

*Издание для досуга*

СИСТЕМА АЛМАЗНЫЙ ОГРАНЩИК



Роуч Майкл

**КАК РАБОТАЕТ ЙОГА**  
**здоровье по системе**  
**Алмазного Огранщика**

Перевод с английского Ю. Куниной, Т. Эйдельман

Шеф-редактор Т. Минеджян  
Ответственный редактор А. Амелькина  
Корректор М. Козлова  
Технический редактор Т. Тимошина  
Компьютерная верстка В. Брызгаловой

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008);  
58.11.1 - книги, брошюры печатные

Подписано в печать 28.09.2020. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 22,0.  
Печать офсетная. Гарнитура Myriad Pro. Бумага офсетная пухлая.  
Доп. тираж 2000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2020 г.  
Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»  
129085, Российская Федерация, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 705, пом. I, этаж 7  
Наш электронный адрес: WWW.AST.RU • Интернет-магазин: book24.ru

«Баспа Аст» ЖШҚ  
129085, Мәскеу қ., Звёздный гулзар, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат.  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)  
Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике  
Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және  
өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС  
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үй, Б литері, 1 кеңсе.  
Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91. факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;  
E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz), [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Тауар белгісі: «АСТ». Өндірілген жылы: 2020  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Өндірілген мемлекет: Ресей  
Сертификация – қарастырылмаған

Майкл Роуч



Майкл Роуч

# КАК РАБОТАЕТ ЙОГА

*философия физического  
и духовного самосовершенствования*



Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.37  
Р79

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

**Роуч, Майкл.**

Р79      Как работает йога: здоровье по системе Алмазного Огранщика / Майкл Роуч ; пер. с англ. Ю. Куниной, Т. Эйдельман. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 352 с. — (Система Алмазный Огранщик).

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.**

© Roach Michael, текст  
© Кунина Ю., Эйдельман Т., перевод  
© ООО «Издательство АСТ»

# 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, глазающим 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 расплосует 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, выменьянное 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 дворика 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 уставилась 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.

9

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 вьющиеся 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.

\_\_\_\_\_ С чего мы все начинаем

— 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, — промямлила 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, пытаюсь 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 блеснули, 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 украли 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.