САРАСВАТИ Свами Сатьянанда, САРАСВАТИ Свами Муктибодхананда

"ХАТХА-ЙОГА ПРАДИПИКА"

Об авторах

Свами Сатьянанда Сарасвати

Свами Сатьянанда Сарасвати родился в 1923 году в маленьком городке около Алморы, штат Уттар Прадеш, у подножия Гималаев. В детстве он проявлял неординарные способности и имел свое первое духовное переживание в возрасте шести лет. Он был благословлен многими мудрецами и садху, проходившими мимо его дома на своем пути к более возвышенным областям Гималаев. Они зародили в нем интенсивное желание достичь тех же духовных высот и вызвали в нем сильное ощущение вайрагьи (отсутствия мирских желаний и привязанностей), что было замечательно для столь молодого человека.

В девятнадцать лет он оставил семью и дом и отправился на поиски своего гуру. Спустя некоторое время, в 1943 году, он прибыл в Ришикеш, где встретил своего духовного учителя Свами Шивананду. В течение двенадцати лет, проведенных со своим гуру, Свами Сатьянанда в такой степени погрузился в карма-йогу, что Свами Шивананда сказал, что он выполняет работу четырех человек. Как идеальный ученик, Свами Сатьянанда работал от восхода солнца до позднего вечера, беря на себя любую работу — от уборки до организации ашрама. Служение своему гуру было его страстью и его радостью.

Хотя у Свами Сатьянанды был весьма развитый интеллект и его гуру считал его многосторонне одаренным человеком, его учение шло в основном не от инструкций учителя или обучения в ашраме. Его вера была направлена на выполнение лишь одного указания гуру: «Работай тяжело, и ты очистишься. Ты не должен привносить свет; свет раскроется внутри тебя». И это действительно случилось. Он обрел просветленное понимание секретов духовной жизни и с тех пор стал великим авторитетом по хатха-йоге, тантре и кундалини.

Проведя двенадцать лет со своим гуру, Свами Сатьянанда стал вести жизнь паривраджаки (скитающегося по религиозным убеждениям человека), и в течение восьми лет интенсивно странствовал, путешествуя по Индии, Афганистану, Бирме, Непалу и Цейлону. За это время он встретил многих великих святых и йогов, а также проводил много времени в уединении, формулируя и совершенствуя йогические техники, которые могли бы облегчить страдания человечества.

В 1963 его призвание стало очевидным для него, и он основал Международное движение йоги, а поскольку его миссия стала понятной ему, когда он пребывал в Мунгере, он остался здесь, около Ганги, и основал Бихарскую школу йоги, чтобы помочь большему числу людей на их духовном пути. Вскоре к нему стали прибывать ученики со всей Индии и из-за границы, и учение Свами Сатьянанды быстро распространялось по миру.

В 1968 году он предпринял поездку по всему миру с целью популяризации древних йогических практик среди людей всех каст, вероучений, религий и национальностей. С тех пор Свами Сатьянанда стал широко известным на всех континентах и стал ведущим разъяснителем йоги и тантры, ведя за собой миллионы духовно ищущих и вдохновляя работу многих ашрамов и центров по всему миру. В течение последних семнадцати лет он делил свое время между поездками по миру, поездками по Индии и пребыванием в Мунгере.

В 1984 году Свами Сатьянанда основал две независимые организации: «Шивананда

Матх» и «Фонд исследований йоги», функционирующие в тесном сотрудничестве с Бихарской школой йоги.

Фонд «Шивананда Матх», основанный в память о его гуру, Свами Шивананде, представляет собой общественную и благотворительную организацию, предоставляющую стипендии для получения высшего образования представителям непривилегированных слоев населения. Другие проекты фонда включают в себя бесплатную медицинскую помощь, операционную медицинскую помощь и создание банка крови, а также бурение артезианских скважин в сельских местностях.

«Фонд исследований йоги» был организован с целью проведения исследований древних йогических и тантрических практик с позиций современной науки. Фонд содержит обширную научную библиотеку и проводит исследования по различным аспектам йоги с помощью квалифицированных ученых со всего мира.

Свами Сатьянанда Сарасвати является автором более восьмидесяти прекрасно принимаемых книг по йоге.

Свами Муктибодхананда Сарасвати

Свами Муктибодхананда Сарасвати родилась в 1959 году в Мельбурне, Австралия. С самого детства ее приучали к йогической садхане и ашрамной жизни. В семнадцать лет она приехала в Индию, чтобы жить рядом со Свами Сатьянандой Сарасвати — ее гуру. Ее послушание гуру, преданность садхане и твердость в ней были непоколебимы.

Она выполнила исследования двух древних йогических текстов — «Свара-йога — тантрическая наука о ритмах дыхания» и «Хатха-йога Прадипика» — и приняла участие в написании данного комментария. Она является весьма сведущей как в научных, так и в традиционных аспектах йоги. Данная работа является результатом передачи безграничной мудрости её гуру относительно интерпретации и прояснения древнего йогического текста для современного человека.

Бихарская школа йоги

Бихарская школа йоги является основным местопребыванием Свами Сатьянанды Сарасвати и официальным центральным органом Международного движения йоги. Она была основана в 1964 году с целью предоставления возможностей овладения йогой для семейных людей, а также для санньясинов. Это уникальное учреждение стало впоследствии центром массового возврата к древним предписаниям йогической науки. В 1968 году был организован первый тренировочный курс учителей йоги для учащихся из Европы. С тех пор школа выросла в известный международный учебный центр с большим числом последователей и бесчисленными отделениями и вспомогательными центрами по всей Индии и за границей.

Сегодня Бихарская школа йоги состоит из «Ашрама Шивананды», первоначального центра, и «Даршана на Ганге», нового ашрамного комплекса, построенного на высоком холме, смотрящем на Гангу. Здесь, в атмосфере естественной природной красоты, среди прекрасных садов, зеленых рисовых полей и величественной панорамы Ганги появляется новое видение йогической жизни.

Техники интегральной йоги, которым здесь обучают, являются синтезом всех известных подходов к развитию человека. Опытные санньясины проводят курсы садханы и йогического лечения для групп и отдельных учащихся, как прибывших на короткое время, так и постоянно проживающих здесь. Проводятся также курсы крийя-йоги.

Важной составной частью учебного процесса являются курсы для учителей йоги. Часто проводятся месячные курсы для семейных людей, дающие им право преподавать более простые практики асаны и пранаямы членам семьи и знакомым. Существуют также и более продолжительные и более продвинутые курсы.

Бихарская школа йоги всегда была известна своей отличной подготовкой санньясинов и была одной из первых организаций, в широких масштабах предоставляющей возможность

учиться иностранным санньясинам и женщинам. Специальные курсы предназначены для мальчиков и девочек в возрасте от восьми до восемнадцати лет.

В школе имеется Центр координации исследований с квалифицированным персоналом и обширной коллекцией книг и данных, в которой собрано большинство публикаций по йога-терапии и соответствующим исследованиям. Имеются собственное издательство и типография, выпускающие в свет все публикации школы. В них имеется все необходимое оборудование и работают санньясины и обитатели ашрама, выполняющие все работы — от верстки до рассылки готовой продукции.

Конференции, семинары и лекционные туры помогают распространять йогу от дома к дому, от страны к стране. Каждый год Бихарская школа йоги организовывает широкомасштабные национальные и международные конференции, проводимые Свами Сатьянандой. Кроме того, в ней имеются высококвалифицированные санньясины, которые проводят конференции, семинары и лекционные туры во всех уголках Индии и мира. Это хорошая альтернатива для людей с йогическим направлением ума, которые не в состоянии предпринять поездку в Мунгер или в какой-либо из местных ашрамов.

Основные идеи и методы хатха-йоги

В литературе по йоге имеется несколько заслуживающих доверия текстов по хатха-йоге. Среди них одним из наиболее известных является «Хатха-йога Прадипика». Другой текст, написанный йогом Горакхнатхом, известен как «Горакша Самхита». Еще один текст, «Гхеранд Самхита», написан великим мудрецом Гхерандом. Кроме вышеупомянутых имеется и четвертый основной текст, известный под названием «Хатхаратнавали», который был написан много позже Шринивасабхаттой Махайогиндрой. Считается, что все эти тексты были написаны между шестым и пятнадцатым веками нашей эры.

Некоторые упоминания о хатха-йоге имеются также в древних упанишадах и пуранах. Упанишады датируются временем, предшествующим буддистскому периоду, который начался приблизительно в шестом веке до нашей эры. Приводимые в них упоминания о хатха-йоге свидетельствуют, что хатха-йога была известна много раньше этого периода. Есть еще один очень важный текст, известный как «Шримад Бхагаватам» — история Кришны. В этом объемном труде в нескольких главах встречаются упоминания о хатха-йоге.

Признаки знаний о хатха-йоге были обнаружены также в до-колумбовой культуре обеих Америк. Даже сейчас в Сан-Огустине, находящемся на юге Колумбии, имеются большие каменные статуи и фрагменты резьбы, в которых можно увидеть элементы практик хатха-йоги. И все же систематическая дисциплина хатха-йоги начала формироваться в Индии приблизительно в шестом веке нашей эры.

Это лишь некоторое представление об исторических аспектах хатха-йоги. В течение столетий эти книги были практическими руководствами духовных искателей. На основе хатха-йоги в Индии, Непале и Тибете возникло также множество философских и практических направлений.

В чем же основная тема этих книг? В том ли, чтобы сохранять тело молодым, или в том, чтобы приобрести духовные или психические способности (сиддхи), или в том, чтобы развить в себе способность к пробуждению потенциальной энергии (кундалини) и достичь высшего состояния сознания (самадхи)? Когда мы более тщательно проанализируем эти тексты, их цель станет более ясной.

В древние времена хатха-йога практиковалась в течение многих лет в качестве подготовки к достижению более высоких состояний сознания. Сегодня, однако, истинная цель этой великой науки полностью забыта. Практики хатха-йоги, которые были разработаны провидцами и мудрецами древности для эволюции человечества, понимаются и используются в настоящее время в весьма ограниченном смысле. Мы часто слышим от людей: «О, я не практикую медитацию, я практикую только физическую йогу, хатха-йогу». Пришло время откорректировать подобные взгляды. Хатха-йога — очень важная наука для

современного человека.

Собирание хатха-йоги

К шестому веку нашей эры в Индии уже в течение многих веков существовало множество направлений и подходов к духовной эволюции. В шестом веке до нашей эры в Индии родились два великих человека. Один из них известен по всему миру как Будда, а другой — Махавира, основатель философии джайнов, одной из традиций индийской культуры. Оба они придерживались сурового аскетизма и оба проповедовали «ненасилие», *ахимсу.*

В конечном счете Будда сформулировал свое учение, которое известно как «Четыре благородные истины». В настоящее время в мире широко распространены две системы буддизма. Одна из них известна как *випассана,* а другая как *анапанасати,* «созерцание, медитация». Для этих направлений Будда изложил основные положения, называемые «Восьмеричным путем». Они представляют собой систему этических норм, более или менее подобных *яме* и *нияме* раджа-йоги.

Вследствие популярности буддизма медитация стала основной формой духовной практики целого субконтинента. Подготовительные практики, однако, были проигнорированы. Этике и морали было уделено гипертрофированно большое внимание в ущерб другим элементам учения Будды. Именно в наше время мыслители Индии начинают заново оценивать систему Будды. Индийцы полагают, что медитация действительно является высшим путем, но они не согласны с буддистами в одном моменте — что человек может немедленно начать с медитаций. Они считают, что нужно сначала подготовить себя.

Спустя пять столетий после Будды и за сто лет до Христа в Наланде, штат Бихар, Индия, был основан большой университет, посвященный системе *хинаяна* буддийской традиции. *Хинаяна* означает «узкий путь или малая колесница», то есть представляет собой ортодоксальную систему буддизма. Сюда приходили изучать религиозные дисциплины ученики со всего известного тогда мира.

Среди буддистов, однако, была и другая группа последователей Будды, которая не соглашалась с ортодоксальной интерпретацией его учения. Они считали, что сам Будда не проповедовал этого. Поэтому они основали другой университет, называемый «Викрам Шила», в восьми милях к востоку от Мунгера, штат Бихар, и этот университет стал учебным центром традиции *махаяна. Махаяна* означает «великий путь или большая колесница». Здесь было больше либерализма и большая открытость ума. Это был не ортодоксальный буддизм, а либеральный. В традицию махаяны включили также и тантру, которую Будда непосредственно не проповедовал, поэтому ортодоксальные буддисты не верили в нее. Из направления университета Викрам Шила возникли направления *сахаджаяна,* «спонтанный путь», и *ваджраяна,* которые включают в себя сексуальные отношения между мужчиной и женщиной. В силу этого практики этих тантрических направлений очень неправильно понимались и искажались последователями ортодоксального направления.

Затем, спустя пять сотен лет или около того, популярность и влияние буддизма уменьшились; то же самое происходило с этими тантрическими направлениями и их практиками. После длительного периода упадка буддизма, в четвертом, пятом и шестом веках нашей эры некоторые великие йоги восприняли и взяли на вооружение эту науку и взялись очистить тантрическую систему. Матсиендранатх, Горакхнатх и некоторые другие традиционные йоги обнаружили, что эта важная наука игнорировалась серьезно настроенными людьми, а другие неправильно воспринимали ее при обучении. Поэтому они отделили практики «хатха-йога» и «раджа-йога» от остальных тантрических практик, оставаясь при этом вне ритуалов целостной тантры и даже не упоминая о них.

