



Путь
к пробуждению
через тело,
дыхание
и сознание



ШИВА ЙОГА

1

Артур Грант

Шива йога 1

<https://litres.ru/74594774>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга начинается не с ответа, а с вопроса: кто именно сейчас читает эти строки? Не имя, не профессия, не биография — а тот, кто знает обо всём этом.

Древняя традиция Шива Йоги раскрывается здесь как живая практика, а не набор догм. Шива — не мифический персонаж, а указание на природу сознания. Кайлас — не точка на карте, а внутренняя вершина. Учитель — не идол, а зеркало.

Путь ведёт от тела к энергии, от энергии к вниманию, от внимания к тому, кто способен видеть ум. Карма — не приговор, а след повторения. Сансара — не тюрьма, а игра, в которой можно участвовать, не теряя себя.

Здесь нет обещания лёгких ответов. Но есть приглашение проверять: дыханием, тишиной, отношениями, страхом, тем, что остаётся от тебя, когда исчезает необходимость казаться кем-то.

Для тех, кто устал собирать чужие ответы и готов задать вопрос, не торопясь заполнить тишину словами.

Содержание

Порог	4
Глава первая: Шива Йога — Технология Пробуждения	8
Глава вторая: Кто такой Шива — Сознание, один ставший многим	30
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Артур Грант

Шива йога 1

Порог

Эта книга начинается не с ответа.

Она начинается с неудобного вопроса: кто именно сейчас читает эти строки?

Не имя. Не профессия. Не возраст. Не человек, которым ты привык себя считать.

Кто знает, что ты читаешь?

Попробуй не отвечать сразу.

Обычно ум спешит дать определение. Он достаёт из памяти биографию, убеждения, религию, опыт, характер. Но

всё это уже известно тебе. Значит, есть тот, кому всё это известно.

С этого места начинается мой разговор с тобой.

Я не хочу вести тебя в далёкую страну, где живут совершенные существа. Не хочу обещать тебе, что через несколько месяцев практики исчезнут все проблемы. И не хочу просить тебя верить каждому моему слову.

Я хочу предложить другое.

Проверяй.

Проверяй дыханием. Проверяй тишиной. Проверяй отношениями. Проверяй страхом. Проверяй тем, как ты ведёшь себя тогда, когда никто не видит. Проверяй тем, что остаётся от тебя, когда исчезает необходимость казаться кем-то.

Потому что духовный путь начинается не тогда, когда че-

ловек узнаёт много нового.

Он начинается тогда, когда он впервые замечает то, что всегда было рядом.

Это книга о таком замечании.

О движении от внешнего к внутреннему.

От тела — к энергии.

От энергии — к вниманию.

От внимания — к уму.

От ума — к тому, кто способен видеть ум.

А затем — ещё дальше.

Туда, где вопрос «кто я?» перестаёт быть философией и становится дверью.

Если ты готов открыть её, начнём.

Глава первая: Шива Йога — Технология Пробуждения

Не отвечай.

Именно здесь начинается тишина.

А затем задай себе вопрос, который будет сопровождать нас всю дорогу:

кто это заметил?

Посмотри, как возникает следующая мысль.

Не выбирай её.

Не прогоняй.

Просто увидь её появление.
Закрой глаза.

Сделай естественный вдох.

Выдохни.

Не добавляй ничего.

И теперь можно сделать первый настоящий шаг.

Не завтра.

Не после того, как ты дочитаешь книгу.

Сейчас.

Шива Йога начинается с намерения познать себя.

Но заканчивается она там, где исчезает необходимость постоянно повторять: «Я познаю себя».

Остаётся жизнь.

Остаётся дыхание.

Остаётся присутствие.

И если однажды ты обнаружишь, что тебе больше не хочется доказывать себе и другим, насколько ты духовен, — не пугайся.

Возможно, что-то важное наконец стало тише.

Потому что настоящее пробуждение редко выглядит как получение новой информации.

Иногда оно выглядит как потеря старой иллюзии.

Я не обещаю тебе, что эта книга даст лёгкий ответ.

Она должна сделать другое: провести тебя через вопросы так, чтобы прежний ответ перестал тебя удовлетворять.

Поэтому Кайлас в этой книге будет не только горой.

