ветры в трех каналах, которые выходят наружу так близко от носа. А это в свою очередь помогает расслабить зажимы в тех самых важных центрах вдоль спины и в голове.

Капитан внимательно слушал. Я это понимала по его дыханию, становившемуся все тише и тише. Когда мы внимательно к чему-либо прислушиваемся, наше сознание сосредотачива-

ется, это замедляет внутренние ветры, а те, в свою очередь, замедляют дыхание. Как все в мире связано, подумала я.

– Идем дальше. Во время выполнения поз нам нужно, чтобы в определенный момент вы вдыхали, а в другой – выдыхали. Например, когда вы выполняете самую первую позу, Приветствие Солнцу. В ту самую минуту, когда вы тянетесь к небу, когда ваше тело вытянуто до предела, дыхание должно идти внутрь – вы находитесь в самой глубокой точке вдоха. Растяжение должно ощущаться как нечто совершенно естественное, радостное, легкое – как когда вы, широко зевая, сладко потягиваетесь – это очень приятное ощущение. Легкие у вас наполнены воздухом, а кровь насыщается необходимой ей пищей, кислородом.

Но бывают и другие моменты, когда дыхание должно, наоборот, выйти наружу: например, когда в той же самой позе Приветствия Солнцу после вытяжения вы наклоняетесь, чтобы дотронуться до пальцев ног. Когда вы наклонились вниз до предела, нужно втянуть живот и сделать так, чтобы последняя капля воздуха покинула ваши легкие, и вредный углекислый газ вышел из крови назад в окружающий нас воздух.

Если вы не будете впускать в тело вдоволь свежего воздуха, то телу будет не хватать естественного «топлива». Если вы не будете выпускать наружу отработанный воздух, то не останется места для свежего воздуха при вдохе. Дыхание тут же нарушается, становится слегка прерывистым. А это, в свою очередь, несколько увеличивает нагрузку на срединный канал в тех точках, где его зажимают боковые.

– А когда зажимается срединный канал, – вставил капитан, – становится меньше счастливых мыслей. И тогда очень скоро и позы уже не в радость – сплошная тяжелая работа, от которой одно перенапряжение.

– Все верно, – подтвердила я. – А затем и мышцы чуть-чуть напрягаются, да так, что дыхание становится еще более несвободным, а это возмущает ветры в каналах вместо того, чтобы их успокаивать – а ведь позы-то должны были привести ровно к противоположному результату. Ну и в конце концов все это начинает казаться тяжелым неблагоприятным трудом, и человек бросает заниматься йогой, а с ней навсегда оставляет и надежду вылечить свои хвори, вроде вашей больной спины.

Идем дальше. Вы должны особенно внимательно следить за тем, чтобы никогда не прекращать дышать и не задерживать дыхание. Конечно, есть естественная остановка на долю секунды между концом выдоха и началом следующего вдоха, а потом снова – когда легкие наполняются воздухом до предела и за секунду до следующего выдоха. Есть и другие ситуации, когда дыхание останавливается, иногда на достаточно протяженное время, а внутренние ветры находятся в безмятежном покое. Но об этом мы поговорим позже. Пока же во время выполнения поз вы должны следить за тем, чтобы ваше дыхание никогда не прерывалось. Дыхание должно быть подобно постоянному глубокому движению, чтобы вы выдыхали весь отработанный воздух полностью, а потом глубоко вдыхали новый. Никогда не задерживайте дыхания, если, например, вам трудно дотянуться до цели или удерживать тело в определенном положении. Это очень сильно увеличивает нагрузку на точки зажима, что нам совершенно не нужно.

Ну и последний совет, который вам поможет не зажимать и не задерживать дыхание. Не забывайте внимательно следить за вот этим местом, – и я дотронулась до его лба прямо над точкой между бровями, – а еще вот за этими местами.

Я коснулась уголков его рта и пальцами оттянула их кверху, чтобы получилась улыбка.

– Ты что, шутишь? – капитан даже немного сконфузился.

– Совсе нет, – отвечала я, – я совершенно серьезна. Когда вам особенно трудно выполнять позу, вы хмурите лоб вот в этом месте, между бровями. Как раз в том важном месте, где каналы выходят наружу. И эта ваша складка между бровями затрудняет движение. Поэтому, кстати, лоб у нас и хмурится именно здесь, а не в каком-то другом месте.

