

ЙОГА
НЕ РАБОТАЕТ

John Thom

YOGA

Does not Work

**The Astounding Secret
to Spiritual Enlightenment**

Going Beyond «The Power of Now»
and «The Science of Yoga»
to the Core Experience of Nirvana

Джон Том

ЙОГА НЕ РАБОТАЕТ

Удивительный
секрет духовного
Пробуждения

«СОФИА»  2 0 1 3

УДК 615.851
ББК 53.59
Т56

Перевод с английского Э. Мельник

Том Джон Робертсон

Т56 Йога не работает: Удивительный секрет духовного Пробуждения / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2013. — 224 с.

ISBN 978-5-399-00460-0

«Йога не работает» — самая провокационная, самая дерзкая и невероятная книга о духовности и пробуждении, которую вы когда-либо встречали. Казалось бы, «София», издающая книги на подобную тематику, этой опровергает все, что мы делали до сих пор, кроме разве что книг Экхарта Толле, к которому Джон Робертсон Том относится с большим пиететом, считая, впрочем, его метод полной чепухой.

Но автор не только опровергает, но и предлагает свой собственный — весьма скоростной метод пробуждения.

Попробуйте внимательно прочесть эту увлекательнейшую книгу — и вы увидите, что все на самом деле совсем не так просто...

УДК 615.851
ББК 53.59

YOGA DOES NOT WORK:
The Astounding Secret to Spiritual Enlightenment
Copyright © 2011 by John Robertson Thom

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-399-00460-0

© «София», 2013
© ООО Издательство «София», 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. К новой духовной парадигме	6
Глава 1. Мгновенное самадхи	8
Глава 2. Врата самопознания	20
Глава 3. Что такое просветление?	33
Глава 4. Онтогенез	56
Глава 5. Йога не работает	69
Глава 6. Сновидения и Кундалини	88
Глава 7. Мозговые и телесные центры.	105
Глава 8. Экстаз и блаженство.	124
Глава 9. Заметки с другой стороны	141
Глава 10. Сновидения и сознание.	160
Глава 11. Палео-йога	181
Приложение I. Хронология человеческого прогресса.	215
Приложение II. Поставщики энтреймент- продуктов	221

Предисловие

К НОВОЙ ДУХОВНОЙ ПАРАДИГМЕ



Я полагаю, что в данный момент истории мы нуждаемся в новой духовной революции. Нам нужна новая вера.

Карен Армстронг

Несмотря на звучную саморекламу групп и отдельных личностей, пытающихся изобразить иллюзию прогресса, в современном мире редко случается истинное духовное пробуждение, ведущее к *Просветлению*. И эти редкие случаи бывают внезапными и спонтанными — обычно они не зависят от помощи какой бы то ни было формы духовной дисциплины.

Когда одно представление о Боге теряет свой смысл или значимость, его отбрасывают и заменяют на новую теологию.

Карен Армстронг

Системы религиозных и духовных верований возникали в человеческой истории как способ навести мосты через постоянно расширяющуюся философскую и эмпирическую пропасть между субъективной духовной реальностью и объективным физическим существованием. Поскольку в ландшафте светского мышления стала доминировать научная точка зрения, традиционный способ восприятия начали считать смехотворным и даже эксцентричным. Нам отчаян-

но нужна новая духовная парадигма — та, что сможет соединить современный взгляд на мир с нашими врожденными чувствами и восприятиями.

В июне 1978 года, вскоре после того, как автору этой книги исполнилось 34, он пережил спонтанное духовное пробуждение, но, как истинное дитя западного общества, счел себя обязанным искать этому наиболее рациональное объяснение. Поиски понимания привели его ко многим изумительным прозрениям в области работы мозга, разума, тела и природы реальности.

Исследуя случаи духовного пробуждения *Раманы Махарши*, *Экхарта Толле*, *Гопи Кришны* и *Гаутамы Будды*, книга «Йога не работает» обнаруживает в них скрытые общие моменты. Автор объясняет, как в человеческой истории возникло многожды оклеветанное *эго*; подробно разбирает вопрос о том, чем в действительности является *просветление*, и показывает, почему невозможно достичь *самадхи*, следуя существующим духовным практикам.