Он станет образом внутренней вершины.

Гималаи — не только географией.

Они станут картой состояния.

А учитель — не только человеком.

Он станет зеркалом, в котором особенно ясно видно, где заканчивается наша искренность и начинается роль.

Горы появятся не случайно.

Когда внутренний вопрос становится достаточно сильным, человек начинает искать его отражение во внешнем мире. Он идёт к местам, которые воспринимает как особенные, к учителям, к символам, к преданиям.

Но дорога наружу имеет смысл только в том случае, если однажды возвращает внутрь.

Именно это пространство мы увидим дальше — через образы Шивы, через тело и дыхание, через учителя, через го-

ры, через карму, через практику и через самую повседневную жизнь.

Лучше оставить пространство открытым.

В этом есть важная свобода: не нужно создавать внутри себя правильного Бога.

Потому что тогда ты снова поклоняешься собственной мысли о Боге.

Имя может прийти потом.

Или не прийти вообще.

Не спеши называть ответ «Шивой».

Сначала найди того, кто смотрит.

Вопрос становится глубже:

кто видит мысли?

кто замечает дыхание?

кто знает, что сейчас читает эти строки?

В моих предыдущих книгах я возвращался к этой теме снова и снова: поиск Бога постепенно превращается в поиск того, кто ищет.

Это не интеллектуальный трюк.

Если я ищу Бога, я предполагаю, что Бог где-то находится, а я — здесь.

Но что произойдёт, если исследовать самого «я», который произносит: «Я ищу»?

Этим вопросом мы постепенно подходим к сердцу всей книги.

Не к накоплению состояний.

К узнаванию того, что присутствует до них, во время них и после них.

Самая тонкая ловушка — начать гордиться собственным духовным опытом.

«Я видел свет».

«Я чувствовал энергию».

«Я пережил необычное состояние».

Это может быть правдой. Но опыт, каким бы сильным он ни был, всё равно приходит и уходит.

Поэтому вопрос остаётся прежним: кто знает, что опыт пришёл?

Путь будет неровным.

Будут дни ясности и дни тяжести. Будут периоды, когда практика кажется живой, и периоды, когда она превращается в сухую обязанность.

Не делай из этого новую драму.

Продолжай смотреть.

Вот почему дисциплина здесь не враг свободы.

Дисциплина — это способность снова и снова возвращаться к выбранному направлению.

Не насилие над собой.

Верность тому, что ты уже увидел.

Осознанность разрывает эту автоматичность.

Ты видишь импульс — и не обязан ему следовать.

Ты видишь страх — и не обязан становиться страхом.

Ты видишь желание — и впервые можешь спросить: действительно ли это мой выбор?

Так постепенно меняется и понимание кармы.

Не как приговора извне, а как следа повторения.

Мы делаем одно и то же, потому что однажды научились реагировать именно так. Потом забываем, что научились, и называем это своим характером.

Сначала ты учишься возвращать внимание к дыханию.

Потом замечаешь состояние энергии.

Потом начинаешь видеть привычки ума.

Потом обнаруживаешь, что между импульсом и реакцией существует пространство.

И в этом пространстве появляется свобода.

Вот с этого начинается путь.

Не отвечай словами.

В этом вопросе слишком легко снова построить теорию.

Останься на несколько секунд там, где ответа ещё нет.
Теперь почувствуй выдох.

И заметь: ты не создавал дыхание сознательно. Оно происходило.

Мысль может появиться сама.

Звук может появиться сам.

Ощущение может появиться само.

А что в тебе замечает всё это?
Сделай сейчас простой опыт.

Не меняй позу.

Не исправляй дыхание.

Не пытайся остановить мысли.

Просто почувствуй один вдох от начала до конца.
Однажды ты заметишь странную вещь.

Ты думал, что практика начинается тогда, когда ты садишься с закрытыми глазами.

А оказывается, она начинается именно в тот момент, когда ты вспоминаешь о себе среди обычного дня.

Ты можешь практиковать, сидя неподвижно.

А можешь практиковать, когда моешь посуду, отвечаешь на письмо, разговариваешь с близким человеком или стоишь в очереди.

Вопрос один: где сейчас твоё внимание?

Поэтому Шива Йога — не уход из жизни.