– А это опять пережимает срединный канал и так далее, и тому подобное, а в результате – все наши несчастливые мысли, – вновь заметил капитан.

– И снова верно, – сказала я. – А когда уголки вот тут у нас приподнимаются, – и я растянула себе уголки рта в улыбку, – освобождаются конечные точки обоих боковых каналов по обеим сторонам носа.

– А из-за улыбки по срединному каналу начинают течь хорошие мысли, – закончил мою мысль капитан.

– Поэтому легкая улыбка при выполнении поз сама является одной из самых главных поз, – усмехнулась я. Он усмехнулся в ответ и довел занятие до конца, стараясь не забывать про улыбку. А я отправилась домой к старухе, которая вообще не умела улыбаться.

Дыхание и сердце

Вторая неделя мая

Перед нашим следующим занятием мы с капитаном еще немного поговорили о дыхании. Я чувствовала, что это необходимо, потому что связь между дыханием и зажатыми и вызывающими боль в пояснице внутренними ветрами была у него очень сильна.

– Вот что еще Гуру говорит о дыхании:

Следи также
за местом дыхания в теле,
за долготой дыхания и счетом.

II.50B

Когда он говорит о месте в теле, то прежде всего имеет в виду, что, выполняя позы или иные упражнения, вы должны все время осознавать, какой частью тела вы дышите. Обычно вам легче всего получать наибольшее количество свежего воздуха, когда вы дышите диафрагмой, широкой мышцей, отделяющей грудную полость от брюшной у основания грудной клетки.

Капитан глядел на меня с какой-то неуверенностью. Я положила руку ему на грудь и сказала:

– Попробуйте подышать так, чтобы рука у меня не двигалась.

Он поерзал немного, затем выпятил живот, чтобы сделать вдох. Я чуть не рассмеялась, но все же отметила, что живот у него подобрался и стал более плоским.

– Неплохо, но вы дышите не совсем тем местом, которым нужно, – сказала я. – Попробуйте дышать немножко выше: сосредоточьтесь на месте прямо под ребрами.

Он послушался, и все получилось как надо.

– Это место лучше всего подходит для глубокого дыхания, – сказала я. – А еще оно помогает во время поз поддерживать живот твердым и крепким, особенно в районе талии и ниже. Укрепление живота прекрасно действует на поясницу и очень хорошо помогает ей поддерживать всю верхнюю часть тела. И все это, в свою очередь, предотвращает зажимы в пояснице и во всех органах пищеварения и выделения, в детородных органах и разных частях ног.

Но есть и такие позы, которые закрывают диафрагму и заставляют вас дышать разными частями легких, чтобы они оставались здоровыми и насыщенными кислородом. Одна такая поза названа в честь мудреца по имени Маричи.

– Это когда пятка прижата к животу, так что дышать можно, только поднимая и опуская ребра, – сказал капитан.

– Точно, – сказала я. – Ну а еще можно мысленно направить свое дыхание в ту часть тела, которая у вас еще недостаточно окрепла, как бы для того, чтобы придать ей энергии.

– Это когда я делаю, как ее, Позу Воина? Когда я сгибаю широко расставленные ноги в коленях, а бедра у меня так дрожат, что я того и гляди хлопнусь прямо на задницу? Мне что, надо, делая вдох, представить себе, что я направляю энергию прямиком себе в ногу?

Я улыбнулась. Он выбрал отличный пример, и я не могла отделаться от ощущения, что он знает о йоге больше, чем утверждает.

– И опять вы правы. Ну и наконец, последняя точка в теле, куда вы можете мысленно направить энергию дыхания, это сама точка зажима. У вас эта точка – прямо в центре поясницы.

Представьте себе энергию дыхания, текущую вниз и освобождающую срединный канал там, где его зажимают два боковых. Вы видите, как узел, в котором они пересекаются, понемногу развязывается, и в центре начинают снова дуть внутренние ветры. На самом деле вы можете это проделывать каждый раз, когда делаете вытяжение любой части тела, но особенно когда у вас возникает какая-то конкретная проблема. А поскольку у ваших мыслей есть связь с внутренними ветрами... – я замолчала, ожидая от него продолжения.

– Как у всадника с лошастью... – вставил он.