«Йога не работает» заново открывает древние истины, утраченные в эпоху расцвета формализованных систем *садханы* (метод духовной практики) — таких, как индуизм, джайнизм, сикхизм и буддизм. Она дает определение *трех врат самопознания* и показывает, как любой человек при должном старании может пережить спонтанное духовное пробуждение всего через несколько недель, вместо того чтобы всю жизнь подчинять себя строгой дисциплине и предаваться самопожертвованию, во что нас заставили ошибочно уверовать традиционные духовные космологии.

В некотором смысле «Йога не работает» — это первая *по-настоящему оригинальная книга о духовности* за последние две тысячи лет. Если вы искренний искатель истины, жаждущий просветления выше всего прочего, эта книга — для вас.

МГНОВЕННОЕ САМАДХИ

(спонтанное погружение в дух, или «я»,
в трансе или в отсутствие такового, временная
приостановка человеческих способностей)



ИЮНЬ 1978

Это сознание не далеко и не близко — это то, что в самом себе кажется ощущением блаженства, и поэтому оно осознается в себе.

«Йога-Васиштха» (пер. Дивья Чайтанья)

Осенью 1977 года мною овладели скука и беспокойство и я решил предпринять велосипедную поездку из своего родного города Ванкувера (Британская Колумбия) в Уайтхорс, что на территории Юкон. На 1500-мильное путешествие по грунтовым и гравийным дорогам через пустоши Северной Канады должен был уйти месяц — я планировал отправиться в путь в мае 1978 года.

В то время я был безработным и не имел ни единого предмета экипировки, которая требовалась для такого путешествия. Но пробегая глазами тематические объявления в местной газете, я высмотрел среди них вакансию инженерно-технического работника для участия в проекте строительства скоростного шоссе, который носил название «Шаквак».

Как оказалось, Шаквак — это название долины на территории Юкон. Предварительные проектные рабо-

ты планировалось завершить в Ванкувере в течение зимних месяцев, а потом, в мае 1978 года, офис должен был переехать в Уайтхорс, где непосредственно началось строительство шоссе.

Я не только сразу получал работу в Ванкувере — она ждала бы меня и по прибытии в Уайтхорс в будущем году. Я принял это предложение с условием, что мне дадут месячный отпуск для запланированной поездки.

1 мая 1978 года я выехал из Ванкувера, начав путешествие, которое не отличалось особой насыщенностью событиями. На некоторых участках дорога была настолько пустынной, что я мог часами жать на педали, не встретив ни одного транспортного средства, а между станцией техобслуживания и ближайшим кафе или магазинчиком могло быть расстояние в несколько сот миль.

После пары недель одиночества, во время которых компанию мне составляли лишь свист ветра и хруст гравия под колесами, мое путешествие начало обретать сродство со сновидением — казалось, я втягивался в некое первобытное состояние бытия, ощущая неуловимый дух леса и слыша несомые ветром голоса.

Тихий Уайтхорс с его четырнадцатью тысячами жителей резко контрастирует с «миллионником» Ванкувером; так что по прибытии мне не пришлось заново адаптироваться к лихорадочному темпу жизни большого города.

Несмотря на скудость рациона, состоявшего из консервов и сухого пайка, суровые условия прошедшего месяца привели меня в состояние отменного здоровья. Я остро осознавал контраст между тем подтянутым и здоровым человеческим экземпляром, которым я стал, и прежним тридцатичетырехлетним

типом с брюшком, который покинул Ванкувер первого мая.

Желая сохранить это состояние здоровья и благополучия как можно дольше, я установил для себя следующий режим:

1. Я ежедневно занимался хатха-йогой, тайцзи-цюань и совершал пробежки.
2. Моя диета состояла из свежих фруктов, йогурта и фруктовых соков.
3. Я дал себе зарок соблюдать половое воздержание столько, сколько сумею выдержать.