Она возвращает в жизнь.

Но это нельзя решить декларацией.

Нельзя просто сказать: «Я един со всем», — и считать работу законченной.

Настоящая проверка происходит там, где тебя задевают. Там, где страшно. Там, где хочется осудить. Там, где привычка сильнее красивой философии.

Йога в этом смысле — соединение.

Тела с вниманием.

Дыхания с присутствием.

Энергии с сознанием.

Человека с самим собой.

А в пределе — исчезновение самого разделения между ищущим и тем, что он искал.

Поэтому я не хочу превращать эту книгу в каталог духовных систем. Человек легко начинает собирать названия вместо опыта.

Ему кажется, что ещё одна книга, ещё один термин, ещё одна техника наконец дадут ответ.

Но иногда следующий шаг — не получить новое знание, а перестать производить лишний шум.

Так же и здесь: не принимай мои слова как окончательный приговор реальности.

Если какая-то мысль помогает тебе увидеть себя яснее — проверь её.

Если не помогает — оставь.

Истина не нуждается в том, чтобы ты защищал её от вопросов.

Знание такого рода не принадлежит одному человеку.

Я не считаю себя автором самой возможности этого пути. Я могу только передавать то, что понял, пережил и считаю достойным проверки.

Река не становится моей оттого, что я вошёл в неё.

Тогда духовный путь перестаёт быть коллекцией красивых идей.

Он становится исследованием.

Поэтому я не предлагаю тебе верить в Шиву.

Я предлагаю посмотреть, что остаётся, когда ты на несколько мгновений перестаёшь цепляться за привычное представление о себе.

Шива в этой книге — не персонаж, которого нужно представить сидящим где-то далеко.

Это имя для того измерения сознания, которое не сводится к отдельной форме.

Можно говорить «Бог». Можно говорить «Абсолют». Можно говорить «чистое сознание». Но если слово не приводит тебя к непосредственному переживанию, оно остаётся только словом.

В какой-то момент возникает опыт, для которого люди использовали разные слова: пробуждение, посвящение, самадхи.

Я не хочу, чтобы слово стало важнее переживания.

Если после медитации ты стал ещё более убеждён в собственной исключительности, произошло не то, ради чего мы начинали.

Если ты стал внимательнее, честнее, тише и свободнее от автоматических реакций — вот это уже можно проверить.

Эти направления не нужно превращать в три отдельные дисциплины. Они работают вместе.

Ты выпрямляешь тело — и дыхание становится другим.

Ты меняешь дыхание — и ум отвечает.

Ты перестаёшь следовать каждой мысли — и тело постепенно отпускает напряжение.

Практика становится единым движением.

Из этого складываются три главных направления практики.

Первое — тело: осознанное движение, устойчивость, очищение, способность сидеть и двигаться так, чтобы не терять внимание.

Второе — энергия: дыхание, концентрация, визуализация и умение не растрчивать внутреннюю силу бессознательно.

Третье — ум: наблюдение, успокоение, разотождествление и постепенное открытие пространства тишины.

Технология — это мастерство.

Внутреннее мастерство начинается с простого умения: замечать.

Замечать, что происходит до реакции. Замечать дыхание до того, как оно стало тревожным. Замечать мысль до того, как она превратилась в поступок. Замечать желание до того, как оно стало приказом.

Именно здесь начинается Шива Йога: не с желания стать необычным, а с желания стать целостным.

Четыре уровня не существуют отдельно. Они напоминают этажи одного дома, но дом этот живой: движение на одном этаже отзывается на всех остальных.

Поэтому практика не должна превращаться в бегство от тела ради «высшего состояния». Тело, дыхание, энергия, ум и внимание должны постепенно перестать воевать друг с другом.

И есть сознание — то, что в этой книге обозначается простым «Я есть».

Не образ себя. Не роль. Не набор убеждений.

Это непосредственное чувство присутствия, которое остаётся даже тогда, когда на некоторое время отступают привычные определения.

Третий уровень — ум.

Он редко молчит. Он комментирует, сравнивает, вспоминает, предугадывает, защищается, строит планы и тут же отменяет их.

Самое интересное начинается не тогда, когда мыслей становится меньше, а тогда, когда ты впервые замечаешь: мысль появилась — а ты её увидел.