– То действительно, воображая, как расслабляется ваша спина, как ей становится лучше, вы и вправду помогаете ей поправиться, так же, как вы помогаете ей позами. В этом и есть один из важных секретов йоги.

А еще Гуру говорит, что нужно следить за долготой дыхания – сколько времени нужно, чтобы сделать глубокий вдох, а потом глубокий выдох. То есть, в сущности, надо следить за тем, насколько быстро вы дышите.

– Ну если весь смысл в том, чтобы успокоить внутренние ветры, то, наверное, нужно дышать как можно медленнее? – заметил капитан.

– Верно, но не совсем, – продолжала я. – На самом деле неважно, насколько быстро или медленно вы дышите. Важно, чтобы ваше дыхание было глубоким и ритмичным, чтобы вы не задыхались и не отдувались, не дышали судорожно и резко – никаких неровностей. Поначалу, пока вы еще не очень привыкли, вы будете дышать быстрее или же начнете задыхаться, а от этого опять же увеличится нагрузка на точки зажима основных каналов.

По мере того как в результате упорной и постоянной практики вы будете становиться выносливее и свободнее, вы начнете замедлять дыхание, по-прежнему стараясь, чтобы и вдохи, и выдохи оставались глубокими и ритмичными. Тогда, если вы будете выполнять особенно трудную позу и вашему телу понадобится дополнительная энергия, вы нарочно ускорите глубокое дыхание, придавая телу энергию. Так что в итоге самое главное – это уметь контролировать, насколько быстро или медленно вы дышите. Тогда, где бы вы ни находились, вы сможете осознанно решить, быстро или медленно надо сейчас дышать, чтобы принести максимальную пользу вашим каналам.

Наконец, Гуру говорит о счете, то есть о том, как вычислить, например, продолжительность позы. Или же о том, сколько времени должны длиться вдох и выдох. Или на сколько времени надо задерживать дыхание. В первом случае, разумеется, мы можем просто посчитать, сколько вдохов-выдохов мы делаем, пока держим позу, притом что разные позы требуют разного количества вдохов и выдохов.

Для выполнения большинства поз достаточно держать их в течение пяти или шести вдохов-выдохов. Помню, когда я сама начала выполнять позы с моим Учителем, мне казалось, что этого недостаточно. Мне казалось, что если я буду удерживать позу гораздо дольше, то мне удастся за один день на сантиметр-другой больше растянуть, к примеру, ногу. Но так не бывает. Единственный способ вытяжения тела и освобождения каналов – это ежедневные, многодневные, медленные, постоянные, но непродолжительные усилия всех участков тела, потому что все в теле связано между собой. Но, разумеется, есть и другие позы, когда, например, вы кладете ноги вверх себе на плечи, – они могут помочь каналам, только если удерживать их в течение большего количества вдохов-выдохов.

Есть и другие вещи, за которыми нужно следить и которые нужно считать: не только как долго мы держим позу, но и сколько времени занимает вдох и сколько – выдох. Это нужно, чтобы достичь оптимального ритма для поз, стараясь, чтобы вдох длился столько же, сколько и выдох, – не больше, не меньше.

Этого можно добиться, считая про себя, но тогда становится труднее сосредотачиваться на других вещах, например, на том, «чувствуете» ли вы, как ваш канал выпрямляется, когда вы вытягиваете ногу или руку. Есть легкий способ – просто свести счет к биению сердца: слушать

его биение в груди или пульс в ушах. Тогда можно будет сделать так, чтобы вдох длился столько же ударов сердца, сколько и выдох. Это действительно помогает избежать обычной ошибки – не выдыхать весь отработанный воздух полностью при каждом выдохе. Если в течение всего занятия повторять эту ошибку, то лишний запертый внутри воздух вновь начнет давить на те самые точки в каналах, в которых мы пытаемся ослабить давление.

Привычку вести счет и следить за тем, чтобы вдох и выдох занимали равное количество ударов сердца, вы постепенно перенесете и на вашу обыденную жизнь, когда, например, вы будете сидеть за рабочим столом или попадете в затруднительное положение. Это поможет вам расслабиться, а главное, предотвратит зажим внутренних каналов.

Капитан глубоко вздохнул.

– Я едва помню, в каком порядке идут позы, а теперь еще и обо всем остальном должен помнить!