Когда они занимались собиранием практик, они выбрали из тантрической системы полезные, практичные и высокие практики йоги. К этому времени они столкнулись с необходимостью классификации некоторых неклассифицированных инструкций тантры.

Хотя сам Будда и был великой личностью, его учение впоследствии стало напоминать нечто вроде психологических экспериментов. Поэтому стало необходимым воссоздать правильную систему медитации. Именно так была основана система хатха-йоги. Именно в это время Матсиендранатх основал культ Натх, согласно которому считалось, что, прежде чем приняться за практики медитации, практикующий должен очистить тело и его элементы. Как раз это и является предметом хатха-йоги.

Наука очищения

Среди многих авторитетов по хатха-йоге одной из выдающихся личностей является Сватмарама, который составил труд «Хатха-йога Прадипика». Это название может быть переведено как «Прояснение хатха-йоги». Термин *Прадипика,* однако, означает в действительности «самоосвещающий» или «то, что освещает». Это текст, который освещает для ищущих множество физических, ментальных и духовных проблем. Главный последователь Матсиендранатха, Горакхнатх, уже имел до этого книги по системе йоги, написанные в стихах и в прозе на местном диалекте, но Сватмарама собрал всю мудрость относительно хатха-йоги на санскрите. На основе этих и других текстов он изложил такие техники, как асана, пранаяма и шаткарма.

Ценность книги «Хатха-йога Прадипика» заключается в том, что она решает весьма важную проблему для каждого ищущего. Сватмарама полностью устранил яму (моральные установки) и нияму (самоограничения), которые являются стартовыми моментами систем буддизма и джайнизма, а также раджа-йогу Патанджали.

Патанджали был современником Будды, и его система йоги оказала влияние на буддистскую философию ямы и ниямы. В своем трактате «Йога-сутра» он разделил раджа-йогу на восемь шагов. Яма и нияма являются первыми двумя шагами, за ними следуют асана и пранаяма. Остальными четырьмя шагами являются пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Патанджали утверждает, что сначала вы должны совершенствовать яму и нияму, иначе асана и пранаяма могут не дать желаемых результатов.

Что такое яма и нияма? Самоконтроль, правила поведения и ритуалы; правдивость, ненасилие, безбрачие, отказ от воровства, стяжательства и честолюбия, внешняя и внутренняя чистота, удовлетворенность имеющимся — вот некоторые из правил. Авторы текстов по хатха-йоге, однако, и в их числе Сватмарама, очень хорошо понимали практические трудности, с которыми встретится каждый человек в отношении ямы и ниямы. Более того, яма и нияма имеют большее отношение к религии, чем к духовной жизни человека.

Опыт учит нас, что для того, чтобы практиковать яму и нияму, дисциплину и самоконтроль, нужно обладать некоторым качеством ума. Много раз мы наблюдаем, что, когда мы пытаемся практиковать самоконтроль и дисциплину, мы порождаем в нашем уме и личности еще больше проблем. Если вы возьмете статистику по пациентам больниц для душевнобольных, то обнаружите, что большинство из них были людьми религиозными, потому что самодисциплина и самоконтроль расщепляют личность. Поэтому, прежде чем пытаться практиковать самодисциплину и самоконтроль, вы должны подготовить себя для этого.

Если в личности не достигнута гармония, то самоконтроль и самодисциплина создадут еще больший конфликт, а не покой ума. Поэтому всех людей подряд не следует обучать принципам двойственности, противопоставления противоположностей. Как философские и религиозные принципы они всегда излагаются, но с духовной точки зрения они безжалостно терпят поражение в попытках помочь человеку, когда он встречается с дилеммами в своем собственном развитии.

Упор на шаткарму

В книге «Хатха-йога Прадипика» мы прежде всего видим, что Сватмарама совсем не

беспокоится о самоконтроле и самодисциплине в форме ямы и ниямы. Приоритет здесь совершенно другой. Он начинает с того, что прежде всего вы должны очистить все тело — желудок, кишечник, нервную и другие системы. Следовательно, сначала идет шаткарма, а именно, нети, дхоути, басти, капалабхати, тратака и наули. Хатха-йога начинается с этого.

Одна шаткарма, однако, не составляет всю хатха-йогу. После нее вы должны практиковать асану и пранаяму. Самоконтроль и самодисциплина должны начинаться с тела. Это много легче. Асана — это дисциплина; пранаяма — это дисциплина; кумбхака (задержка дыхания) — это самоконтроль. Посидите в падмасане (поза лотоса) в течение пятнадцати минут. Это самодисциплина. Почему вы сначала сражаетесь с умом? У вас нет сил сражаться с умом, и все же вы сражаетесь с ним, тем самым создавая мысленный шаблон враждебности по отношению к самому себе.

Нет никаких двух умов, один из которых хочет преодолеть дисциплину, а другой — сохранить ее. Это не два ума, это один ум, пытающийся расщепить себя на две части. Подобное расщепление вы можете обнаружить во всем. Когда это расщепление становится больше, мы называем его шизофренией.

Эту опасность ясно представляли себе авторитеты и учители хатха-йоги. Поэтому они утверждали, что прежде всего следует дисциплинировать тело. Они объясняли, что они имели в виду, говоря о теле. Должны быть очищены тонкие элементы (таттва) и энергетические каналы (нади) тела. Состояние и функционирование жизненной силы (праны), всей нервной системы и различных органов внутренней секреции должны поддерживаться и гармонизироваться.

После этого вы можете переходить к практикованию мудр вроде ваджроли, сахаджоли, кхечари, шамбхави, випарит карани и других. Таким образом можно будет выработать в себе способность к глубокой медитации. Эти практики способствуют пратьяхаре и ведут к дхаране, дхьяне и самадхи.

Цель хатха-йоги

Чтобы очистить ум, тело необходимо подвергнуть процессу абсолютного очищения. Хатха-йога известна также как наука очищения. И не просто очищения, а шести разных типов очищения. Тело должно быть очищено шестью различными способами от шести загрязнений. Когда тело очищается от этих загрязнений, *нади* начинают функционировать и энергетические блоки исчезают. Тогда энергии начинают двигаться как волновые частоты по каналам внутри физической структуры и доходят прямо до мозга.

Поэтому хатха-йога считается начальной практикой тантры, раджа-йоги, кундалини-йоги и крийя-йоги. Когда риши открыли науку хатха-йоги, они не думали о йога-терапии. Хотя йога доказала свою эффективность в излечивании множества тяжелых и неизлечимых заболеваний, лечебные свойства йоги — всего лишь случайный побочный продукт.

Главное назначение хатха-йоги — создание абсолютного баланса взаимодействия и процессов физического тела, ума и энергии. Когда такой баланс существует, рождаются импульсы, которые пробуждают центральную силу *{сушумна нади),* которая отвечает за развитие человеческого сознания. Если хатха-йога практикуется для других целей, ее главное назначение теряется.

Игра внутренней энергии

Чтобы внести ясность в этот предмет, его обозначили термином «хатха», т. е. *ха* и *тха* йога, комбинация двух *биджа* мантр. В хатха-йоге объясняется, что *тха* — это прана, сила жизни, *аха* — ум, ментальная энергия. Таким образом, хатха-йога означает союз пранической и ментальной сил. Когда праническая и ментальная силы объединяются, в человеке происходит великое событие. Это пробуждение высшего сознания.

Прана шакти, жизненная сила, и манас шакти, ментальная сила, — это два

фундаментальных творца. Любой объект во вселенной, от мельчайшего атома до звезд-гигантов, состоит из этих двух шакти, или энергий. Когда они взаимодействуют друг с другом, когда происходит игра этих двух шакти, тогда возникает творение.

Когда эти шакти отделены друг от друга или растворяются в источнике, тогда творение исчезает. Это великая *пралайя,* т. е. абсолютное разрушение материи. Современная физика подтверждает эту теорию.

Вся материя во вселенной живая. Это первое правило. Она также обладает сознанием. Это второе правило. Следовательно, все обладает потенциальным сознанием и все живое. В йоге жизнь и сознание известны как *пракрита* и *пуруша,* в тантре — как *шакти* и *шива.* В хатха-йоге они называются *ида* и *пингала,* в даосизме — инь и ян, а в физике — материя и энергия. В разные времена и в разных традициях им давали разные имена. Наше физическое тело, как мы его видим, является грубым восприятием. Если взглянуть на него духовным зрением или воспользоваться специальным электронным оборудованием, возможно, вы увидите, что оно имеет тонкого двойника.

Что происходит внутри, когда вы начинаете думать? Если вы никогда раньше об этом не задумывались, пожалуйста, попробуйте прямо сейчас. Что есть мысль? Что происходит внутри нас, когда мысль формируется, когда она исчезает, когда одна мысль сменяет другую, или когда они мешают друг другу? Это называется игрой шакти.

Гармония между положительными и отрицательными силами

В хатха-йоге существует понятие гармонизации двух разновидностей шакти, или энергии, в человеке, потому что обычно они остаются в несбалансированной и негармонизированной форме. Иногда доминирует праническая шакти, подавляя ментальную шакти, в других случаях доминирующей является ментальная шакти. Вследствие этого дисбаланса либо имеют место физические болезни, либо в большей степени проявляются ментальные заболевания. Когда прана подчинена ментальной шакти, людей влечет к припадкам безумия. Они в большей степени становятся клиентами клиник и приютов для душевнобольных. Это происходит потому, что у них слишком много ментальной шакти и слишком мало уравновешивающей ее пранической шакти. Когда доминирующей является праническая шакти, а ментальная шакти является подчиненной, люди становятся сердитыми, сварливыми, стремятся к войнам, совершают убийства и другие преступления — в общем, склонны к любым видам насилия. Это воздействие несбалансированной пранической шакти.

Поэтому основная идея хатха-йоги — создать гармонию между этими двумя великими силами, известными как ида и пингала. В хатха-йоге прежде всего имеет место очищение всего механизма тела, всего физического комплекса. Вы всегда должны иметь в виду, что тело, разум и дух — это не три различных сущности, а нечто единое. На одном уровне существования вы видите тело. На другом уровне вы воспринимаете это как разум. Никогда не следует рассматривать дух отдельно от тела и тело отдельно от духа. Это единое целое.

Трансценденция посредством тренинга

Основа этого тела божественная, поэтому во время практики йоги имеет место процесс трансмутации физических элементов тела в нефизические элементы. Материя преобразуется в энергию и наоборот. Это основополагающее понятие. Аналогичным образом это тело преобразуемо в дух, а дух преобразуем в материю. Это вечная игра майи (силы иллюзии) и созидания. Все это имеет место с начала времен. Неразумно поэтому, когда человек считает тело нечистым и не желает медитировать. Это весьма ненаучный способ мышления.

Из истории известны случаи — им можно верить или не верить, — когда великие святые, которым подошло время оставить это земное существование, превращали свое тело в легкие частицы, а затем полностью исчезали. Не оставалось ничего от их грубого физического тела. Это тело является не просто плотью и кровью, не просто костным мозгом и множеством выделений желез внутренней секреции, а телесным, явным проявлением очень

тонкой *шакти,* поляризованной в виде двух субстанций: *праны* и *манаса.*

Хатха-йога поэтому в первую очередь заботится о чистоте тела, и делает она это шестью методами. Самым важным моментом в этом деле является то, что для целей медитации должны быть прочищены нади. Наше тело функционирует «вдоль» очень тонких линий. Так же, как и любая машина, наше тело непрерывно производит отходы. Это отходы трех типов: слизь, газ и кислота. Если мы время от времени внутренним образом очищаем тело, то излишки этих продуктов обмена веществ удаляются, а их образование регулируется и балансируется. Таким образом можно поддерживать совершенное здоровье.

Именно в этом смысле имеют огромное значение шаткармы. Освобождение тела от трех видов неуравновешенности его систем является важным аспектом хатха-йоги и терапии. В процессе занятий хатха-йогой элементы тренировки должны быть доведены до каждой части тела. До носа, до сердца, до систем дыхания и кровообращения и так далее. Тело, например, должно быть освобождено от неустойчивого, беспорядочного поведения сердца. Поведение сердца должно быть изменено. В качестве предварительной практики перед медитациями необходимо изменить непроизвольные реакции сердца. В противном случае, если вы активно медитируете и во время медитации сконцентрировали свое внимание на какой-нибудь одной точке, то изменение в работе сердца в этот момент определенно заставит ваше тело страдать.

Кроме этого должна быть натренирована и нервная система, потому что она является носителем импульсов через каналы органов чувств и двигательные каналы. Для непрерывного и беспрепятственного протекания энергии через все тело жизненно важно, чтобы были удалены все блокировки, поскольку, если этого не сделано, при выполнении медитаций могут проявиться все возможные проблемы, связанные с ненормальным функционированием организма.