Работа продвигалась успешно, и никакие проблемы или препятствия не омрачали моего ощущения умиротворенности и самообладания. Однако вскоре я уже был готов лезть на стену от сексуальной неудовлетворенности, хотя почему-то продолжал упорствовать в воздержании. Так прошел почти весь июнь.

И вот 21 июня я проснулся среди ночи. Я не представлял, который может быть час, поскольку в летние месяцы в Канаде светло и по ночам. Должно быть, что-то меня потревожило, поскольку обычно я сплю всю ночь напролет, не просыпаясь. Какое-то мгновение я лежал неподвижно на грани сна, чутко вслушиваясь в безмолвие, пока мое внимание не привлекло странное ощущение в основании позвоночника.

Первой мыслью было подозрение, что мое тело каким-то образом замыслило обойти данный мною обет целомудрия; но то, что начиналось как назревающий сексуальный оргазм, внезапно приняло совершенно иное направление. Качество и интенсивность последовавших ощущений не были похожи ни на что из того, что я когда-либо испытывал или воображал, — мощный порыв чистой энергии внезапно

устремился вверх по моему позвоночнику (заставив спину и шею выгнуться крутой дугой) и взорвался дождем ослепительного света в темени.

Я был оглушен. Но не успел я прийти в себя, как вверх рванулся следующий поток, а потом еще, и еще один, подобно волнам, что обрушиваются на морской берег. Я был похож на марионетку в руках безумного кукольника: падал навзничь, а потом, без всякого волевого импульса с моей стороны, садился на постели или извивался из стороны в сторону. Каждый поток энергии по-своему выламывал мое тело, заставляя его принимать все новые экстравагантные позы. Мой язык прилип к верхнему нёбу, диафрагму свело спазмом, и я, задыхаясь, стал хватать ртом воздух.

Я был так же не властен над собой, как эпилептик в момент припадка, и вполне мог бы перепугаться, если бы не всепроникающее ощущение благого присутствия — и, кроме того, возможно ли, чтобы такая острая эротическая чувственность несла в себе вред? *Но какая неистовая сила!* Мои мысли, когда я был способен хоть как-то думать, были отрывочными и бессвязными, и я помню, что в какой-то момент ясности сказал себе: «Пожалуйста, будь осторожен», ибо немного опасался, что нанесу себе травму.

Я раздвоился — с одной стороны, погруженный в ошеломительное ощущение глубинно-экстатического восторга, а с другой — наблюдающий все происходящее из своего рода парящей развоплощенной отстраненности.

Как это ни невероятно, посреди всего этого я ухитрился уснуть, но сном, не похожим ни на какой другой: пока я погружался в глубины дремы и вновь поднимался к поверхности сновидения, мой разум сохранял абсолютное и блаженное осознание. То было не тусклое осознание, нормальное для состоя-

ния бодрствования, но его более чистая форма, лишённая какого бы то ни было ощущения времени или пространства, в нём была неподвижность, неизменно омываемая искрящимся золотым светом.

Важно то, что приливы экстаза и неистового движения, казалось, прекращались в тот момент, когда я засыпал, а потом начинались снова, когда я просыпался в конце следующего цикла сна. Этот рисунок повторялся всю ночь. К утру я проснулся с дурной головой, измученный этим непонятным приступом, но сумел достаточно собраться с мыслями, чтобы встать, позавтракать и отправиться на работу.

Весь день мне было трудно сосредоточиться: блаженные волны энергии вдоль и поперек гуляли по моему телу, мышление требовало усилий и концентрации. Когда мое внимание рассеивалось пусть даже на мгновение, я начинал уплывать прочь — только для того, чтобы погрузиться в очередную волну экстаза. К счастью, рутинное взаимодействие с коллегами помогло мне до некоторой степени сохранять контроль.

