

УДК 159.9
ББК 88.37
Р79

Роуч, Майкл.

Р79 Тибетская книга йоги / Майкл Роуч ; пер. с англ. В. Ковалева. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 192 с. — (Система Алмазный Огранщик)

ISBN 978-5-17-113808-0

Буддийский монах и учитель с более чем двадцатипятилетним стажем, знаток санскрита и тибетского языка, геше Майкл Роуч в своей книге представляет буддийский взгляд на йогу. Читатель откроет для себя Тибетскую сердечную йогу, традиции которой столетиями развивались в школе Гелуг — духовном центре далай-лам Тибета.

Сердечная йога представляет собой уникальную программу для занятий на физическом и духовном уровнях. Представленный здесь комплекс объединяет известные упражнения хатха-йоги с особыми тибетскими позами и методами внутренней работы с сознанием. Практика Тибетской сердечной йоги помогает обрести силу и умиротворение, так как прежде всего направлена на обретение здорового и радостного сердца.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-113808-0.

© Roach Michael, текст
© Ковалев В., перевод
© ООО «Издательство АСТ»

**ИСТОКИ
ТИБЕТСКОЙ
СЕРДЕЧНОЙ ЙОГИ**



В ворота йоги не вступить
Без доброты и сострадания
к ближним.

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

7

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

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

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

Учение о том, как раскрыть свое сердце навстречу другим, на тибетском называется *gtong-len*. Дословно это означает «отдать—взять», а по смыслу — «искусство даровать и принимать». Эта практика включает особые способы дыхания и размышлений о других людях в течение всего дня и особенно во время выполнения упражнений йоги. Линия передачи «искусства даровать и принимать» началась более двух с половиной тысяч лет назад с самого Будды Шакьямуни. С тех пор она без особой рекламы изустно передавалась от учителя к ученику, пока

ее не принес в Тибет великий индийский мыслитель Атиша (982–1052). Спустя сто лет эту практику в виде книги впервые обнародовал тибетский учитель ГешеЧекава; изложенная здесь система упражнений позаимствована именно из его труда.

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

В течение многих лет великие тибетские ламы, такие как Кхен Ринпоче геше Лобсанг Тхарчин и Серме Джет-цун геше Тхуптен Ринчен, давали авторам этой книги наставления по Сердечной йоге. Они, в свою очередь, обучались у Кьябже Триджанга Рин-

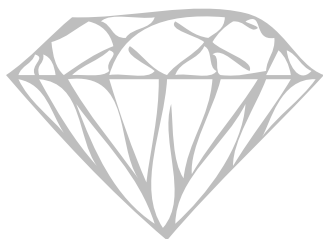
поче, наставника Его Святейшества Далай-ламы XIV. Таким образом, с помощью этой книги вы сможете изучить подлинную традицию йоги, и хочется верить, что благословение всех великих мастеров этой долгой линии передачи учения коснется и вас, даже если мы сами, как наставники, — просто малые дети по сравнению с ними.

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

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

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

**КАК
РАБОТАЕТ
СЕРДЕЧНАЯ
ЙОГА**



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

«Йога-сутра»

Учителя Патанджали

...Звездное небо надо мной и мо-
ральный закон во мне.

*Иммануил Кант,
немецкий философ*

15

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