Многие люди, которые сталкиваются с подобными болезненными ощущениями, говорят: «В чем дело? Медитация должна быть наполнена красотой и безмятежностью; предполагается, что медитация должна быть приятной и очень привлекательной; совсем не предполагается, что она будет пугающей, или раздражающей, или беспокоящей. Если она так прекрасна, как цветы, и так безмятежна, как полная луна, то почему я не воспринимаю ее такой?» Вот что они говорят: Медитация — это блаженство. Это абсолютное блаженство внутри и снаружи, при условии правильно проведенного очищения организма.

Встречаются и другие люди, которые говорят: «О, я личность духовная. Меня совсем не интересует мое физическое тело. Хатха-йога всего лишь делает ваше тело одухотворенным». Что это за чушь? Когда вы «одухотворены» и усаживаетесь для медитации, то в те моменты, когда имеет место медитация, вы начинаете очень сильно осознавать свое тело. Вам, возможно, даже придется сходить к врачу, поскольку вы не в силах совладать со своим телом. Трансценденция тела, выход за его пределы не означает, что вы просто забываете о нем. Вы должны очищать его. Поэтому для всех ищущих в духовной области весьма необходимы эти шесть практик, каждая крийя из шести — нети, дхоути, басти, наули, капалабхати, тратака.

Концентрация зависит от очищения

Таким образом, вышеперечисленные практики являются основными крийями хатха-йоги, которые предназначены для очищения энергетических систем тела и для установления равновесного состояния между ними. Когда эти системы находятся под контролем, вы можете заставить свой ум сфокусироваться в одной точке. Что, в противном случае, может случиться, если вы, например, попытаетесь сконцентрироваться на круге? Вы начнете извлекать из памяти слабый образ круга, но затем он начнет изменять свою форму. Он становится продолговатым; он превращается в овал; он начинает разделяться на части и превращаться в нечто совершенно другое. Вы не в состоянии сформировать совершенно устойчивый образ круга, потому что природой праны является флуктуация, а свойством ума — движение.

Прана никогда не может быть неподвижной. Прана всегда в движении; ум также всегда

находится в процессе изменения. Эти две в высшей степени мобильные энергии должны быть приведены в стабильное состояние. Вы едва ли представляете себе, как это трудно. Концентрация — очень трудное дело. Вы, возможно, скажете, что можете полностью отвлечься от своего тела, забыть о себе, — но это не концентрация. Вы, возможно, сможете с легкостью управлять собой среди видений, но это не концентрация. Концентрация — это ненарушаемое осознавание одной точки в течение длительного времени — подобно одной прямой линии, простирающейся на далекое расстояние, она не прерывается, не поворачивает, не возвращается назад, ни с чем не пересекается. Она непрерывна и стабильна. Одна идея, одна и та же идея, никаких других идей, никаких других мыслей. Это концентрация, и она должна случиться сама собой.

Метаморфоза от грубого к тонкому

Две силы — ум и прана — поддерживают ритм жизни и сознания. Это одна стадия эволюции, но человечество должно уже развиваться дальше. Если цивилизация не будет строиться вдоль линий эволюции, то человек должен будет столкнуться с бедствием, смертью и абсолютным вымиранием. Нельзя отказаться от эволюции.

Во вселенной все эволюционирует, даже камни. Если метаморфоза имеет место в каждой части мироздания, почему сознание человека не должно подвергаться этой метаморфозе? Трансформация является научным фактом. Это не философия, не вера, не кредо. Это путь эволюции, и он придает жизни смысл. Наше физическое тело постоянно подвергается различным процессам трансформации, которые воздействуют на каждую молекулу его материальной субстанции.

Сейчас люди начинают понимать, что материя в ее предельной форме представляет собой энергию. Поэтому мы должны будем понять и осмыслить, что из себя представляет наше тело и как далеко может идти его трансформация. Может ли тело быть превращено в световые частицы? Подумайте об этом в терминах науки, а не в терминах веры или убеждений, которые вы имели (или не имели) до сих пор.

Если это тело может быть подвергнуто метаморфозе, то каким образом? Ответ — посредством йоги. Посредством процессов йоги тело может быть приведено в состояние такой тонкости и чистоты, что оно трансформируется в йогическое тело, не подверженное старению и болезням.

Практика хатха-йоги предназначена для того, чтобы инициировать в этом физическом теле процесс, посредством которого могли бы быть трансформированы пранические потоки и ментальные силы, которые взаимодействуют друг с другом в системе жизни и существования. Пока физические молекулы не будут трансформированы, нет смысла обсуждать понятия сострадания или целостности.

Перед нами стоит великая задача, вызов. Если материя в своей предельной форме есть энергия, то это физическое тело может быть трансформировано в плотную энергию посредством систематической практики шести очищающих техник хатха-йоги. После этого должны практиковаться асана и пранаяма.

Единение ума и тела есть йога

Одним из важных моментов, которые опускаются комментаторами, является то, что хатха-йога — это не просто единение праны и ума. Это фактически означает единение праны и ума с высшим «Я». Давайте проясним этот момент. В позвоночном столбе находятся три основных энергетических канала, три нади, известные как ида, пингала и сушумна. Слово «нади» здесь не означает нервные волокна. Это не физические каналы. Нади означает поток, течение — наподобие потока электричества в электрическом кабеле. Один провод несет отрицательную силу электричества, другой — положительную. Аналогичным образом в хатха-йоге ида нади представляет собой отрицательную силу, сознание, пингала нади представляет собой положительную силу, поток жизненной энергии, и сушумна нади

представляет собой нейтральную силу, поток духовной энергии.

Соединение этих трех потоков имеет место в аджна чакре (в межбровном центре). Давайте поэтому уточним буквальное значение понятия «хатха-йога». Комментаторы утверждают, что соединение иды, пингалы и сушумны есть хатха-йога. Когда это объединение имеет место, происходит мгновенное пробуждение в муладхара чакре, расположенной у основания позвоночного столба. Это местопребывание первичной энергии, или кундалини шакти. Пробуждение кундалини является основным вопросом хатха-йоги. Благодаря практикам, которым учит хатха-йога, происходит объединение всех трех потоков. В результате этого объединения имеет место пробуждение кундалини. Когда происходит подобное пробуждение, кундалини поднимается к более высоким царствам сознания и обосновывается в конечном счете в сахасрара чакре, расположенной в области макушки головы.

Когда кундалини обосновывается в сахасраре, то это называется йогой, а не хатха-йогой. Йога и хатха-йога — не одно и то же, между ними имеется разница. Йога означает объединение Шивы (сознания) и Шакти (энергии). Шакти — это энергия кундалини; Шива — это высшее сознание, местопребыванием которого является сахасрара чакра. Когда в муладхаре у основания позвоночника происходит пробуждение, кундалини начинает подниматься.

Она поднимается по сушумне, а не по иде или по пингале. Сушумна — основная магистраль для кундалини. Кундалини проходит через различные чакры, иногда стремительно, а иногда очень медленно. Когда она объединяется с идой и пингалой в аджна чакре, это называется хатха-йогой. Затем, после этого первого объединения, она движется далее к сахасрара чакре. Здесь она соединяется с высшим сознанием, Щивой. Это называется йогой, что означает высшее, предельное, окончательное единение. Таким образом, предельной целью хатха-йоги является переживание йоги.

Пробуждение потенциальной энергии

Пробуждение кундалини — это факт, но много более важным является пробуждение сушумны. Еще более реальным и важным является пробуждение чакр. Люди совершенно не понимают трудностей этого. Пробуждение чакр должно произойти в первую очередь потому, что чакры являются узлами, точками соединения на пути следования энергии. Через чакры энергия, или шакти, распределяется по 72000 различным каналам.

Если чакры функционируют неправильно, если в некоторых местах имеются блокировки, то энергия не может проникать во все необходимые места. Если какое-то из электрических соединений в проводке вашего дома неисправно, то вы не получите электричества. Во всем доме может быть очень много цепей, не только одна или две. Почти все из них могут быть неповрежденными, но какие-то основные соединения, находящиеся около основного выключателя, могут быть неисправны. Что тогда будет происходить в цепи? Даже те соединения, которые являются неповрежденными, не будут в состоянии питать соответствующие участки электричеством. Таким образом, очищение и пробуждение чакр имеет очень большое значение. Это может быть достигнуто посредством практики пранаямы.

Предположим, что вы уже очистили нади при помощи асаны и пранаямы, а также пробудили чакры при помощи пранаямы и некоторых асан, — тогда остается задача пробуждения сушумны (центрального канала). Сушумна течет от муладхара чакры (в нижней части сети каналов) к аджна чакре (в ее верхней части) — это очень важная нади (канал). Пробужденная энергия кундалини должна проходить через сушумну, но если эта магистраль закрыта, кундалини не может проникнуть за пределы муладхары. Таким образом, до пробуждения кундалини должна быть пробуждена сушумна.

Управление умом посредством управления праной

Имеется еще одно отличие системы раджа-йоги Патанджали от традиционной системы

хатха-йоги. Авторы текстов по хатха-йоге очень хорошо понимали трудности, связанные с управлением флуктуациями и колебаниями ума. В отдельные моменты вам может удаться справиться с этим, но вы все еще не в состоянии преуспевать в этом все время.

Поэтому они приняли другой метод. В текстах по хатха-йоге очень ясно утверждается, что при управлении праной автоматически осуществляется управление умом. Считается, что прана и ум оказывают влияние друг на друга. Когда прана является беспокойной, то это оказывает воздействие на ум, и, наоборот, беспокойство ума оказывает воздействие на прану. Некоторые люди находят более легким управлять умом, чем праной. Некоторые, вероятно, могут преуспеть в этом, но большинство людей не могут управлять умом посредством ума. Чем больше они пытаются делать это, тем в большей степени расщепляется их сознание.

Следует отметить еще один важный момент. Иногда вы находитесь под воздействием некоторого вдохновения, некоторого воздействия извне. Вы чувствуете себя очень хорошо, вы очень сконцентрированы, но это случается далеко не каждый день. По этому поводу авторы текстов по хатха-йоге делают акцент на другой мысли: «Не беспокойтесь об уме. Игнорируйте его. Практикуйте пранаяму».

При правильном практиковании пранаямы ум завоевывается автоматически. С результатами воздействия пранаямы, однако, не так просто справиться. Она порождает избыточное тепло в теле, она пробуждает некоторые дремлющие центры в мозге, она может воздействовать на характер производства в организме спермы и тестостерона. Она снижает темп дыхания и изменяет структуру волн мозга. Когда происходят эти изменения, вы можете оказаться не в состоянии справиться с ними. Поэтому-то хатха-йога и утверждает, что сначала должны практиковаться шаткармы.

Упор на шаткарму делается для того, чтобы подготовить базу для более высоких практик пранаямы. Шаткарма очищает всю систему и устраняет блокировки на пути иды и пингалы. Когда нет никаких ментальных и жизненных блокировок, упорядочивается прохождение воздуха через обе ноздри при дыхании. Когда поток воздуха идет через левую ноздрю, то это означает, что активной является ида, а доминирующим является ум. Когда воздух идет через правую ноздрю, активной является пингала, а доминирующей — прана. Поочередное прохождение воздуха через обе ноздри указывает на состояние равновесия между симпатической и парасимпатической нервными системами.

Если течение по иде установлено и вы практикуете медитацию, то, когда вы будете спать, ваш мозг будет производить дельта-волны. Если течение воздуха происходит через правую ноздрю и вы пытаетесь медитировать, ваш мозг будет производить бета-волны и в вашей голове будет находиться одновременно слишком много мыслей. Когда обе ноздри работают в равной степени, то это означает, что поток в сушумне установился. Если поток в сушумне установлен, то вы можете медитировать без каких-либо трудностей. Пробуждение сушумны и установление в этом канале регулярного потока энергии являются в йоге очень важными процессами, предшествующими пробуждению кундалини.

Измерения праны

Шаткарма — это приготовление к пранаяме. Большинство людей считают, что пранаяма — это дыхательные упражнения, но это на самом деле нечто много большее. *Айяма* буквально означает «измерение», а не «управление». Так что пранаяма практикуется для того, чтобы расширить измерения праны внутри нас.

Внутри нас находятся уровни существования, области сознания, которые скрыты от нас под покровом темноты. Эти уровни много более прекрасны и созидательны, чем те, в которых мы сейчас живем. Как, однако, собираемся мы проникнуть в них и осветить их? Бесполезно говорить сейчас о различных состояниях сознания. Вы должны быть в состоянии испытать, пережить их — так же, как вы переживаете состояние грез или сновидений. Когда посредством практики пранаямы возбуждается и пробуждается праническая энергия, она циркулирует в этих темных областях сознания. Затем внутренний город освещается, и

человек рождается заново в новом измерении существования, в новой области переживаний.

Практический аспект

Если вы желаете испытать это трансцендентальное переживание, то вы должны совершенствоваться в практиках хатха-йоги и пранаямы. Следует соблюдать также определенные правила и рекомендации. Это не означает отказ от всех удовольствий жизни, но, как вы хорошо знаете, вы никогда не сможете съесть пирожное и одновременно сохранить его. Поэтому, раз вы решились вступить в другое измерение сознания, вы должны быть готовы пожертвовать некоторыми из тех вещей, которые определенно вредны для практики пранаямы и хатха-йоги. Очень важно не пренебрегать этими вещами. Помните: практики хатха-йоги, асаны и пранаямы предназначены, в конечном счете, для развития качества человеческого сознания, а не просто качеств тела и ума.