– Все дело в практике, – сказала я, точь-в-точь как Катрин говорила когда-то мне, – в одной только практике.

Затем я прошла с ним некоторые действительно трудные позы, чтобы каждый раз, когда он начинал тяжело дышать, останавливать его, не без легкого злорадства напоминая о необходимости ритмичного дыхания. Следить, чтобы не только суставы, но и ум ученика оставался гибким – одна из обязанностей учителя, и вам, как мне кажется, полезно об этом помнить на тот случай, когда ваш собственный учитель заставит вас хорошенько попотеть.

Сидение в молчании

Третья неделя мая

Через неделю на тропинке, ведущей к главной дороге, я встретила худенького улыбчивого мальчугана. Я узнала его: это был один из тех беспризорников, которые носили Бузуку подносы с едой. Мальчишка совсем было прошел бочком мимо меня, но я заметила, что он не отрываясь смотрит на Вечного, и поняла, как заставить его разговориться. Я погладила своего львенка по шерстке и, протянув песика мальчугану, позволила ему тоже его приласкать.

Он поболтал со мной немножко, стоя на тропинке. По-видимому, дела у всех беспризорников шли неважно из-за того, что Бузуку так долго сидел в тюрьме. Я все думала, как жалко, что они не учатся ничему полезному, чему-то, что пригодилось бы им на всю жизнь и не привело бы их в конце концов в тюрьму.

– Ну что, закончили мы с этим твоим дыханием? – спросил меня капитан в начале нашего занятия. – Я вообще-то неплохо умел дышать и до нашей с тобой встречи.

Я удивленно посмотрела на него, но сразу поняла, что это просто шутка. Было ясно, что он провел всю неделю, пытаясь делать равное количество вдохов и выдохов всякий раз, когда у капрала опять возникали какие-нибудь чрезвычайные ситуации.

– Почти закончили, – ответила я. – Гуру завершает этот раздел словами:

Долгое и легкое.
II.5 °C

– Что это значит? – спросил Капитан.

– Помните, мы говорили о том, как нужно дышать: как вдыхать и выдыхать, когда задерживать дыхание или дышать ритмически. А потом мы говорили о механике дыхания: о его месте, скорости и о том, как его измерить. А Гуру кроме того предлагает смотреть на дыхание глубже – как на способ достижения все больших и больших глубин.

Обычно, когда вы выполняете ряд поз, то стараетесь, чтобы дыхание было как можно более «долгим», то есть полноценным и здоровым и при вдохе, и при выдохе, независимо от того, насколько быстро вы дышите. Это очень важно для правильного воздействия на внутренние каналы, которое поможет, например, вашей больной спине.

Но есть такие позы, где целью является совсем легкое, тихое дыхание, какое у вас бывает, когда вы спите или тихонько слушаете прекрасную музыку. Это и есть самые главные позы, потому что в них вы переключаетесь с воздействия на каналы извне на воздействие на каналы изнутри.

– Изнутри? Что-то не пойму, – переспросил капитан.

Я изо всех постаралась придумать пример из повседневной жизни.

– Ну, скажем, у вас имеется длинная бамбуковая трубка, которую вы выдолбили изнутри и используете как водопровод для доставки воды из ручья к вам домой.

Он кивнул, глядя на меня с неподдельным интересом. У него и вправду была хватка отличного ученика.

– И вот однажды вода перестает как следует проходить через трубку – так, сочтется понемногу, и вы понимаете, что трубка у вас засорилась, забилась грязью, что-то в этом роде. Если подумать, то эту неполадку можно устранить двумя разными способами. – Я замолчала, чтобы эта мысль до него дошла.

– Можно взять дубинку и бить по трубке снаружи, – продолжил он, – как будто ты хочешь разговорить несговорчивого арестанта.

Я поморщилась и бессознательно потеряла шрам у себя на руке.

– Э-э... прости, – его голос звучал искренне.

– Или же можно идти изнутри, – продолжила я. – Скажем, найти тонкую длинную тростинку, засунуть ее в трубку и попытаться прочистить ею засор. В какой-то момент можно даже дунуть изо всех сил в трубку, и это тоже иногда помогает.