Ночи и дни, которые последовали далее, были повторениями этой ночи и дня. И хотя я больше ни разу не переживал неистовства того первого эпизода, рисунок интенсивной психической активности и блаженной чувственности сохранялся день и ночь, без передышки. Я утратил чувство времени и самого себя, но, похоже, как-то продолжал процесс жизнедеятельности и каждый день являлся на службу, — возможно, даже исполнял свои обязанности. Во всяком случае, никто не жаловался.

В течение следующих нескольких недель в моменты ясности я пытался определить, что происходит. Я думал, что мой затянувшийся целибат каким-то образом спровоцировал некую причудливую цепную

реакцию. Я также обратил внимание на странные изменения в моих отношениях с другими живыми существами: было такое чувство, что я могу читать в их душах и понимаю, о чем они думают и что чувствуют. Даже маленький песец, который обычно рычал на меня, когда мы встречались на ведущей в город тропе, сделался теперь моим приятелем, и между нами завязалось общение, которое я прежде считал бы невозможным.

Я каким-то образом усвоил новый способ восприятия и взаимодействия с миром. Мои чувства значительно обострились, и я был полностью поглощен ощущениями и восприятиями своего тела и его окружения.

Я мог без труда проникнуть в самую сущность любого предмета, который привлекал мое внимание, или молча сидеть долгие часы подряд, погружившись в глубоко блаженное безмолвие, и мое поверхностное «я» — то, которое я некогда считал *собой*, — казалось, утратило всякую надежность. Мой мир стал обителью чудес и волшебства.

Однажды я встретил знакомого, которому, как я чувствовал, можно было довериться, и поведал ему о том, что со мной происходит. Он ответил, что мои переживания похожи на духовное рождение или пробуждение *кундалини*, и рассказал мне все, что знал об этих феноменах. Он также упомянул, что в следующую среду в местном буддийском храме состоится собрание под руководством просветленного учителя, который, возможно, сумеет мне помочь.

Я отправился на это собрание, но сел в заднем ряду. Я был полон опасений, поскольку у этого гуру была репутация феноменальной личности: поговаривали, что однажды он выбросил ученика в окно — по видимому, чтобы помочь ему обрести просветление.

Я ожидал, что гуру мгновенно распознает мое состояние. На самом-то деле мне было непонятно, почему оно не очевидно всем и каждому, — ведь состояние других людей теперь было настолько для меня очевидным. Но когда он вошел в зал, случилось самое любопытное: я сумел увидеть все его уловки и понял, что он не сможет мне помочь. Я вообще не был уверен, что мне нужна именно помощь, — пожалуй, только некоторые ответы, — так что я досидел до конца собрания и по его завершении молча выскользнул из зала.

Спустя несколько недель, ближе к концу августа, на работе настала горячая пора: проект шел полным ходом, и мне стало трудно справляться с делами. Однажды в момент фрустрации я наконец вышел из себя и, негодуя, пробормотал под нос: *«Я не в состоянии это выносить»* — и на этом все закончилось. Остаток дня мое прежнее состояние просто истаивало, подобно сновидению, и я вернулся к тому, что помнил как свое обычное «я»; разве что ныне все казалось мне плоским и тусклым, как пациенту с маниакально-депрессивным синдромом на спаде активности.

Физическая реальность, в которой я некогда обитал с непринужденной невозмутимостью, казалась мне теперь бесплодной в сравнении с волшебным миром, который я недавно познал. С этого момента и далее я делал все, что было в моих силах, чтобы заставить это чарующее ощущение вернуться. Оно все же вернулось — но только спустя пятнадцать лет и лишь после того, как я едва не сдался.

ИНТЕРЛЮДИЯ:

сентябрь 1978 — сентябрь 1993

Годы между моим первым и вторым духовными пробуждениями я провел пытаюсь осмыслить то, что

произошло. Я продолжал жить разнообразной и интересной жизнью, но все мои занятия затмевала одержимость событиями того судьбоносного лета.