Философия интеллектуальна, и вы можете никогда не достичь сути эволюции посредством одного интеллекта. Интеллект становится барьером к духовному пробуждению, и мы должны найти мощные средства для трансценденции интеллекта, для выхода за его пределы. Хатха-йога для этого наиболее эффективна, поскольку мы работаем с праной, обходя при этом ум.

Хатха-йога — это великая наука, которую каждый может практиковать в соответствии со своими способностями и возможностями. Возможно, не все, но по крайней мере некоторые из техник могут практиковаться каждый день. Техники хатха-йоги наряду с асаной и частично с пранаямой достаточны для большинства людей. Сначала нужно практиковать эти подготовительные упражнения. Затем вы можете идти дальше. Если приготовления выполнены в совершенстве, нет необходимости учиться медитации от кого-либо другого. В одно прекрасное утро во время практикования пранаямы ваш ум воспарит в новое царство сознания.

Терапевтический аспект

Хатха-йога представляет собой метод подготовки системы для духовного пробуждения, но она также является весьма важной наукой о здоровье. С древнейших времен она использовалась йогами и мудрецами (риши) для ослабления и устранения всех видов болезней, дефектов и неправильных функционирований организма. Правда, практики хатха-йоги требуют большего времени и усилий от пациента, чем традиционная медицина, но, с точки зрения постоянности и устойчивости положительных результатов, а также с точки зрения экономии на огромных расходах на лекарства, они определенно заслуживают внимания.

Таким мощным и эффективным этот метод делает тот факт, что он работает на принципах гармонии и унификации, а не на противопоставлении и разнородности. Вот три важных принципа, на которых основана ментальная и физическая терапия:

1. Абсолютное оздоровление одной части или системы человеческого тела, что повлечет за собой оздоровление остальных частей тела.

2. Уравновешивание положительного и отрицательного полюсов энергии (ида/пингала, прана/апана).

3. Очищение тела от трех видов отходов (на санскрите *доша* — недостаток, дефект).

Если вы повесите на одну стену пятнадцать старинных часов с маятниками одинаковой длины и веса, вы заметите, что спустя некоторое время все маятники синхронизируют свое движение. Это происходит совершенно естественно в соответствии с законом взаимных ритмов и вибраций.

В нашем физическом теле различные органы и системы предназначены для выполнения своих собственных функций, но между ними должна быть сложная координация. Если какой-либо из органов или какая-либо система тела не в состоянии координировать свою работу с каждым из других органов или систем, то это означает, что несбалансированным

является не один орган, а все системы и органы. Таким образом, при любой болезни — будь то болезнь физическая или болезнь ментальная — все системы работают несогласованно.

В соответствие с законом взаимных ритмов все, что вам нужно делать, для того чтобы восстановить здоровье всей системы, — это привести в состояние здоровья один орган или систему. Тогда за этим органом или системой естественным образом последуют остальные части тела.

Плохое здоровье одной системы порождает плохое здоровье в остальных частях тела. Вы не можете сказать, что у вас болит живот, а все остальное в порядке. Поэтому человек, у которого имеется несколько нездоровых органов, должен, в общем случае, подвергнуть лечению только один из них. Если вы в состоянии восстановить здоровье в одной системе своего тела, то постепенно все тело начнет улучшаться. Именно в таком духе предписывается лечение хатха-йогой.

В наши дни многие учителя йоги, однако, не следуют этой системе. В зависимости от своего знания медицинского диагноза, они предписывают длинный список практик; одну от запора, одну от кровотечения из носа, одну от чего-либо другого. Они считают, что, научив больного человека различным техникам хатха-йоги от различных болезней, они сделают ему лучше. Их система основана на той популярной концепции, что различные болезни принадлежат к различным группам, что не учитывает взаимосвязей и взаимозависимостей между различными органами и системами.

Другим важным аспектом здоровья, часто игнорируемым целителями, является сохранение энергии в этом физическом теле. Мы приписываем очень большую важность питанию, но мы забываем о реальном источнике энергии, присущем нашему организму. Эта энергия в какой-то степени подобна положительным и отрицательным зарядам, пульсирующим вокруг нас. Правильное равновесие между этими противоположными формами энергии порождает хорошее здоровье. Каждый раз, когда эти положительные и отрицательные потоки подавляются, блокируются, рассеиваются или плохо распределяются, неизбежно возникают болезни.

Различные органы и системы тела существуют не только за счет пищи и витаминов. Основным источником энергии в жизни являются именно эти положительные и отрицательные заряды. Поэтому наука о физической и ментальной гармонии известна как хатха-йога.

Физическое и ментальное лечение — одно из наиболее важных достижений хатха-йоги. До сих пор хатха-йога преуспевала в лечении таких болезней, как астма, диабеты или высокое кровяное давление, где современная медицина не имеет больших успехов. Кроме того, хатха-йога оказалась весьма эффективной в случаях эпилепсии, истерии, ревматизма и многих других заболеваний хронической и органической природы. Мы фактически установили, что большинство заболеваний хронической и органической природы могут быть излечены при помощи хатха-йоги.

Физические и ментальные заболевания, от которых страдает человек, есть не что иное, как состояние дисгармонии в энергетической системе тела. Для того чтобы облегчить их, мы должны принять новый взгляд на наше тело и расширить горизонты современной медицинской науки. Мы должны пересмотреть свои представления о теле, пересмотреть классификацию болезней и систему диагнозов.

В настоящее время установлено, что асана и пранаяма являются наиболее сильными и эффективными способами управления всем телом. Они являются первыми шагами, позволяющими нам не только изменить механизмы функционирования одного элемента тела, но и дать рычаги управления над всеми структурами мозга и ума, дать нам систему управления, которая позволяет нам управлять всеми аспектами нашей жизни, в том числе и энергетическими.

Истинная цель хатха-йоги

За последние сорок лет хатха-йога была признана во всем мире как терапевтическая наука, в этой области было проведено много научных исследований. Сегодня мы учим людей хатха-йоге, потому что это необходимо. Человек стал слабым и больным, а медицинская наука не в состоянии принять этот вызов. Хатха-йога, однако, до сих пор помогала всем. Мы не хотим вас сильно обескураживать; но в то же время мы не должны забывать, что реально дает нам хатха-йога.

За каждым больным человеком стоит человек духовный. Позади диабетика стоит йог. Позади человека, страдающего от депрессии, стоит человек ищущий. Когда больной приходит за помощью, научите его йоге и сделайте ему лучше. Лечите его болезнь, но не останавливайтесь на этом. Возьмите его с собой дальше — в духовные области жизни.

В большинстве своем учителя йоги на западе занимаются не тем, чем нужно. Они просто принимают больных с артритами, ревматизмом или бессонницей, учат их некоторым упражнениям — и это все. Хатха-йога не используется для целения всей личности. Вот почему эти учителя не в состоянии поднять уровень своих учеников. Только улучшать физическое здоровье недостаточно. Должно улучшаться также ментальное здоровье. Природа должна быть изменена. Личность должна быть изменена. Должны быть также изменены психологическая и психическая структуры человека. Вы должны не просто испытывать свободу от болезней, но также свободу от пут и капризов ума.

Настало время, когда учителя во всех частях этого мира должны понимать и передавать истинный дух хатха-йоги.

Глава первая. АСАНА

Шлока 1. Приветствие Шиве

Приветствуем тебя, славного изначального гуру Шри Адинатха, принесшего людям знания хатха-йоги, которые освещают путь наверх для тех, кто желает подняться к наивысшему уровню йоги, к раджа-йоге.

Шри Адинатх — одно из имен, данных Господу Шиве, высшему космическому сознанию. В тантре существуют понятия Шива и Шакти. Шива являет собой вечное сознание космоса, а Шакти представляет собой его созидательную силу. Космическое сознание, или универсальный вселенский дух, известно под многими именами. В философии Санкхья это Пуруша, в Веданте это Брахман. Шиваиты называют его Шивой, вишнуиты — Вишну. Это все одно и то же — первоначальный источник, из которого возникли мироздание и чувствующие существа. Это та сила, которая обитает во всем. Эта сила известна как гуру, потому что, когда появляется понимание его существования, это понимание выводит человека из темноты невежества на свет реальности. Йогическое направление Натх называет эту силу Адинатх, главный учитель или защитник.

Сватмарама, автор этого текста, принадлежал к направлению Натх, поэтому он приветствует Шиву в форме Адинатха. Все без исключения знания исходят из космического сознания. Из этого источника происходит тантра и все ветви йоги, и традиционно

излагающим считается Шива. Санскритские манускрипты всегда начинаются с фразы: «Приветствуем тебя, Высшее состояние Существования». Однако «Авадхута Гита», относящаяся к философии Веданты, дает другую точку зрения. Даттатрейя говорит: «Как могу я приветствовать это бесформенное Существование, неделимое, процветающее и неизменное, которое наполняет все это своим Я, а также наполняет самого себя своим Я? Шива, Абсолют, не является ни белым, ни каким-либо другим по цвету. Следствие и причина также являются все тем же высшим Шивой. Я есть, таким образом, чистый Шива, лишенный каких-либо сомнений. О милый друг, как могу я поклоняться своему собственному Я в себе самом?»

Немногие люди достигли подобной стадии эволюции, поэтому, прежде чем начать заниматься духовными практиками, вы всегда должны помнить, что космическая сила управляет всеми действиями и что вы являетесь инструментом этой силы. Запад и Восток в этом единодушны. Сначала вы свидетельствуете свое уважение и почтение, а затем просите вести вас. Когда маленькие дети произносят свою вечернюю молитву, они прежде всего вспоминают своих родителей и наставников, тех, кто защищает их. Подобным же образом духовные ищущие вспоминают о своем смиренном положении по отношению к могущественной космической силе.

В Индии существует древняя традиция простираться или падать ниц перед гуру — символ поклонения ему в его физической или космической форме. Это делается перед началом любой работы, требующей привлечения божественной силы. Это действует подобно санкалпе, решимости, постоянно напоминающей человеку о его конечной цели и назначении в жизни — достичь того же самого совершенного состояния существования.

Такое приветствие гуру и падание перед ним ниц есть не только признание превосходства высшего существа, но и является актом, выполняемым искренне, с чистыми намерениями, включающими в себя предложение ему всего себя с любовью, верой и преданностью. Это называется *шраддхой.* Когда йог Сватмарама приветствует Адинатха, он признает, что знания, раскрываемые в последующих шлоках (стихах), имеют первоисточником великолепие гуру, а не его собственные персональные достижения. Это скромность, смирение, отсутствие эго или чувства собственного «я», и это чрезвычайно важно для достижения высшего состояния сознания.

Сватмарама далее объясняет, что хатха-йога предназначена для использования в качестве средства подготовки себя к раджа-йоге. Слово «хатха» составлено из двух санскритских корней, *ха* и *тха. Ха* означает «луна», *а тха* — «солнце». Это символическое обозначение пары энергетических сил, присутствующих во всем. Это понятие представляет собой силу разума и прану, или жизненность, жизнеспособность, жизненную силу, которые составляют тело и разум. Луна представляет собой ментальную энергию *читты.* Это тонкая сила, которая имеет отношение к ментальным слоям. Праническая сила, *прана,* подобна солнцу; она динамична и активна. Эти две энергии порождают две крайности интроверсии и экстраверсии. И именно практика хатха-йоги позволяет флуктуациям между этими двумя энергиями стать гармоничными и объединиться в одну силу.

В теле имеются специфические пути для канализации этих двух сил. Точно так же, как в электрической цепи имеются специально созданные проводники для проведения потоков положительной или отрицательной электрической энергии, в структуре человеческого тела имеются энергетические каналы. Они известны как *нади. Над* означает «поток, течение». Ментальная энергия перемещается по каналу *ида,* который управляет левой стороной тела. Праническая энергия движется по каналу *пингала,* который управляет правой стороной тела. Положительные и отрицательные воздействия этих энергий приравниваются к действию симпатической и парасимпатической нервных систем. Но, хотя и существует некоторая связь между нади и нервной системой, это не одно и то же.

Если эти две отдельно текущие энергии — прану и читту — объединить, то это создаст соответствующие условия для того, чтобы пробудить *кундалини,* или духовную энергию, и

поднять ее по срединному каналу *сушумна.* Хатха-йога представляет собой процесс установления совершенного физического, ментального, эмоционального и психического равновесия за счет манипуляции энергиями тела. Именно посредством хатха-йоги человек может подготовить себя к высшему духовному переживанию.

Все существо человека, начиная с физического тела, должно быть очищено и укреплено таким образом, чтобы оно могло действовать как среда, посредник для проявления высшей космической силы. Система хатха-йоги была поэтому разработана для преобразования грубых элементов тела таким образом, чтобы они могли получать и передавать много более тонкой и более мощной энергии. Если тело не подготовлено для этих высших форм энергии, это будет подобно тому, что электрический ток напряжением 200 вольт подается в устройство, которое предназначено для потребления тока напряжением шесть вольт. Это устройство определенно «перегорит». Таким образом, хатха-йога систематически подготавливает тело, разум и эмоции, чтобы не возникло трудностей, когда ищущий будет подвергаться переходу в высшие состояния сознания.