Если ты можешь увидеть мысль, значит, ты не равен одной этой мысли.

Следующий вход — энергия.

Я использую это слово в том смысле, в каком человек непосредственно переживает жизненную силу: подъём и истощение, собранность и рассеянность, лёгкость и тяжесть, изменение состояния через дыхание, движение и внимание.

Здесь не требуется принимать какую-либо теорию на веру. Наблюдай, что происходит с тобой на самом деле.

Тело — первый вход.

Оно самое очевидное и потому самое недооценённое. Мы живём внутри него, пока не начинаем его чувствовать.

Почувствуй сейчас ладонь. Не представляй её. Не называй её рукой. Просто почувствуй.

Это маленькое различие уже меняет направление внимания: от знания о теле — к непосредственному переживанию тела.

В Шива Йоге мы рассматриваем человека как единство нескольких взаимосвязанных уровней: тела, энергии, ума и чистого сознания.

Это не попытка разрезать человека на части. Напротив — способ увидеть, как одно отражается в другом.

Напряжение тела меняет дыхание. Дыхание меняет состояние. Состояние окрашивает мысли. Мысль вызывает эмоцию. Эмоция возвращается в тело.

И где-то посреди этого непрерывного движения возникает тот, кто всё это замечает.

Человек привык искать себя в отражении. Он смотрит на лицо, вспоминает имя, профессию, возраст, историю, отношения — и говорит: «Это я».

Но всё это меняется.

Тело меняется. Настроение меняется. Взгляды меняются. Даже память меняется. А ощущение простого присутствия — «я есть» — остаётся тем же вопросом, который нельзя решить одной биографией.

Я называю это технологией не потому, что хочу придать духовному пути научный вид. Наоборот. Слово нужно мне

для другого: чтобы напомнить, что внутреннее знание должно становиться переживанием.

Можно сколько угодно говорить о сознании и оставаться пленником первой же мысли. Можно рассуждать о свободе и продолжать автоматически повторять один и тот же страх. Можно знать тысячи слов о Боге и ни разу не заметить тишину, из которой эти слова возникают.

Поэтому здесь важна практика.

Не слепое следование. Не вера в автора.

Проверка.

Шива Йога начинается там, где заканчивается привычное представление о себе.

Не с веры. Не с обещания чуда. Не с попытки стать кем-то другим.

С вопроса: что именно во мне сейчас живёт, дышит, думает, чувствует — и знает обо всём этом?

Глава вторая: Кто такой Шива — Сознание, один ставший многим

После первой главы остаётся простой вопрос: если человек действительно способен наблюдать своё тело, дыхание и мысли — кто тот, кто наблюдает?

До этого момента мы могли говорить о практике как о работе с инструментом. Теперь придётся посмотреть глубже — на того, кому этот инструмент принадлежит.

Имя Шива здесь не должно закрыть вопрос. Напротив, оно должно открыть его.

Кто такой Шива?

Но всё это — лишь внешние одежды. Символы, которые помогают уму приблизиться к тому, что ум не может охватить.

Настоящий Шива — не бог. Не существо. Не личность в нашем понимании.

Шива — это Сознание. Чистое, бесконечное, вечное, неизменное. То, что было до того, как появились вселенные. То, что есть сейчас. То, что останется после того, как всё исчезнет.

Шива — это само «Я есть», которое не зависит ни от тела, ни от ума, ни от обстоятельств. Это та тишина, которую ты слышишь, когда замолкают мысли. Тот покой, который не

нарушается ничем. Та радость, которая не требует причин.

Сознание, один ставший многим

Но как же тогда возникло всё многообразие? Как из одного, неделимого, безмолвного Сознания появились миры, существа, деревья, океаны, звёзды, ты и я?

Представь себе чистый, неподвижный океан. В нём нет волн, нет ряби, нет движения. Это просто бесконечная гладь, которая знает себя. Но однажды в этом океане возникает лёгкое колебание. Не потому что кто-то его вызвал. Просто такова его природа — иногда играть, иногда творить.

Это колебание — первый импульс. И в этом импульсе рождается энергия. Энергия — это движение Сознания. А из движения возникает свет. А из света — формы. А из форм — миры. И в центре всего этого — Шива, неподвижный Свидетель, который наблюдает за своей собственной игрой.