– Вот и в йоге так, – заключила я. – Понимаете, те позы, которым я вас до сих пор учила, работают снаружи: мы вытягиваем какую-то часть тела, чтобы вызвать параллельное вытяжение тонких внутренних каналов. Или мы сгибаем наши основные суставы, которые сами находятся там, где изначально, еще в утробе матери, образовывались заторы в каналах, и таким образом пытаемся расслабить и высвободить эти зажимы, чтобы хорошие внутренние ветры опять начали дуть и двигаться в теле.

– Но можно к этому всему подойти и изнутри, – продолжала я. – Цель у нас – освободить хорошие внутренние ветры, заставить их снова двигаться. Но мы также должны всегда помнить, что ветры – это носители, как кони, и что на них несутся наши мысли. Они неразрывно связаны друг с другом, и если одни приходят в движение, то и другие тоже.

Когда мы выполняем те позы, которые до сих пор делали, практически как физические упражнения, то как будто бьем по трубе снаружи, чтобы отбить грязь, мешающую свободному течению воды внутри. Мы пытаемся заставить коней, то есть внутренние ветры, освободиться и начать свободно двигаться. Как физическое, так и душевное самочувствие у нас улучшаются, потому что мы устранили неполадку – расслабили и освободили зажимы.

Но если хорошенько подумать, можно ведь заставить всадника править лошадью, а не наоборот. То есть можно целенаправленно вступать в связь с теми мыслями, что текут по срединному каналу, питать и укреплять их, и тогда они потекут свободно, увлекая за собою внутренние ветры.

– И не будет этих зажимов – все точки, где тело болит или стареет, тоже начнут меняться и становиться лучше. А хорошие мысли, счастливые мысли, будут расти и расти. Поразительно... – сказал он.

– Что поразительно? – спросила я.

– Поразительно, что действительно существует причина, по которой мы чувствуем себя счастливыми, когда мы чувствуем себя лучше; поразительно, что действительно существует место, где в человеке пересекаются физическое и душевное. Это ведь совершенно очевидно, но почему-то до этого невозможно по-настоящему дойти самому.

Это и вправду поразительно. Но поразительно было и то, как быстро он до этого додумался. Я улыбнулась ему, и мы с ним, не слишком перенапрягаясь, проделали наши обычные позы так, чтобы, с одной стороны, внутренние ветры у него в теле потекли свободнее, а с другой – чтобы он не слишком устал. Потом я усадила его на краю одеяла, которое мы обычно подстилали на пол во время занятий. Я велела ему скрестить ноги под собой, но так, чтобы ему было удобно.

– Вот, что вам нужно знать, – сказала я наконец. – В давние времена у поз была одна-единственная цель. Гуру упоминает эту цель, когда описывает, как позы приносят человеку непреходящее благо:

Они достигают этого с помощью равновесия
между усилием и покоем
и с помощью бесконечных форм

уравновешенной медитации
II.47

Итак, как вы теперь знаете, изначальной целью поз в йоге было сделать человека сильным и здоровым, выпрямить и высвободить его ветры-мысли до такой степени, чтобы он мог успешно медитировать самыми различными способами, но при этом всегда поддерживая равновесие между усилием, не дающим сознанию уснуть, и чувством покоя и релаксации, необходимым, чтобы успокоить сознание и не дать ему думать о слишком многих вещах. Так что изначальные, самые ранние позы были просто разнообразными способами сидения в удобной и неподвижной позе при медитации.

– Так мы будем медитировать? – бодро спросил капитан.

– Не совсем, – отвечала я.

– Тогда это будет молитва? Или созерцание?

– Ни то, ни другое, – отозвалась я, глядя в пол и пытаюсь что-нибудь придумать. – Сказать по правде, – сказала я наконец, – мне не нравится ни одно из этих определений, потому что обычные люди, живущие в разных краях, имеют самые разные представления о том, что такое медитировать, молиться или созерцать. И у них уже есть предвзятые представления по поводу того, чем эти три вещи являются. А вы увидите, что мы с вами будем делать что-то совершенно новое и увлекательное – что-то совершенное иное. Мы будем искать способ воздействия на вашу больную спину изнутри, чтобы заставить свободно течь счастливые мысли. Это на самом деле скорее что-то вроде прочистки водопровода.

На лице капитана изобразилось сомнение.

– Не думаю, чтобы Гуру понравилось, что ты называешь это прочисткой водопровода, – сказал он наконец.