Традиционно хатха-йога состоит всего лишь из шести *крий,* известных как *шаткармы.* Это практики *дхоути, басти, нети, тратака, капалабхати* и *наули.* Позже хатха-йога также включила в себя *асану, пранаяму, мудру* и *бандху,* а шаткармы практиковались впоследствии продвинутыми практикующими. При помощи этих практик сознание может быть поднято до более высоких уровней без необходимости вступать в прямой конфликт с разумом. При помощи хатха-йоги вы регулируете выделения органов внутренней секреции тела, производство гормонов, дыхание, управляете волнами мозга и течением праны; тогда и разум автоматически становится гармоничным. Хатха-йога является средством, а раджа-йога — это цель. Хатха-йога — это лестница, ведущая к раджа-йоге. Когда садхака (практикующий) достигает стадии раджа-йоги, хатха-йога перестает быть необходимой для него.

Шлока 2. Цель хатха-йоги

Распростершись сначала перед гуру, йог Сватмарама передает знания хатха-йоги только ради высшего состояния йоги (раджа-йоги).

Простираясь сначала перед гуру, йог Сватмарама указывает на то, что он является всего лишь инструментом для передачи знаний, которые должны быть сообщены ищущим. Подчеркивается также, что хатха-йога должна практиковаться для единственной цели — подготовки себя к наивысшему состоянию раджа-йоги, то есть к *самадхи.*

Первоначально садхака практиковал хатха-йогу в течение многих лет, чтобы подготовить себя к пробуждению кундалини или, говоря языком раджа-йоги, для переживания самадхи. За последние пятьдесят лет, однако, при оживлении йоги на Западе, эта реальная цель хатха-йоги, как кажется, была упущена из виду или даже была полностью забыта. Сегодня йога в основном практикуется для улучшения или восстановления здоровья, для уменьшения стрессов, для предотвращения старения тела, для построения сильного и красивого тела. Хатха-йога действительно выполняет эти функции, но следует иметь в виду, что все эти задачи — определенно не ее основная цель.

Когда человек практикует техники хатха-йоги, его физические и ментальные возможности начинают развиваться и в большей степени проявляться. Мы знаем, что человек использует возможности своего мозга всего лишь на одну десятую. Это означает, что девять десятых его возможностей лежат дремлющими, ожидая приведения их в действие. Наука называет дремлющий мозг «областью безмолвия». Об этой области известно очень мало, но неврологи утверждают, что она имеет отношение к психическим способностям человека. После длительной и усердной практики йоги психический потенциал практикующего

проявляется, возможно, в виде ясновидения, яснослышания, телепатии, способности к телекинезу, психического здоровья и так далее. Эти способности называются *сиддхами,* или совершенствами. Некоторые люди относятся к ним как к великим достижениям, но они являются всего лишь временными явлениями, которые могут даже задержать дальнейший духовный прогресс. Целью всех йогических садхан является обнаружение и переживание универсального вселенского духа внутри себя, и если потворствовать этим сиддхам и получать от них удовольствие, то они могут увести человека от конечного высшего переживания. Их, поэтому, лучше игнорировать, поскольку они не являются желаемым плодом хатха-йоги.

Хотя регулярные занятия хатха-йогой могут принести много удивительных изменений и желаемых результатов, необходимо никогда не забывать, что это всего лишь побочные результаты. Хатха-йога не изучается ради самой себя, ради лечебных целей или ради достижения мирской или психической силы, и это то, что каждый практикующий ее всегда должен иметь в виду.

Шлока 3. Концепции препятствуют реализации раджа-йоги

Люди неспособны достичь высшего состояния раджа-йоги вследствие затуманенности (темноты), порождаемой различными идеями и понятиями. Сватмарама, исполненный состраданием, предлагает хатха-йогу, которая подобно факелу, рассеивает этот туман.

Есть поговорка: «Сколько мудрецов, столько мнений». Наивысшей целью в йоге является достижение состояния *кайвалья самадхи* — точки, в которой имеет место кульминация раджа-йоги. В конечном счете все духовные практики и разветвления йоги ведут к этому состоянию, но к достижению этой цели существует столько путей, сколько есть людей в мире. Если мы будем верить, что каждый из этих путей применим к нам самим, и пытаться следовать каждому из них, то мы никогда не достигнем конечного переживания.

Индивидуальные методы каждого конкретного человека должны быть систематическими. Независимо от того, что человек практикует — карма-йогу, бхакти-йогу, крийя-йогу, джняна-йогу, дзэн-буддизм или любую комбинацию нескольких различных техник, — он должен иметь упорядоченную систему техник и должен следовать этой системе от начала до конца, без каких-либо отклонений и без попыток обращаться к другим системам или гуру на своем пути. Вера в одну систему, следование ей в течение некоторого времени, а затем смена ее ради какой-либо другой системы никуда не ведут.

Йог Сватмарама предлагает людям хатха-йогу, так что они могут быть ведомы по гарантирующему успех пути. Следует отметить слово «предлагает», или *крипакара*. *Крипа* означает «благословение», а благословение может быть дано только тем, кто достиг определенного духовного состояния. Можно сказать, что хатха-йога приходит в форме «спасительного благоволения» к тем, кто ковыляет в темноте. Сватмарама не проповедует и не пропагандирует что-либо, а смиренно показывает путь, по которому, возможно, будет более легко идти среднему человеку, для того чтобы приблизиться к раджа-йоге.

Шлока 4. Первые хатха йоги: Матсиендранатх и Горакхнатх

Йог Матсиендранатх знал хатха-йогу. Он дал ее Горакхнатху и другим, и их милостью

автор (Сватмарама) тоже узнал ее.

В этой и в следующих четырех шлоках йог Сватмарама показывает линию передачи хатха-йоги. Горакхнатх, который, по всей вероятности, был гуру Сватмарамы, принадлежал очень известному йогическому направлению, называемому *Натх пантх. Натх* — это общий термин, означающий «учитель», «мастер». Членов направления Натх обычно называли *канпхата-йогами. Канпхата* означает «расщепленные уши», что имеет отношение к уникальной йогической практике прокалывания ушного хряща для вставления огромных сережек.

Считается, что направление Натх возникло в середине седьмого века, когда влияние учения тантры превалировало во всей Индии, а йога ассоциировалась с черной магией и волшебством. Направление Натх было создано для спасения общества от тех отвратительных практик, которые выполнялись от имени духовности.

Имеется много интересных историй о том, как первоначально сформировалось это направление. Одно из общепринятых верований заключается в том, что для предотвращения падения духовности Вишну и Махеш воплотились в Горакхнатха и Матсиендранатха, чтобы распространить откровения йоги.

Хотя Адинатх, который возглавляет линию Натхов, был, возможно, йогом, предшествовавшим Матсиендранатху, он обычно идентифицируется с Шивой, и при наличии его имени во главе списка можно было утверждать, что происхождение учения прослеживается вплоть до величайшего из йогов, которым является Господь Шива.

В соответствии с историей, описанной в Пуранах, в то время, когда Господь Шива посвящал Парвати в секретные садханы йоги и инструктировал ее, они стояли на берегу моря. Большая рыба подслушала все, что он сказал, а от этой рыбы родился всезнающий Матсиендранатх. Поэтому его имя звучит как *Матсьяиндра,* или «господин из рыбы».

По поводу рождения Горакхнатха также имеется много историй. Говорят, что когда Матсиендранатх скитался, прося подаяние, он встретил женщину, которая пожаловалась ему по поводу своего горя — она не имела сына. Матсиендранатх дал ей некоторые чудесные пилюли (вибхути) и сказал, что если она съест их, она получит сына. Женщина не стала есть пилюли, что он дал ей, а выбросила их на кучу коровьего помета. Через двенадцать лет, когда Матсиендранатх снова проходил через ту же деревню, он зашел навестить ребенка. Женщина рассказала йогу, что она сделала, и он попросил ее привести его на то место, где она выбросила вибхути. Он позвал по имени: «Горакхнатх», и тут же из кучи коровьего помета возник излучающий сияние двенадцатилетний мальчик.

Горакхнатх стал преданным учеником Матсиендранатха, а позже стал распространителем хатха-йоги и основателем учения Натх. Он был превосходным гуру, совершившим, согласно преданию, множество чудес. Члены общины Натх пользовались большим уважением из-за их суровых практик, аскетичной жизни и владения многими совершенствами (сиддхами).

Влияние йогов направления Натх ощущалось во всем древнем мире. Великие йоги этого направления путешествовали по Персии, Афганистану и по всему Среднему и Дальнему Востоку. Их влияние ощущалось также во всей Индии и в Непале, особенно в окрестностях Горакхпура и границы с Непалом. Даже в наши дни в Индии можно найти йогов направления Натх, хотя немногие из них имеют такую же репутацию оригинальных мастеров и учителей.

Шлоки 5–9. Родословная махасиддхов

(5–8) Шри Адинатх (Шива), Матсиендра, Шабара, Анандабхайрава, Чауранджи, Мина, Горакша, Вирупакша, Вилешайя, Мантхана, Бхайрава, Сиддхи, Буддха, Кантхади, Корантака, Сурананда, Сиддхипада, Чарапати, Канери, Пуджьяпада, Нитьянатх, Нираньян, Капали, Биндунатх, Какачандишвара, Аллата, Прабхудева, Гходачоли, Тинтини, Бхануки, Нарадева, Кханда, Капалика.

(9) Этимахасиддхи (великие учителя), победив время (смерть), странствуют по вселенной.

Эти махасиддхи, выполнив цель йоги, освободили себя от цикла рождений и смертей в физическом мире. Они являются дживан-муктами, то есть существами освобожденными, но все еще воплощенными в теле, они освободились, будучи ограниченными пракрита — материальной стороной вселенной. Их воля достаточно сильна, чтобы дать им возможность делать что угодно, где угодно и в любое время. Это одно из преимуществ пребывания за пределами ограничений времени и конечного пространства.

Махасиддхи являются великими существами, достигшими силы посредством совершенства садханы. На санскрите слово *садхана* означает «практиковать», поэтому человек, занимающийся практиками, называется *садхакой.* То, что он практикует, известно как *садхана.* Объект практики известен как садхья, а когда садхана становится «более зрелой», каждый соответствующий ей положительный результат (совершенство) называется *сиддхи.* Часто слово «сиддхи» интерпретируется в значении психического достижения, но, согласно раджа-йоге, оно означает совершенство ума, а садха-на означает тренировку и совершенствование грубого, незрелого ума.

Что касается самих сиддхи, то среди них имеются восемь основных, которыми должен овладеть садхака, прежде чем будет назван сиддхой:

1. *Анима* — способность становиться маленьким, как атом.
2. *Лагхима* — способность становиться невесомым.
3. *Махима* — способность становиться большим, как вселенная.
4. *Гарима* — способность становиться тяжелым.
5. *Прапти* — способность достигать любого места.
6. *Пракамья* — способность оставаться под водой и сохранятьтело и молодость.
7. *Вашитва* — контроль над всеми объектами, органическими и неорганическими.
8. *Ишатва* — способность по желанию создавать и разрушать вещи.

Махасиддха становится вездесущим и всемогущим, поскольку он очистил и усовершенствовал функционирование своих физического и пранического тел, овладев хатха-йогой, и вышел за пределы обычных ограничений ума, перейдя на путь раджа-йоги. Для человека, погруженного и вовлеченного в обычный ум, каким мы знаем его, такое понятие, как преодоление барьеров времени и пространства, кажется невозможным. Ум человека имеет свои ограничения и никоим образом не является совершенным и непогрешимым. Однако, как утверждается в «Йога-сутре» Патанджали, несовершенный ум может быть сделан более совершенным и эффективным за счет практики садханы.

Современные ученые признают тот факт, что человек использует только одну десятую всей силы своего мозга. Если вы оцените, сколько сделал человек в области науки, технологии и т. п., используя только одну малую часть своего мозга, то вы сможете получить некоторое представление о том, сколь многое возможно при развитии остальных девяти «безмолвных» частей мозга. По мере расширения мозга его сила увеличивается и превосходятся все физические барьеры.

Шлока 10. Три типа боли, или тап

Подобно убежищу, защищающему от палящего солнца, хатха-йога защищает практикующего её от сжигающего зноя тапы (три типа боли — духовная, от воздействия окружающей среды и физическая). Как черепаха поддерживает весь мир, так и йога поддерживает тех, кто её практикует.

Благодаря практике хатха-йоги все существо человека становится более способным и более сильным, предохраняя его от болей, которые входят в его жизнь. Санскритское слово *тапа* имеет два значения: одно — «нагревать», другое — «боль». Боль сама по себе является некоторым типом тепла. Она воздействует на человека и нагревает его ум, эмоции и физическое тело. Боль бывает трех типов: *адхьятмическая,* духовная боль, *адхидевическая,* природная боль, и *адхибхаутическая,* физическая боль.