Шива — это Один, который стал многими, чтобы познать себя в бесконечности отражений. Представь себе, что ты стоишь перед тысячью зеркал. В каждом зеркале — твоё отражение. Но ты — один. Так и Шива: Он один, но Он отражает себя в каждой душе, в каждом существе, в каждой песчинке. И каждое отражение думает, что оно — отдельное «я». Забывает о своём источнике. Начинает искать себя.

И в этом поиске — вся драма жизни. Вся радость и вся боль. Вся тоска по дому и вся надежда на возвращение.

Шива — не статичен, но вечен

Иногда Шиву называют «Разрушителем». Это слово пу-

гает. Но разрушение в этом контексте — не уничтожение, а освобождение. Когда дерево теряет старые листья, чтобы дать место новым, это разрушение. Когда заканчивается фильм, когда гаснет свет в зале, — это разрушение иллюзии. Шива разрушает не мир, а нашу привязанность к нему. Он снимает пелену, которая заставляет нас верить, что мы — только тело, только имя, только история.

Шива — это одновременно и Создатель, и Хранитель, и Разрушитель. Эти три силы — не три разных бога, а три аспекта одного Сознания.

Создатель — это та энергия, которая формирует миры, даёт жизнь, проявляет формы.

Хранитель — это та сила, которая поддерживает всё в равновесии, заботится, питает, защищает.

Разрушитель — это та мудрость, которая убирает старое, чтобы освободить место для нового. Которая заставляет нас отпускать то, что уже отжило.

И все эти три силы — внутри тебя. Ты творишь свою жизнь каждым своим выбором, каждым действием. Ты хранишь её, когда заботишься о себе и других. И ты разрушаешь — когда отпускаешь обиды, страхи, старые убеждения. Это и есть Шива, действующий через тебя.

Шива как Гуру — внутренний учитель

В Индии говорят: «Шива — это Ади-Гуру». Первый учитель. Не тот, кто сидит где-то в небесах и диктует правила. А тот, кто всегда присутствует в глубине твоего сердца. Тот,

кто знает ответы на все вопросы, но никогда не навязывает их. Тот, кто молчит, когда ты не готов слушать, и говорит, когда ты готов.

Внешний учитель — это только отражение этого внутреннего. Он приходит, чтобы напомнить тебе о том, что ты уже знаешь. Он — как палец, указывающий на луну. Но не путай палец с луной. Луна — это Шива внутри тебя.

Когда ты сидишь в медитации и задаёшь вопрос: «Кто я?» — ответ приходит не в виде слов. Он приходит как глубокое узнавание. Как чувство, которое было с тобой всегда, но которое ты заглушал шумом. Это узнавание — и есть Шива. Он — твоя собственная природа. Ты не должен становиться Шивой. Ты уже Шива. Ты просто забыл об этом.

Махаватар Бабаджи — живое воплощение Шивы

В этой традиции есть одно имя, которое стоит особняком. Имя, которое вызывает трепет и благоговение у тех, кто знает. Это имя — Бабаджи. Махаватар.

Слово «аватар» означает «нисхождение». Это когда бесконечное сознание, которое само по себе без формы, принимает форму, чтобы помочь тем, кто ищет. Когда Бог становится человеком, чтобы показать людям, что человек может стать Богом.

Бабаджи — это один из таких аватаров. Согласно преданиям, он живёт в Гималаях уже многие столетия — возможно, тысячи лет. Его тело не подвластно старению и смерти. Он появляется то здесь, то там, всегда неожиданно, всегда

в нужное время. Он не учит публично, у него нет организаций, нет последователей в привычном смысле. Но он — учитель всех учителей. Те, кто достигают высочайших уровней реализации, все в конечном счёте знают, что за ними стоит Он. Он — живой источник традиции, которую мы называем Шива Йогой.

Что такое Махаватар? Это не просто «великий святой». Это тот, кто полностью осознал себя как Шиву. В нём нет разделения между «я» и «Богом». Он — Шива, принявший человеческую форму, чтобы те, кто не может увидеть бесформенное, могли увидеть Его в облике человека.