Я нахмурилась, потом кивнула в знак согласия.

– Ну тогда вот что мы будем делать: мы будем сидеть. Будем вместе сидеть в молчании, – и я посмотрела в окно. – Мы будем заниматься сидением в молчании, – сказала я, – вот и все.

Учимся сидеть

Четвертая неделя мая

На следующий день по пути в участок я опять столкнулась с мальчуганом, но на этот раз с ним был его товарищ. Они сделали вид, что хотели просто погладить Вечного, и действительно всем троим это явно понравилось. Но я видела, что мальчишкам на самом деле просто одиноко: они скучали по своему предводителю и приемному отцу Бузуку. К концу недели уже все восемь мальчишек из его босоногой команды поджидали меня на тропинке, чтобы погладить собаку и поболтать со мной. Так мы стали встречаться каждый день, и скоро я знала всех их по именам. Первого мальчугана, с которым я познакомилась на тропинке, звали Кумара Вира – Юный Воин, и скоро мне сказали, что это он отважно передавал мне по ночам в тюрьму маленькие посылочки с едой через дырку в стене.

На нашем занятии на этой неделе я вновь повторила с капитаном все позы, работая извне, как бы «колотя по трубам» с внешней стороны, но не слишком при этом усердствуя. Таким образом, он еще не очень утомился, когда подошло время вместе сидеть в молчании, работая над нашими «трубами» изнутри. Но сначала мне нужно было научить его правильно сидеть, и я решила, что самым подходящим подходом для него будет армейская муштра.

– Итак, капитан, сидение вместе в молчании, чтобы воздействовать на ваши каналы изнутри, никогда вам не поможет, если для начала вы не научитесь сидеть правильно, точно так же, как мы заново научились правильно стоять. Дело в том, что вашей спине абсолютно необходимо всегда оставаться совершенно прямой. Если этого не будет, вы только сильнее пережмете каналы в тех самых местах, которые мы пытаемся освободить, и наша внутренняя «прочистка водопровода» все равно окажется бесполезной. Поэтому перво-наперво... Стоять... смирно!

Капитан вытянулся по стойке «смирно».

– Плечи держать... ровно!

Он расправил плечи, слегка сторбленные из-за больной спины.

– Подбородок... вверх!

Капитан вздернул подбородок, но, пожалуй, высоковато.

– Не так высоко! Держите подбородок естественно, как будто вы просто смотрите вперед на что-то очень интересное.

– Лицо... расслабить!

Он попытался последовать моему приказу, но образовавшаяся от ежедневных забот складка между бровями не исчезла.

– Особое внимание на эти три точки... – продолжала я. – В нижней части лба, между бровями и... да, именно так!

Капитан двумя указательными пальцами растянул уголки рта в легкую улыбку.

– В этом ключ к освобождению точек зажима, уверяю вас, – сказала я строго. В ответ он отдал мне честь, как, наверное, их учили в военной школе.

– Язык... расслабить! Он должен естественно покоиться во рту, слегка касаясь точки на верхнем нёбе позади передних зубов.

Все лицо у капитана понемногу расслабилось.

– А глаза? – спросил он.

– Если держать их открытыми, то вы будете отвлекаться. Но если закрыть их дольше, чем на несколько секунд, то ваше тело будет думать, что пора спать – оно привыкло к этому за долгие годы. Можете опустить веки почти до конца, но оставить маленькую щелочку. Пусть глаза будут опущены, но не пытайтесь смотреть по сторонам; ваш взгляд не должен ни на чем сосредотачиваться, как будто вы думаете о чем-нибудь приятном – глаза открыты, но ничего

не видят, понимаете? – Он кивнул, и его взгляд на секунду устремился к окну: наверное, такие мечтания нередко его посещали.

– Итак, вы должны расслабиться, вдыхать и выдыхать через нос, то есть дышать тем дыханием, которое Гуру называет «легким». Вот один из способов, с помощью которого можно научиться легкому дыханию. Надо, тщательно считая, сделать сперва десять тихих вдохов и выдохов. Если вы сбились со счета, нужно начать сначала: ваше сознание еще недостаточно успокоилось, чтобы сидеть в молчании.