Пока мы ощущаем отделенность от нашей истинной сущности, мы всегда будем страдать духовно. Адхьятмическая тапа — это боль, которая обязана своим происхождением жизни без постижения своей внутренней сущности, и здесь существенным является то, что мы прилагаем усилия к тому, чтобы иметь более чистое переживание. Боль, привнесенная внешними обстоятельствами, также является неизбежной. Течение природных явлений всегда приносит с собой некоторые климатические или геологические неуравновешенности, такие как потопы, засухи, землетрясения, ветры, штормы и так далее, которые влияют на уравновешенность функционирования человеческого тела и, в общем случае, вносят возмущения в нормальное течение жизни. Эти явления влияют на бизнес человека, на урожай и на многое другое. Кроме того, имеется еще и физическое страдание. Природа непрерывно подвергает тело испытаниям, иногда переизбытком бактерий, иногда несчастными случаями, иногда ментальными или эмоциональными шоками. Существенно поэтому, что занимающиеся хатха-йогой подготавливают себя не только физически, но также ментально, эмоционально и психически, чтобы быть в состоянии противостоять этим трем типам внешних воздействий.

Тело и ум должны быть структурированы таким образом, чтобы оставаться неподверженными мирским обстоятельствам окружающего их физического мира. Таким образом, тело и ум становятся подобными черепахе, которая может высунуть свои конечности, когда это ей необходимо, и укрыться в убежище своего панциря в случае угрозы опасности. Ее конечности являются символами внешних органов чувств, которые должны выдвигаться наружу в случае необходимости; но по нашей команде они могут убираться внутрь и не подвергаться воздействию событий внешнего мира. Чтобы совершенствовать это качество, Сватмарама советует нам практиковать хатха-йогу, потому что именно она дает такую силу и контроль над телом и умом.

Символ черепахи весьма существенен. Мы знаем, что утверждается, что мир покоится на черепахе. Это эмблема долготерпения. Согласно мифологии индусов, когда началось распадение вселенной на части, земля потеряла свою опору и ей грозило разрушение. Господь Вишну пришел на помощь и проявился в форме черепахи, поддерживающей на своей спине землю. Таким образом земля была спасена.

Конечно, эту легенду не следует воспринимать буквально. Это объяснение того, что случилось в процессе созидания и эволюции вселенной, как во внутреннем, так и во внешнем плане, и в процессе движения обратно, к центру существования. По мере того как сознание человека перемещается все ближе к реальному «я», от поддержки которого зависит ум, органы чувств и чувственный мир становятся все менее подверженными влиянию извне. Если ум полностью растворяется, не имея чего-либо, на что можно опираться, сознание может проваливаться в пустоту. Когда сознание перемещается в более высокие состояния, должны сохраняться тело и ум. Органы чувств должны быть обусловлены таким образом, чтобы «убирать» и «выдвигать» их по желанию. Представление о Вишну соответствует тому аспекту существования, который присоединяет прану и сознание к физическому телу, или

творению.

Согласно трактату «Тантрараджа Тантра» существуют четыре типа *курм,* или черепах, известные как *пара, дешагата, грамага* и *грихага.* Паракурма — это та, которая поддерживает землю, деша-гата-курма поддерживает страны, грамага — деревни, а грихага — отдельные дома. В шлоке 88 этого трактата говорится: «Тот, кто делает джапу без знания курмастхити (позиции курмы), не только не получит плодов, но и встретится с разрушением».

Для того, чтобы испытать более высокие или более чистые состояния существования и все же сохранить тело и ум в этом грубом царстве таким образом, чтобы сознание могло возвращаться в них, мы должны быть приготовлены к этому. Тело и органы чувств должны тренироваться таким образом, чтобы сознание могло выходить из них и снова возвращаться назад для продолжения экспериментов с органами чувств. Хатха-йога — это процесс, посредством которого тело становится подобным черепахе, так что его внешние формы не являются местом воспроизведения болезней и дисгармонии, а, скорее, защитным укрытием.

Шлока 11. Чтобы быть успешной, садхана должна держаться в секрете

Хатха-йога является величайшим секретом йогов, желающих достичь совершенства. И действительно, чтобы быть плодотворной, она должна держаться в секрете; раскрытая, она становится бессильной.

Эта шлока является типичной для любого йогического учения (шастры), излагающего высшее знание; то есть наука должна сохраняться для самого себя. Все, что садхака приобрел или достиг за период садханы, должно быть его личным делом. Это может показаться несколько выходящим из контекста данной книги, поскольку сама она раскрывает секреты практики, но на самом деле, когда вы будете обучаться под руководством гуру, вы поймете, что Сватмарама сформулировал лишь голую суть руководства асанами и всем остальным, так что полная наука хатха-йоги еще будет требовать участия человеческого фактора, учителя.

Первоначально гуру Горакхнатх написал многое о хатха-йоге в форме прозы и поэзии. Традиционно шастра (учение) должна была быть написана на санскрите, местные диалекты не принимались в качестве подлинных текстов учения. Поэтому Сватмарама продолжает оригинальную работу Горакхнатха. То, что изложено здесь, является системой хатха-йоги с очень небольшим количеством разъяснений. Для практикующего оставлена возможность выяснить у своего гуру, что она в действительности подразумевает.

Сватмарама не пропагандирует совершенства конкретной садханы, он только излагает систему и описывает в общих чертах правильные методы практики. Ваша конкретная садхана — это дело ваше и вашего гуру. Когда вы овладеете своей садханой, результатом будут сиддхи, или совершенства, и все, что вам удастся совершенствовать в себе — это ваше собственное достижение и то, чем позволил вам стать ваш гуру.

Горакхнатх обычно говорил своим ученикам, что хатха-йога представляет собой науку тонкого тела. Это средство, посредством которого можно контролировать энергию тела. Он говорил, что хатха является средством для контроля двух основных энергетических каналов, по которым текут потоки положительной и отрицательной энергий.

Эта положительная/отрицательная природа энергии имеет место в каждой части нашего существа. Хатха-йога не только вносит баланс в энергию, но и уравновешивает двойственность ума, устанавливает равновесие между низменной натурой и более высоким умом, а также между индивидуальной душой и универсальным вселенским духом. Она оперирует понятиями личного «я» и *атмы,* поэтому для полноты картины больше ничего не

нужно.

В труде «Шива Самхита» утверждается, что практикующий должен держать свою практику в секрете, «как целомудренная жена держит в секрете свои интимные отношения с мужем». Это способствует укреплению любви между мужем и женой. Аналогичным образом, если вы уважаете свою собственную возлюбленную, чистую атму, то то, какими переживаниями и силой вы были вознаграждены, является вашим личным делом и должно совершенствоваться в частном порядке.

Это чисто логический и научный процесс. Если в вашей комнате ночью зажжен маленький светильник, то вся комната освещена. Если вы вынесете этот светильник наружу, во внешнее пространство, то свет будет поглощен ночью и впитается в темноту. Тот же самый принцип применим к способностям, приобретаемым посредством садханы. Эти способности могут осветить ваше собственное сознание, но, выставленные напоказ и растворенные в обширности внешнего мира, они теряют свою силу.

Садхана подобна семени, а сиддхи подобны цветам. Если вы хотите, чтобы семена дали ростки, вы должны оставить их в почве. Если вы выкопаете их, чтобы показать своим друзьям и соседям, как они прогрессируют, они больше не будут расти, они умрут. Подобным же образом сиддхи — момент прорастания вашей садханы. Если вы хотите вырастить полностью расцветшее осознание атмы, вы должны будете правильно вести себя. Садхана — это не урок биологии, на котором вы можете выкопать растение, чтобы исследовать его корни. Садхана подразумевает рост вашего собственного духа, это процесс, аналогичный процессу зарождения человека. Когда плод растет в утробе, мы не можем вмешаться в промежуточные стадии его развития, мы должны ожидать конечный продукт.

Если хранить садхану и каждую из достигнутых сиддхи под некоторым покровом, то это будет иметь мощный психологический эффект. Если вы рассказываете о своих достижениях и демонстрируете их, чувство «я», или эго, становится очень острым. «Я» достиг, «я» имел это переживание, «я» могу делать это. Если вы хотите пережить космическое сознание, то эго, или *ахамкара,* является величайшим барьером для этого. Сиддхи никогда не остаются у человека надолго, они не являются постоянными качествами. После некоторой стадии эволюции они исчезают. Если вы ассоциируете себя с ощущением, что «я» преуспел в том или в этом, то вы ожидаете от себя, что вы будете в состоянии совершать великие подвиги; другие люди тоже будут ожидать того же самого. Вы будете жить для того, чтобы удовлетворять ожиданиям других людей, иначе они перестанут думать, что вы великий человек. Как вы справитесь с ситуацией, когда в один прекрасный день сиддхи покинут вас? В духовной жизни очень важно держать свое эго под контролем.

Большинство великих святых и сиддхов (совершенных личностей), обладающих большими способностями, редко демонстрируют их. Только люди, очень близкие к ним, знают об их величии. Многие сиддхи, которые демонстрировали свои способности, подвергались преследованиям, например Иисус Христос. Поэтому в этой шлоке — для вашего блага и для блага других — говорится, скорее в качестве предупреждения, а не совета, что садхана и сиддхи должны держаться в секрете.

Шлока 12. Место для практики

Практикующие хатха-йогу должны жить одиноко в уединенном жилище и выполнять упражнения вместе, имеющем в длину размер лука (полтора метра), лишенном опасностей, связанных с камнепадами, огнем или водой. Место должно быть расположено в хорошо управляемом и добродетельном королевстве (стране, городе), где легко получить хорошую милостыню.

Здесь йог Сватмарама дает контуры идеальной ситуации для садханы хатха-йоги и того, как садхака (практикующий) должен обустроить свое жилище. Мы должны помнить, однако, что в дни йога Сватмарамы вся структура общества и образ жизни существенно отличались от того, что мы имеем сейчас. Сомнительно, чтобы в наши дни все еще существовали истинно «правильные» страны, так что очень немногие страны пригодны для практик, способствующих росту духовных возможностей человека. Под воздействием современной политики все в большей степени заинтересованы в делании денег и в приобретении власти и престижа. Одна только Индия, кажется, является той страной, которая благоприятствует духовному росту и продолжает традиции подавания милостыни. Хотя британские власти очень старались уничтожить эту традицию, Индия все еще является домом для духовно жаждущих и духовно просветленных душ и продолжает питать своих детей.

В традиции древней Индии жизнь человека была разделена на четыре различные стадии, которые назывались *ашрамами.* Первая ашрама относилась к периоду жизни до двадцати пяти лет и была известна как *брахмачарья* ашрама. В этой ашраме ребенок отправлялся жить вместе с гуру в духовном сообществе, где он получал образование, изучая как мирские, так и духовные предметы. Затем, в возрасте от двадцати пяти до пятидесяти лет, человек вступает в *грихастха* ашраму, в которой он женится и живет семейной жизнью. В возрасте от пятидесяти до семидесяти пяти он проходит через *ванпрастха* ашраму, когда он и его жена разрывают все семейные связи и живут одиноко в лесу или в джунглях, изолированные от общества. После семидесяти пяти пара разделяется и каждый из них принимает *санньясу.*

В *санньяса* ашраме человек свободен от общества и не зависит от его законов и установлений. Общество, однако, заботится о санньясинах и дает им пищу, одежду и кров над головой, если они в этом нуждаются. Тем людям, которые имеют склонность к санньясе в более раннем возрасте, разрешается покинуть общество, если с этим согласна их семья, но им потом не позволяется снова вернуться в структуру общественной жизни.

Традиция четырех ашрам была разработана для систематического эволюционирования сознания человека, и в те времена общество уважало людей с духовными устремлениями и заботилось о них. Создавались ашрамы, так что мужчины и женщины, посвятившие свою жизнь духовному росту и санньясе, могли жить в благоприятной обстановке вдали от общества. Те, кто не мог принять такой образ жизни, проявляли свое уважение к подобным людям тем, что предлагали для поддержания санньясинов все, что могли. Поэтому долгом любого домохозяина было давать *бхикшу,* или милостыню, тем свами (монахам), которые приходили к ним за пищей.

Соотнося рекомендации Сватмарамы с нынешними днями, следует отметить, что наиболее важным фактором является окружающая обстановка. Он рекомендует, чтобы садхака жил один и в удалении от других людей. Давайте будем практичными с точки зрения современности и предположим, что человек, который планирует предпринять интенсивную садхану, должен проживать в месте, которое расположено на удобном с точки зрения проезда расстоянии от шума и загрязнений промышленности и от толчеи и суеты переполненных городов. Атмосфера должна быть спокойной, мирной и чистой, свободной от опасности камнепадов, огня и воды, землетрясений, вулканов, оползней, лесных пожаров, наводнений, болот и т. п. Геологические и климатические условия должны быть благоприятными для здоровья и садханы, а почва должна быть пригодной для выращивания урожая.