Легенда гласит, что Бабаджи появляется, когда учение начинает вырождаться, когда истина забывается за ритуалами и догмами. Он приходит, чтобы обновить её. Чтобы снова напомнить: Бог — не где-то далеко, Бог — внутри каждого. Не нужно ждать смерти, чтобы познать Его. Не нужно покидать мир. Нужно только открыть глаза, успокоить ум и посмотреть вглубь себя.

Бабаджи не требует поклонения. Он не создаёт культов. Он просто есть. И те, кто встречает его, никогда не остаются прежними. Его взгляд способен сжечь всю фальшь, все маски, все притворства. И оставить только чистое, обнажённое сознание.

В некоторых текстах упоминается, что Бабаджи является воплощением самого Шивы. Он — тот самый Шива, который стал человеком, чтобы напомнить человечеству о его

божественной природе.

Сознание, один ставший многим — и Шива внутри тебя. Теперь вернёмся к началу. Шива — это Сознание, которое стало многими, чтобы познать себя. И каждое существо — это осколок того великого зеркала. Каждый из нас — это Шива, играющий роль человека. Каждый из нас носит внутри ту же бесконечность, ту же тишину, тот же покой.

Поэтому, когда мы практикуем Шива Йогу, мы не пытаемся «стать кем-то». Мы просто вспоминаем, кто мы есть на самом деле. Мы снимаем слой за слоем то, что не является нами. Мы убираем маски, сбрасываем старую кожу. И в конце концов остаётся только свет. Тот самый свет, который был всегда. Который не рождается и не умирает. Который есть истина.

Махаватар Бабаджи — это символ этого света в человеческой форме. Он напоминает нам: то, что он есть, доступно каждому. Не потому что он особенный, а потому что он — мы, вспомнившие себя. Он — живое доказательство того, что Шива-сознание реально. Что оно не миф и не абстракция. Что его можно пережить, можно воплотить в своей жизни.

Шива — не только мужчина, не только женщина

В разных культурах Шиву изображают по-разному. Иногда — с женскими чертами, иногда — как соединение мужского и женского начал (Ардханаришвара). Это важный символ. Он говорит о том, что Шива — не мужчина и не жен-

шина. Он — всё. Он вмещает в себя все полярности. Он — и активное начало, и пассивное. Он — и творец, и творение. Он — и свет, и тьма, и то, что за ними.

Когда мы пытаемся приписать Шиве человеческие качества, мы ограничиваем Его. Он безграничен. Он не помещается ни в одно определение. Поэтому в Шива Йоге мы не поклоняемся Шиве как «Богу». Мы резонируем с Ним. Мы настраиваем себя на ту частоту, на которой Он вибрирует. Мы становимся Ему подобными — не в смысле внешнего сходства, а в смысле внутреннего состояния: покоя, ясности, бесстрашия, любви.

Как связать это с практикой

Теперь, когда ты знаешь, кто такой Шива в своей сути, возникает вопрос: «Как это применить? Что мне делать с этим знанием?»

Первое — перестать искать Шиву вовне. Он не ждёт тебя в храме, не прячется в священных книгах, не скрывается за облаками. Он — в тебе. Он — та тишина, которая есть между мыслями. Он — то чувство, которое есть до того, как ты дашь ему имя.

Второе — осознать, что ты уже часть Его. Не «стать» Шивой, а вспомнить, что ты Им был всегда. Все твои поиски, вся твоя тоска, все твои вопросы — это Он ищет Себя через тебя. И когда ты успокаиваешься, Он узнаёт Себя в тебе.

Третье — практиковать с этим пониманием. Когда ты делаешь дыхательное упражнение, ты не просто «дышишь».

Ты позволяешь Шиве дышать через тебя. Когда ты медитируешь, ты не просто «сидишь». Ты позволяешь Шиве быть в тишине через тебя. Когда ты действуешь в мире, ты не просто «делаешь». Ты позволяешь Шиве действовать через тебя.

Это не пассивность. Это высшая форма активности. Ты перестаёшь быть маленьким деятелем и становишься проводником великой Силы.