Затем вы можете измерить дыхание, чтобы посмотреть, становится ли оно «легким»: внимательно прислушивайтесь к любому звуку, исходящему из ноздрей при вдохе или выдохе, и старайтесь сделать так, чтобы вообще никаких звуков не было слышно. Обычно считается, что для направления внутренних ветров в срединный канал полезно сначала считать каждый выдох, а не вдох. Тогда единицей дыхания будет выдох, за которым следует вдох: вы должны всегда ощущать, что в тело в конечном счете входит энергия и устремляется в середину. Попробуйте так подышать.

Я проверила его осанку, пока он отсчитывал десять выдохов и вдохов: он все еще немного наклонялся вперед. Когда он закончил, я сказала:

– Есть такой прием, с помощью которого вы сумеете держаться абсолютно прямо, как спереди, так и сзади. Упритесь ладонью в пол и жмите, как будто пытаетесь вмять пол в землю.

Он слегка налег на упертую в пол ладонь.

– Сильнее, – сказала я. Он нажал сильнее. – Еще сильнее! – снова велела я, стараясь подражать голосу, который был у бабушки, когда она отдавала приказания.

На этот раз он нажал ладонью на пол изо всей силы, выпрямив таким образом локоть; рука находилась прямо по линии плеча. Я схватила его одной рукой за локоть, другой – за плечо и сказала:

– Видите, как все выстраивается, одно над другим, прямо, как стрела, когда вы надавили ладонью вниз, на пол? А теперь я хочу, чтобы вы то же самое проделали седалищем, когда садитесь на пол: нажимайте так, как будто пытаетесь продавить задом пол.

Он так и сделал, и вдруг его голова приподнялась на дюйм-другой, шея грациозно вытянулась вверх, плечи расправились, а самое главное, его большая спина со своей болевой точкой в пояснице выпрямилась от таза кверху.

– Вот так. Точно! Возможно, вам нужно будет проделывать это пару раз, сидя на полу, потому что спина поначалу ленится и норовит по привычке ссутулиться, как только теряешь бдительность.

– А что с ногами? – спросил он.

– С ними все в порядке; пока пусть так и будут – удобно скрещены под вами. Можно даже сидеть на скамейке или на стуле, если ступни будут твердо стоять на полу, а спина, шея и голова – оставаться прямыми. Пока главное – сидеть как можно прямее в наиболее удобном положении, чтобы, пока вы сидите, ум не блуждал и не сосредотачивался на том, что где болит.

– А руки? – наконец задал он последний вопрос.

– Можете сложить их в промежности вместе, правую на левую, ладонями вверх, чтобы большие пальцы слегка соприкасались. Или, если так удобнее, можно просто положить руки на колени, ладонями вверх или вниз, чтобы слегка соприкасались указательные и большие пальцы.

Все это оказывает благотворное воздействие на внутренние ветры, и вы можете во время наших занятий все это и дальше настраивать так, как вам удобно. Но все, что мы сейчас делали, принадлежит сфере чисто физического, мы пока что колотим по трубе снаружи. Последняя и важнейшая часть сидения в молчании – это расположение самих мыслей внутри.

– Знаю! – бодро заявил он. – Нужно сидеть неподвижно и ни о чем не думать!

Я улыбнулась на это заявление, как улыбнулась когда-то Катрин, когда я заявила то же самое. Мне надо было рассказать ему так много, а сколько у нас на это оставалось времени, я не знала. С другой стороны, нам нужно было на чем-то сосредоточиться. Это дилемма, встающая перед всеми учителями.

– Есть множество способов сосредоточить сознание при таком сидении, – начала объяснять я. – Почти все они связаны с попыткой не думать о слишком многих вещах сразу. Некоторые способы связаны с особыми чудесными мыслями, настолько чудесными, что и не сразу осознаешь, что вообще что-то думаешь. Но ни о чем не думать – это не цель. На самом деле это плохо.

Нужно стараться избегать ухода в дремотные мечтания, погрузившись в которые человек просто лениво расслабляется.

Скорее, нужно сохранять бодрость и внимание, оставаться сосредоточенным, заинтересованным, радостным, как будто смотришь выступление актеров и история, происходящая на сцене, настолько увлекательна, что ты даже не слышишь, что тебе говорит сосед. Вы понимаете разницу? Сосредоточить сознание не значит ни о чем не думать, это значит думать о чем-то, думать настолько глубоко и радостно, что у вас действительно может возникнуть ощущение, что вы ни о чем не думаете. Ну и ум ваш, конечно, тоже не должен блуждать с предмета на предмет без всякой связи с происходящим.