Окружающая среда играет решающую роль в своем влиянии на результаты садханы. Если садхана осуществляется в возмущающей атмосфере и посреди отрицательных вибраций, то слишком много энергии рассеивается просто в попытках воспрепятствовать отрицательным воздействиям. Тело и ум весьма чувствительны к отрицательным воздействиям — гораздо легче подпасть под их влияние, чем преодолеть их. Положительное же окружение само по себе заряжает человека энергией, вдохновением и желанием прилагать

усилия в поисках духовного просветления. Находясь среди людей, которые руководствуются в основном амбициями и которые, стремясь к богатству и власти, будут толкать вас вниз при каждой удобной возможности, трудно будет держать голову над водой, не говоря уж о каком-либо существенном прогрессе в садхане. Таким образом, для садхаки важно найти спокойное и чистое место вдали от материалистических и загрязненных городов.

В шлоке рекомендуется практиковать в месте размером в полтора метра, где нет никаких посторонних предметов, о которые можно было бы удариться. Для накопления духовных вибраций практикующий должен заниматься в одном и том же месте каждый день. Йогами выработано много рекомендаций для практикующих; все они являются всего лишь продуктом здравого смысла и логических рассуждений, а не правилами, которым обязательно следует подчиняться.

Шлока 13. Место для практики

Вот описание помещения йога, как это предписано сиддхами для практикующих хатха-йогу. Помещение для садханы должно иметь маленькую дверь, быть без окон, отверстий и щелей и не быть слишком высоким или слишком низким. Оно должно быть чистым, хорошо обмазанным коровьим навозом, в нем должны отсутствовать животные и насекомые. Снаружи помещения должна быть открытая платформа с крытой соломой крышей; рядом должен быть родник или колодец; место должно быть окружено стеной (забором). Внешний вид помещения должен быть приятным.

При рассмотрении указаний по устройству помещения для занятий йогой мы должны не забывать, что они были, вероятно, идеальными для того конкретного времени и для тех климатических условий. Нет необходимости говорить, что если мы планируем создать место для садханы сейчас, то мы должны будем как-то приспособиться к современным обстоятельствам и средствам. В качестве основного руководства, однако, мы будем использовать описание Сватмарамы.

Существенно то, что Сватмарама говорит, что помещение должно быть простым, чистым, практичным и очень естественным. «Иметь маленькую дверь» нормально в стране, где рост людей не превышает пяти с половиной футов, но некоторые европейцы имеют рост шесть футов и более, так что для них должны делаться соответствующие их росту двери. Помещение «без окон, отверстий и щелей» рекомендовалось, по-видимому, для того, чтобы воспрепятствовать проникновению в помещение для садханы насекомых, крыс и других животных. Сегодня, однако, окна могут иметь сетку от насекомых, так что нет никакого вреда, чтобы иметь одно или два окна, снабженных занавесками. «Отсутствие окон» может быть все-таки рекомендовано, чтобы помещение было более темным, что в большей степени способствует направленности внутрь сознания и ума. Окно может быть сильным отвлекающим фактором, поскольку внимание садхаки может часто переноситься на вид за окном и на происходящие там внешние события. Комната для садханы не должна быть ни слишком низкой, ни слишком высокой, поскольку, если она будет слишком высокой, ее трудно будет содержать в чистоте, а если она будет слишком низкой, то это будет затруднять упражнения и циркуляцию воздуха.

Рекомендация того, что помещение для садханы должно быть чистым, применима в наши дни в той же мере, в какой она была применима в дни Сватмарамы. Если в чистоте и незагрязненности следует держать ум, то то же самое существенно и для окружающей обстановки. Даже ежедневная уборка помещения способствует очищению ума. Сама мысль об использовании коровьего навоза может оказаться шокирующей для уроженца Запада, но

это хорошо известная традиция в Индии. Даже в наши дни в деревнях многие дома имеют полы из утрамбованной земли. Каждое утро женщины убирают свои жилища и протирают полы свежим коровьим навозом, смешанным с небольшим количеством воды. Коровий навоз обладает отличными дезинфицирующими и бактерицидными свойствами. Действительно, что такое коровий навоз? Переваренная трава и выделения секреторных органов коровы. Важно, что он является естественным дезинфицирующим средством, он не содержит никаких вредных химических веществ и не выделяет газы, которые бы портили воздух. Кроме того, он дешев. Природа снабдила нас всем, но мы забыли о простоте жизни.

В помещении для садханы «должны отсутствовать насекомые и животные». Во время садханы нет ничего более отвлекающего, чем комары, мухи или другие летающие и ползающие насекомые. Кроме того, некоторые комары переносят малярию, а многие насекомые больно жалят и вызывают сыпь на коже. В помещении не должно быть животных, поскольку они могут быть большим отвлечением, требуя заботы, пищи и дополнительных мыслей, которые могут отвлечь практикующего от садханы. В частности, если вы новичок в садхане, то ваш ум всегда ищет поводы прекратить практику, так как он возмущается необходимостью концентрироваться на одной конкретной точке в течение длительного периода времени. Он всегда будет препятствовать вам подойти более близко к предмету медитации. Насекомые и животные наверняка будут хорошим поводом для ума, чтобы отвлечься и перенести внимание на внешние объекты, так что садхака должен определенно избегать этих проблем.

«Открытая платформа с крытой соломой крышей» рекомендуется, по-видимому, в качестве места для садхаки в летние месяцы, когда слишком жарко, чтобы практиковать (особенно пранаяму) в помещении. Она может использоваться также для сна. В Индии большинство людей предпочитают спать вне помещения, поскольку так прохладней и ближе к природе.

Сватмарама не обходит своим вниманием необходимость родника или колодца. Источник свежей воды важен не только для здоровья. Практикующему хатха-йогу нужна чистая вода для его ежедневных очистительных процедур, а также для питья, омовений, туалета, приготовления пищи и т. д. Нети, дхоути и кунджал требуют свежей воды, и если вы можете избегать использования хлорированной и фторированной воды, то эти техники будут намного более эффективными.

Другой причиной того, что около дома должен быть источник воды, является то, что в случае, когда йог должен будет совершать к реке долгие и утомительные прогулки за водой, он будет терять слишком много времени и энергии. Сватмарама дает инструкции для интенсивной садханы хатха-йоги, и поэтому придает большое значение минимизации внешних отвлекающих факторов и сохранению жизненной энергии, необходимой для путешествия внутрь.

Если практикующий живет в джунглях или в каком-то другом удаленном от людей месте, то окружающие стены будут охранять от хищных, особенно диких животных. Кроме того, если убежище практикующего будет заключено в стены, то духовные вибрации и магнетические силы будут удерживаться в них, а внешним отрицательным воздействиям будет не так легко проникнуть внутрь. Таким образом может быть сохранена мирная атмосфера садханы.

Все эти рекомендации давались йогам, которые уже встали на духовный путь и, скорее всего, уже столкнулись с ловушками и проблемами, встречаемыми в садхане. Следует понимать также, что все эти рекомендации имеют и эзотерическое значение. Они указывают, как садхака должен структурировать себя и свой ум. Ум должен быть защищен от внешних воздействий, а тело должно обладать хорошими защитными механизмами. Ум и тело должны держаться в чистоте, простоте и умеренности. Тогда они будут совершенствовать свои духовные вибрации и условия будут благоприятствовать проявлению атмы. Структура жилища практикующего является внешним символом его собственного «я» и того, что будет

достигнуто посредством практики. Поэтому садхака должен стараться жить настолько просто и настолько самодостаточно, насколько это возможно. То, чем он владеет, должно быть минимальным, а все его окружающее должно быть всегда в порядке и чистым. Тогда он будет иметь меньше ментальных отвлечений и беспокойств и вся его энергия сможет быть направлена на духовное раскрытие.

Шлока 14. В практике садханы следует избавиться от излишнего умствования и выполнять указания гуру

Таким образом, проживающий в уединенном месте и освободившийся от мыслей (излишнего умствования), йог должен практиковать под руководством гуру.

«Проживающий в уединенном месте и освободившийся от мыслей» означает, что, обитая в месте, благоприятном для духовных вибраций, ум будет свободен от ненужных мыслей, порождаемых обществом и современным образом жизни. В обычных условиях ум никогда не сможет обходиться без мыслей. Сватмарама утверждает, что ум должен быть избавлен от всех мыслей, не имеющих отношения к духовной жизни. Заботы и беспокойства, связанные с семейной жизнью и бизнесом, во время садханы должны быть устранены, поскольку эти возмущения влияют на способность к концентрации.

Естественной тенденцией ума является муссирование прошлых событий и рассуждения о будущем, но эту тенденцию следует контролировать. Ум должен быть сконцентрирован непосредственно на том, чем в данный момент занимается садхака, и должен удерживаться в настоящем, а не в прошлом или будущем. Существует постоянная и привычная умственная болтовня, которая должна быть сведена к нулю, и для этого очень полезна практика антар моуна (внутреннее молчание).

Недисциплинированный ум подобен шумному ребенку, который все время рассказывает какие-то истории и непрерывно отвлекает вас от вашей садханы. Если вы работаете в своем кабинете, вы не позволяете детям входить туда и беспокоить вас; то же самое имеет место и при практиковании садханы. Когда ум насилуется нежеланными и неуместными мыслями, вы должны выработать в себе привычку выбрасывать эти мысли из головы до тех пор, пока вы не закончите свою садхану. Это не означает, что те, кто не имеет контроля за своим умом, исключаются из практики. На самом деле большинство людей сегодня страдают от немощи ума, от слабохарактерности. Не так уж много людей действительно контролируют свой ум. На данной стадии эволюции человека ум слаб. Тем не менее, когда-то надо начинать, так что лучше не связывать себя с деятельностью ума; просто выполняйте свои практики, а ум пусть делает то, что ему угодно. Если вы не будете постоянно стараться блокировать и подавлять свой ум, он автоматически начнет подчиняться и концентрироваться.

В дни йога Сватмарамы люди были, по-видимому, более саттвическими (упорядоченными) по своей природе. Сейчас мы видим, что они имеют свойства либо тамас, либо раджас. Саттвическая личность будет иметь уравновешенный ум, и его садхана будет прогрессировать беспрепятственно за счет *читта вритти,* или «ментальных модификаций». Однако раджасическая личность будет иметь неугомонный и колеблющийся ум, а тамасическая личность будет иметь тупой и ленивый ум. Так что мы должны идти на некоторые уступки.

Мы должны также помнить, что во времена Сватмарамы большее число людей были в состоянии посвящать садхане всю жизнь или существенную часть жизни. Сегодня практически невозможно для человека порвать все связи с обществом и просто практиковать садхану весь день. Немногие люди могут даже взять месячный отпуск на работе, чтобы

уединиться для интенсивной садханы. Это очень желательно, но если это невозможно, то должны быть сделаны дальнейшие модификации рекомендаций Сватмарамы. Мы будем считать, что для среднего человека достаточно иметь уединенную комнату и посвящать садхане ежедневно тридцать минут.

«Йог должен практиковать под руководством гуру». Это, вероятно, наиболее важная часть всего текста. Какие бы тексты по йоге вы ни читали, вы прочтете одно и то же. В книге «Шива Самхита» говорится: «Обретя гуру, практикуй йогу. Без гуру ничто не может быть благоприятным». В «Сканда Пуране» говорится: «Систематичным ступеням йоги можно научиться только от знающего гуру». «Йога Биджа» также говорит, что «тот, кто желает практиковать йогу, должен найти знающего гуру». В «Шрути» написано, что «махатмы раскрывают эти вещи только тем, кто глубоко предан как Богу, так и гуру». Таким образом, гуру является наиболее жизненным элементом садханы.

Гуру — это не просто учитель йоги. Только он может просветить вашу душу за счет яркости сияния своего собственного раскрытого духа. Он отражает блеск вашего духа, и то, что вы видите в нем, есть, в действительности, ваше собственное «я»; *гу* означает «темнота», а *ру* означает «свет». Гуру — это тот, кто удаляет темноту и невежество из вашего ума, чтобы обнаружить и раскрыть чистый свет вашего внутреннего сознания. Он может быть знатоком йоги или любой другой науки, а может быть и совершенно неграмотным. С точки зрения ваших духовных переживаний его социальная квалификация не имеет никакого значения. Важным фактором является ваша вера в его слова и ваше послушание; тогда, независимо от того, являются его указания правильными или неправильными, они окажутся полезными для вас.

В науке хатха-йоги выработана специфическая система, которой нужно следовать, и если вы нашли гуру, то он проинструктирует вас, каким образом вам следует выполнять садхану. Это не означает, что ваш сосед будет придерживаться той же самой системы. Ваш гуру знает, как справиться со всеми вашими индивидуальными проблемами. Если никаких препятствий не возникает, хорошо, он может вести вас быстро. Если вы сталкиваетесь с некоторыми проблемами и трудностями, он знает, как вести вас шаг за шагом в полном соответствии с вашей собственной индивидуальной эволюцией.

Мы очень мало знаем о механизмах функционирования нашего тела и практически не осознаем свои ментальные возможности. Сознание подобно айсбергу, у которого мы можем видеть только его надводную часть, и в силу ограниченности своего восприятия мы не можем понять, как йога может способствовать развитию духа из этого грубого тела и из низших уровней сознания. Поэтому, когда мы занимаемся садханой, очень важно для нас иметь руководство того, кто хорошо понимает процесс духовного раскрытия. Для этого подходит только одно существо — гуру.