Я продолжал практиковать йогу и тайцзи-цюань, но утратил интерес к ним, когда осознал, что эти практики не дадут мне необходимого ключа. Я также пытался воссоздать различные обстоятельства, которые привели к моему пробуждению, даже совершил велопробег через всю Австралию; но чего-то всегда не хватало — какого-то секрета, которого я просто не мог понять.

Я прочел все, что сумел найти по теме духовности и просветления, но было такое впечатление, что среди ныне живущих нет ни единого человека, который обладал бы непосредственным знанием о *кундалини*. Это вгоняло меня в ужасное уныние; я чувствовал себя изолированным и боялся разговаривать об этом даже с самыми близкими друзьями — они просто могли счесть меня сумасшедшим.

Сентябрь 1993

В сентябре 1993 года я вернулся в Канаду из зарубежной поездки и решил основать свой бизнес. В предшествовавший год я заинтересовался методами *Brain Entrainment Technologies* — применением аудиокассет, компакт-дисков, звуковых и световых механизмов и других устройств, разработанных с целью изменять состояния мозга так, чтобы получать возможность без предварительной подготовки входить в медитативные состояния, которые обычно требуют не одного года дисциплинированной практики.

Я арендовал магазин в Виктории (Британская Колумбия) и заказал товары у оптовых поставщиков. После этих закупок денег у меня осталось всего ни-

чего, так что в расходах на еду и прочие необходимые вещи надо было соблюдать режим строгой экономии. Я не мог позволить себе снять квартиру и поэтому раскладывал футон в маленьком закутке в задней части магазина, который стал служить мне спальней.

Следующие несколько недель я был целиком поглощен попытками сделать свой магазин — *The Mind Shop* — успешным предприятием. Я каждый день экспериментировал с разнообразными товарами из своего ассортимента. Вечера становились продолжением рабочего дня, и я нередко засыпал, прослушивая очередную программу медитации.

Однажды вечером к концу месяца этой ежедневной рутины я готовился ко сну. На этот раз я воспользовался световым устройством *DAVID* и аудиокассетой *Brain Sync* с программами, которые по замыслу должны были вводить человека в глубокое медитативное состояние, а затем возвращать его к бодрствующему осознанию по истечении тридцати минут.

Я быстро провалился в сон, но под конец программы вновь пробудился благодаря световым и звуковым стимулам — и ощутил мощный поток энергии. Каким-то образом эта комбинация внешних раздражителей снова привела меня к духовному пробуждению. Я преисполнился невыразимой радости; сладостное блаженство и захватывающие мистические явления были точно такими, какими я их помнил и жаждал все эти годы.

Однако на сей раз я решил, что ничто не нарушит это мое состояние. За один месяц я распродал или раздал весь свой ассортимент и закрыл магазин. Снял квартиру и зажил жизнью, погруженной в чудеса *кундалини*. В этом счастливом состоянии блаженства я нежилась следующие пять лет.

Сентябрь 1993 — июнь 1998

В ноябре 1993 года я пережил сошествие *нирвикальпа-самадхи*, а в мае 1994, насколько мне помнится, — ненадолго травмировавшее меня раскрытие сердечной чакры, которое разрешилось в блаженство *сахаджа-нирвикальпы*. Это стало моим привычным состоянием до 1998 года. Я был отстраненным и безучастным и более присутствовал вне тела, чем в нем, подобно призраку, дрейфующему по призрачной текущей чуть ниже поверхности мира реке. Я смутно осознавал мир, но не испытывал к нему интереса; мое внимание было полностью поглощено Божественным и пребывало в постоянном единении с Ним.

Мой опыт согласовывался с описаниями, данными древнеиндийскими учителями, но методы, использовавшиеся ими для достижения этих состояний, значительно отличались от моих собственных. На самом деле я не мог даже утверждать, что у меня есть какой-то метод: все, что у меня было, — это восхитительное прозрение, которое случилось со мной сразу после моего второго пробуждения. Его-то я и хотел исследовать.