Он задумчиво кивнул. А затем сказал:

– Так бывает, когда читаешь по-настоящему хорошую книгу или слушаешь любимую песню. Как будто почти забываешь дышать. Иногда даже рот забываешь закрыть и ловишь себя на том, что слюни распустил, настолько увлекся. Просто невозможно думать ни о чем другом. И это совсем не похоже на то заторможенное состояние, которое испытываешь сразу, как проснешься, или с похмелья. Ну я не хотел сказать, что это состояние тебе знакомо.

Я действительно понятия не имела, каково это. Но суть дела он понял, и понял верно.

– Так вот, вам нужно выбрать мысль, хорошую мысль, на которой вы будете с удовольствием сосредотачиваться, она будет быстро двигаться по срединному каналу и прочищать забитую «бамбуковую трубку» изнутри. Такую мысль Гуру описывает следующим образом:

Она воздействует так же,
как освобождение, и в дальнейшем —
накопление ветра дыхания.

I.34

Он хочет этим сказать, что есть способ воздействия изнутри, приносящий такие же превосходные результаты, как и огромные усилия, направленные на тело снаружи. Внешние способы воздействия – это позы, которые мы с вами изучали, или, например, особые виды дыхания. Цель у них одна – освободить внутренние ветры из тех мест, в которых они оказались зажаты, чтобы они смогли скапливаться в срединном канале. Метод внутреннего воздействия не требует ни о чем не думать. Наоборот – он предлагает думать о чем-то целенаправленно, радостно и сосредоточенно.

Капитан так и не спросил, о чем. Мне кажется, он уже и сам знал: это было что-то на глубинном уровне, что существовало прежде и глубже памяти. Он просто умиротворенно кивнул, а я мягко напомнила ему, чтобы не забывал до нашей следующей встречи отсчитывать десять выдохов и вдохов при тренировке и практиковать сидение в молчании с прямой спиной.

Бескорыстная доброта

Первая неделя июня

Я с радостью предвкушала ежедневные встречи с мальчишками Бузуку на тропинке, но мне совсем не нравилось возвращаться домой к старухе. Не могу сказать, что работа меня тяготила. Я была привычна к тяжелому труду и гордилась тем, что сама зарабатывала себе на пропитание и приносила пользу хозяйке. Но частенько я возвращалась к себе в сарайчик к ткацкому станку, а там уже сидел сержант, только что закончивший смену, почти всегда уже пьяный, и праздно болтал с хозяйкой. Частенько я замечала, как его взгляд останавливается на мне: это меня пугало.

– Это все доброта, – первое, что сказал капитан при нашей новой встрече.

– Так и есть, доброта, – согласилась я с ним без малейшего удивления. – А Гуру говорит:

Проявляйте доброту.

Это делает сознание чистым и ясным,
как прозрачная вода.

I.33A

– Но как же проявлять доброту, когда просто сидишь в молчании? – спросил капитан.

– Это просто одно из самых священных и могущественных указаний, дошедших до нас с древнейших времен, – сказала я. – Оно связывает воедино дыхание – сестру внутренних ветров, и одну из самых могущественных мыслей из всех, что существуют на свете, – доброту, направляя их вместе на борьбу с самой сутью внутренних зажимов, которые делают нас больными и несчастными.

– Одну из самых могущественных мыслей? – переспросил капитан. Я поняла, что он имеет в виду: почему не начать с самой могущественной мысли?

– Об этом позже, – сказала я, как говаривала Катрин. – Всему свое время.

Затем мы проделали некоторые позы, словно возчик, смазывающий телегу перед ездой. Когда капитан отдохнул и дал телу немного остыть, я велела ему принять позу для сидения в молчании. Он неплохо выполнил указание и даже вдавил седалище в пол, чтобы выпрямить спину.

Я очень гордилась своим первым учеником: как любой хороший ученик он усвоил то, чему я его учила на занятиях, и продолжал самостоятельно тренироваться дома, пусть понемногу, но постоянно и упорно, по мере своих возможностей. Большого нельзя было и пожелать.

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.