Встреча с Бабаджи — встреча с собой

Ты можешь никогда не встретить Махаватар Бабаджи физически. Возможно, он не появится перед тобой в человеческом обличье. Но это не важно. Если ты ищешь его искренне, если твоё сердце открыто, он может прийти внутри тебя. Как внезапное озарение. Как чувство, что кто-то невидимый держит тебя за руку. Как голос, который говорит тебе на языке тишины.

И тогда ты поймёшь: Бабаджи — не человек. Он — состояние. Состояние полного единства с Шивой. И это состояние доступно тебе. Каждый миг, когда ты отпускаешь своё эго, когда ты забываешь о себе и просто есть — ты уже касаешься его.

В этом суть всей Шива Йоги: не в том, чтобы стать лучше, умнее, сильнее. А в том, чтобы стать прозрачнее. Чтобы свет Шивы мог светить через тебя без помех. Чтобы в конце концов ты сам стал этим светом.

Шива — это Ты

Когда Махаватар Бабаджи говорит: «Шива есть всё», он

говорит тебе: «Ты — Шива». Не когда-нибудь в будущем. Не после тысяч жизней. А прямо сейчас. Просто ты пока не заметил этого, потому что слишком занят игрой в отдельность.

Но игра может закончиться в любой момент. Просто останись. Вдохни. Посмотри внутрь. Кто там? Кто наблюдает за твоим дыханием? Кто видит твои мысли? Кто знает, что ты читаешь эти строки?

Этот «кто-то» и есть Шива. Не старый бородатый мужчина на облаке. Не мифический персонаж. А ты сам — в своей самой глубокой, самой настоящей сути.

И когда ты это узнаешь — не умом, а всем существом, — твоя жизнь преобразится. Ты перестанешь искать истину, потому что ты станешь ею. Ты перестанешь искать учителя, потому что ты станешь им. Ты перестанешь искать Бога, потому что ты поймёшь: ты и есть То, что ты искал.

Это и есть Шива. Это и есть ты.

Это и есть Шива Йога.

Шива как Абсолют: за пределами имён и форм

Мы уже сказали: Шива — это не «бог» в привычном смысле. Но посмотрим глубже, потому что здесь скрыт ключ ко всей практике.

В древних текстах Шиву называют Ниракара — «Тот, кто без формы». Он не имеет образа, но все образы возникают в Нём. Он не имеет имени, но все имена принадлежат Ему. Он не имеет качеств, но все качества — это Его игра. Это не игра слов. Это указание на то, что Шива — сама основа

бытия, та субстанция, из которой соткано всё.

Когда ты смотришь на небо, оно пусто. Но в этой пустоте появляются облака. Облака не отделены от неба, но они не есть само небо. Они приходят и уходят, меняют форму, цвет. А небо остаётся. Шива — это небо. А всё, что ты видишь, чувствуешь, думаешь, — это облака.

В йогической традиции есть два термина: Нигама (сокровенное знание) и Агама (переданное знание). Шива — это сам источник обоих. Он не нуждается в передаче, потому что Он — знание, которое познаёт само себя. Но Он также даёт себя познать тем, кто готов. Он — и учитель, и учение, и путь, и цель.

Шакти — энергия Шивы

Шива — это неподвижное Сознание. Но в Нём есть движение. Это движение называется Шакти. Если Шива — это тишина, то Шакти — это звук, исходящий из тишины. Если Шива — это океан, то Шакти — это волны. Если Шива — это свет, то Шакти — это его сияние.

Шакти — не что-то отдельное от Шивы. Это Его собственная сила, Его энергия, Его способность творить, поддерживать и разрушать. Без Шакти Шива был бы просто потенцией, которая никогда не проявилась бы. Без Шивы Шакти была бы слепой силой без сознания. Вместе они — полнота.

Что меняется в самой практике? Здесь важно увидеть: в тебе есть и неподвижное Сознание (Шива), и текучая энергия (Шакти). Ты — их союз. Твоя задача — не подавлять

энергию и не избегать сознания, а соединить их. Когда энергия соединяется с сознанием, происходит пробуждение. Это и есть цель Шива Йоги.

Когда твоя энергия разбалансирована — ты чувствуешь тревогу, возбуждение, усталость. Когда твоё сознание «оторвано» от энергии — ты чувствуешь пустоту, отстранённость, холод. Когда они соединяются — приходит радость, полнота, покой. Ты становишься целым.

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.