Я начал рассматривать свое первое духовное пробуждение 1978 года, пятнадцатилетний путь поисков и второе пробуждение 1993 года как своего рода предназначение, поскольку эти два независимых друг от друга опыта дали мне возможность проникнуть взглядом за завесу и обнаружить скрытую тайну нирваны.

ВОЗВРАЩЕНИЕ В МИР

Июнь 1998

Духовное пробуждение подобно сну в том смысле, что исследовать переживание *сновидения* в состоянии

самого сна практически невозможно. Только после пробуждения или обретения ясности во сне мы способны оценить это переживание и определить его значение. То же и с состоянием просветления: эго-мысль, или «я»-мысль, утрачивается во время трансценденции и не остается никого, кто мог бы определить, что происходит на самом деле.

Какое-то время мне удавалось уравнивать внутренний и внешний миры; но медленно и неуклонно мое внимание обращалось вовне назойливой неспособностью примирить блаженство моего собственного состояния со страданиями и недовольством тех, кто меня окружал.

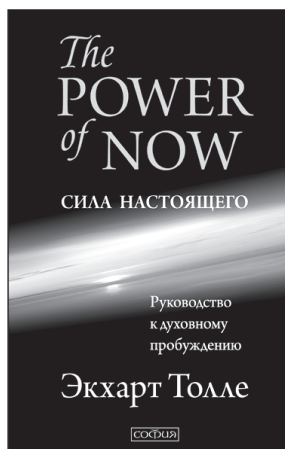
Как так получилось, что я нежусь в этом радостном состоянии блаженства, когда все книги по данной теме, которые мне доводилось читать, настойчиво утверждали, что для этого необходимы годы дисциплины и самопожертвования? Я «не заработал» своего блаженства, и вся моя прежняя жизнь, полная самопотакания, казалось, вступала с ним в противоречие. Я жаждал поделиться своим опытом. Мне необходимо было поведать другим, что они тоже могут стать *джняни*; и я осознал: чтобы сделать это, мне пришлось бы вернуться в мир.

Приняв такое решение, к лету 1998 года я вновь очутился в мире мыслей и вещей, хотя и с глубоко измененным восприятием и пониманием — с ядром внутреннего умиротворения, которого прежде во мне не существовало. Обретение заново этого центрированного на теле «я» сбивало меня с толку, но в то же время я с радостью воспринял возможность изучить опыт пяти прошедших лет и сравнить его с переживаниями других людей, которые прошли через аналогичную трансформацию.

Вскоре я осознал, что ни один из тех невольных участников преобразовательного процесса, опыт которых я изучал, не обрел никакого истинного озарения в его истинном смысле. Уникальным моментом моего опыта было то, что у меня случилось два духовных пробуждения, разделенных пятнадцатью годами, и обстоятельства, при которых они произошли, были совершенно разными.

Мое первое пробуждение было естественным и спонтанным, в то время как второе было отчасти спровоцировано искусственными средствами. Благодаря этому я смог исследовать общие точки этих двух событий и выяснить, как можно намеренно пробудить *кундалини*. Вас удивит способ достижения этой цели.

СОВЕТУЕМ ПРОЧИТАТЬ



Все проблемы, страдания и боль порождаются нашим эгоистичным умом, цепляющимся за свое ложное «я». Вырваться из его плена можно только через абсолютное присутствие в Настоящем — единственно реальном моменте жизни. Именно в Настоящем мы обретаем свою истинную суть, а также радость и понимание того, что целостность и совершенство есть не цель, а реальность, доступная нам уже сейчас.

Литературно-художественное издание

Джон Том

**ЙОГА НЕ РАБОТАЕТ
Удивительный секрет
духовного Пробуждения**

Перевод: Э. Мельник
Редактор И. Старых
Корректоры: Е. Яковенко, Т. Селезнева
Оригинал-макет: Г. Булавко
Обложка: И. Дерий

ООО Издательство «София»
107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:
Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 28.01.2013 г.
Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 11,76.
Тираж 4000 экз. Зак. №

Отделы оптовой реализации
издательства «София»
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44
в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>