Шлока 15. Факторы, препятствующие йоге

Переедание, излишнее напряжение сил, болтливость, строгое следование правилам, пребывание в компании обычных людей и неустойчивость (переменчивость) ума — эти шесть (причин) разрушают йогу.

В соответствие с учением хатха-йоги существуют шесть основных факторов, которые препятствуют тому, чтобы случилась йога, или единение. В хатха-йоге единение означает объединение двух энергетических сил в теле, то есть пранической и ментальной энергий, текущих по каналам ида и пингала. Обычно эти две силы действуют не одновременно; доминирует или ментальная сила, или жизненная энергия. Хатха-йога представляет собой

процесс уравновешивания потоков этих двух различных сил с целью достижения совершенного физического и ментального равновесия и пробуждения сушумны и кундалини. Все разделы йоги занимаются объединением этих двух энергий и направлением их по третьему нади (каналу) — сушумне. Три нади — ида, пингала и сушумна — заканчиваются в аджна чакре, психическом центре, расположенном в области продолговатого мозга и шишковидной железы. Благодаря практике йоги уравновешиваются ида и пингала, активизируется сушумна и пробуждается аджна чакра.

Ида соединена с левой ноздрей и правым полушарием мозга. Пингала соединена с правой ноздрей и левым полушарием мозга. Так же, как правое полушарие мозга управляет левой стороной тела, на праническом уровне ида тоже управляет функциями левой стороны тела. Аналогичным образом пингала и левое полушарие мозга управляют правой стороной тела. Полушария мозга и ноздри чередуют свои функции согласно 90-минутному циклу; точно так же чередуют свои функции ида и пингала.

Ида и правое полушарие мозга активизируют интровертное (направленное внутрь) состояние сознания, ориентацию в пространстве, артистические, творческие и музыкальные способности. Пингала и левое полушарие мозга действуют противоположным образом — направляют сознание наружу. Ваше мышление становится логическим, последовательным, математическим и аналитическим. Ида контролирует подсознательную деятельность, в то время как пингала отвечает за сознание и динамические функции. Когда эти две силы уравновешены и действуют одновременно, активными являются обе ноздри. Это указывает на то, что функционирует канал сушумна. Обычно это имеет место в промежутке от одной до четырех минут между каждыми последовательными девяностоминутными циклами. Целью практик хатха-йоги является увеличение длительности активности сушумны и интенсивности ее потока, а также периода времени, когда обе ноздри работают одновременно. Тогда устанавливается равновесие между физическими и ментальными функциями. Когда ум и тело функционируют несогласованно, негармонично, имеет место разделение между физическим и ментальным циклами, что неизбежно ведет к болезням.

Когда садхака находится в процессе объединения двух противоположных сил иды и пингалы, он должен избегать любой деятельности, которая расходует энергию и отвлекает ум. Одним из основных препятствий йоги (или единения) является переедание. Когда тело переполнено пищей, оно становится вялым, а ум притупляется. Спустя некоторый период времени токсины, вырабатываемые телом, создают запоры, и вся физическая/ментальная система становится заблокированной. Если тело переполнено токсинами и является вялым, какого прогресса в садхане можно ожидать? Любая садхана, которой вы занимаетесь, действует как очищающее средство, так что вы просто будете зря тратить свое время, удаляя из тела эти токсины и болезни. Однако, если вы будете избегать переедания и его последствий, садхана, которой вы занимаетесь, будет способствовать вашему более быстрому прогрессу. Свами Шивананда из Ришикеша и многие другие йоги утверждали, что живот должен быть наполнен наполовину пищей, на четверть водой и на четверть воздухом.

Следующий совет заключается в том, что практикующий йог должен избегать перенапряжения тела и ума. Тяжелый физический труд или интенсивная умственная работа утомляют одну из энергетических систем, что может вести к дальнейшему дисбалансу между двумя энергиями. Практикующие хатха-йогу должны сохранять и накапливать свой запас энергии для духовных целей и не должны расходовать его на совершение ненужных физических или умственных подвигов.

Длительные разговоры рассеивают жизненную энергию и расходуют время, которое лучше бы было использовать для пробуждения внутреннего осознавания. Болтовня с людьми со слабыми моральными принципами, с низким уровнем сознания и с чувственными желаниями не может просветлить вашу душу, скорее их отрицательные вибрации будут плохо воздействовать на вас. Общество других людей и неуместные разговоры определенно отвлекают ум от садханы.

Хотя Сватмарама и дает совет садхаке не придерживаться строгих правил, инструкции гуру должны строго выполняться. Что касается общественных ритуалов и религиозных доктрин, то они совсем не обязательно способствуют духовному прогрессу. Садхана не зависит от общественной морали; ее успех не обусловлен также выполнением религиозных практик. Строгое следование правилам сужает наш ум. Йога предлагает расширить наше сознание, а не ограничить его. Йог должен иметь свободный и открытый ум.

Если вы привыкли принимать холодную ванну каждое утро перед практикой, а однажды у вас не оказалось воды, это не должно беспокоить вас. Примите ванну тогда, когда сможете достать воду. Ваш ум должен быть гибким; вы должны быть в состоянии приспособиться к различным обстоятельствам.

Неустойчивость означает несбалансированный обмен веществ в теле, неспособность сохранять одну и ту же позу требуемое время и переменчивость ума. Очевидно, что в подобных обстоятельствах йога не может быть достигнута. При наличии физического, ментального, эмоционального и психического дисбалансов энергия рассеивается; но если энергия правильно канализирована, то все системы тела становятся стабильными, устойчивыми, и физическая и ментальная уравновешенность и стабильность устанавливаются автоматически. Неустойчивость означает также колебательность и изменчивость силы воли. В один день вы встаете в три часа утра, а на следующий день спите до семи, потому что вам лень вставать. При наличии такой непоследовательности и нерегулярности обеспечен рост дисбаланса тела. Непоколебимый ум и крепкое тело порождают йогу.

Если вы можете жить в уединенном месте, описанном в предыдущей шлоке, то все эти препятствия будут естественным образом избегнуты. Однако, если вам не удается жить в подобном месте, постарайтесь выработать в себе привычку избегать деятельности, которая является бесполезной и расходует ваше время и энергию; направляйте все ваши желания и действия на духовные виды деятельности.

Помимо этих препятствий есть и другие. В книге «Тантрараджа Тантра» говорится, что «шестью препятствиями для йоги являются *ката* (вожделение, похоть), *кродха* (гнев), *лобха* (жадность), *моха* (безрассудная страсть, слепое увлечение), *абхимана* (зависть) и *мада* (гордость)». Шесть препятствий из хатха-йоги и шесть препятствий из тантры переплетены и взаимосвязаны между собой. Препятствия из тантры имеют более широкий характер и делают больший упор на проблемы ума.

Шлока 16 (а). Факторы, способствующие йоге

Намерение, упорство, способность различения, непоколебимая вера, бесстрашие и избегание компаний обычных людей — вот шесть (причин), которые принесут успех в йоге.

Для того чтобы преуспеть в йоге, абсолютно необходимо намерение или, иначе говоря, «вдохновляющее отношение». Постоянное вдохновение и наличие идеала достижения совершенства генерируют энергию и помогают поддерживать регулярность практики. Каждый день должен казаться первым днем практики. Между садхакой и его садханой должны быть отношения, подобные отношениям новобрачных. Тогда садхана будет давать вам новые силы и бодрость духа. Это естественным образом порождает упорство и настойчивость.

Независимо оттого, что происходит во внешнем мире — дождь, град или солнце, — ваша садхана должна выполняться регулярно. Огорчены ли вы материальными потерями или обрадованы ценным приобретением, есть в вашей садхане видимые успехи или нет — вы должны продолжать прикладывать все возможные усилия. Даже если вы практикуете уже

пятнадцать лет, вы должны продолжать, пока не достигнете конечной цели. На это может потребоваться дополнительно всего один месяц практики, но может уйти и вся жизнь. Каждый эволюционирует со своей скоростью, так что бесполезно сравнивать себя с другими. Независимо от обстоятельств ваше настроение должно быть неизменно оптимистичным.

Способность различения, умение разбираться в жизненных явлениях является третьим компонентом, необходимым для успеха в йоге. Все, что вы делаете, каждый аспект вашей жизни — ваша диета, одежда, компания, материальные потребности, беседы и т. п. — должен способствовать вашей садхане. Если что-то может оказаться вредным для нее, вы должны выбросить это из своей жизни.

Непоколебимая вера в гуру и в предельную истину или реальность является наиболее важным инструментом для садхаки. Если вы сомневаетесь в своем гуру, как вы можете преуспеть в том, чему он учит вас? Если вы потеряли веру в своего гуру, для вас нет никакой надежды преуспеть в йоге. Абсолютная вера во все, что он говорит и делает, — вот единственный ключ, которым можно отпереть дверь к высшему переживанию. Вы можете сомневаться в своих собственных способностях достигнуть этого, но если вы верите в гуру и он скажет вам, что вы можете сдвинуть гору, вы сделаете это.

Есть история, которая иллюстрирует это положение. На маленьком острове жил один отшельник. Он был полностью поглощен идеей достижения божественного сознания и ежедневно практиковал *Ишварапуджу* согласно указаниям своего гуру. Однажды на остров приплыл на лодке очень набожный и религиозный человек и повстречал там отшельника. Когда религиозный человек увидел отшельника, практикующего свою пуджу, он пришел в ужас. Отшельник делал ее совершенно неправильно. Его преданность гуру достигала предельных высот, но его ритуал был поставлен с ног на голову. Религиозный человек проинструктировал отшельника, как правильно практиковать, и тот был искренне благодарен ему.

Религиозный человек отплыл от острова, чувствуя, что сделал доброе дело, но когда он отплыл на несколько сотен метров от берега, он увидел фигуру человека, бегущего к нему над водой. Это был отшельник, и он был очень взволнован. Он сказал встревоженным голосом: «Я в замешательстве. Я не запомнил, как мне делать эту практику — так или эдак». Ошеломленный религиозный человек с ужасом смотрел на стоящего на воде отшельника, а затем, придя в себя, уверил того, что, как бы он ни практиковал, все будет правильным. Отшельник успокоился и пошел по воде обратно на свой остров. Даже если на вашей стороне только вера в гуру и в свою конечную цель, вы наверняка преуспеете.

Для исполнения йоги рекомендуется также бесстрашие — бесстрашие встретиться лицом к лицу с внутренними видениями и реализациями, когда они появятся. Бесстрашие, упорство и вера идут рука об руку. И не только перед лицом внутренних испытаний, но и перед внешними трудностями.

Во время садханы вы можете понять бесполезность общения с людьми, имеющими более низкие устремления. На этой стадии чем меньше вы будете общаться с другими людьми, тем в большей степени будет расти ваше внутреннее знание. На некоторый период времени полезно также оставаться вдали от общества. Садхака, конечно, не должен смотреть на обыкновенного человека как на нечто низшее, но пока не разовьется его физическая, ментальная, эмоциональная и психическая сопротивляемость, ему лучше держаться в стороне от отрицательных влияний.

Эти шесть факторов должны учитываться независимо от того, живете вы в городе с семьей или один в уединенном убежище. Хотя они важны специфически для хатха-йоги, любому человеку следует модифицировать их применительно к своему образу жизни.

Шлока 16 (б, в). Яма и нияма

(б) Не совершать насилия, быть искренним и честным, не воровать, придерживаться воздержания в сексе (будучи погруженным в чистые состояния сознания), уметь прощать, уметь терпеть, уметь сострадать, быть смиренным, придерживаться умеренной диеты и соблюдать чистоту — вот десять правил поведения, выполнение которых способствует яме.

(в) Тапас (аскетизм), быть всем довольным, верить в Высшее (в Бога), быть милосердным, поклоняться Богу, слушать чтение священных рукописей, быть скромным, обладать проницателъным умом, повторять мантры (джапа) и жертвовать — вот десять соблюдений, способствующих нияме.

Десять правил поведения и десять соблюдений, называемые *яма* и *нияма,* перечисляются в раджа-йоге; хатха-йога, на самом деле, не делает слишком большого упора на них. Раджа-йога утверждает, что яма и нияма должны практиковаться до начала занятий хатха-йогой. Она требует контроля за умом, а затем — очищения тела, но в наши дни будет возникать слишком много проблем, если ищущий войдет в прямой конфликт со своим умом в самом начале своего духовного поиска. Это подобно бегству из логова льва в клетку с тигром. Поэтому в хатха-йоге вся система была разработана для людей Кали Юги — эпохи невежества. Хатха-йога начинает с очищения тела, с *шаткармы* , а затем переходит к асане и пранаяме. Яма и нияма могут практиковаться позже, когда ум станет более устойчивым, а его попытки выхода наружу — более контролируемыми.

Здесь йог Сватмарама только перечисляет все то, что необходимо садхаке на более поздних стадиях его практики. Он только указывает пути, по которым может расширяться йога, и факторы, которые могут привести к неудаче. Яма и нияма излагаются здесь, чтобы пока задуматься над ними, так что в дальнейшем возможны повторения некоторых пунктов. Сватмарама советует также «не придерживаться правил». Яма и нияма являются правилами поведения и, в некоторой степени, моральным кодексом. Первоначально не так важно, соблюдаете вы их или нет, и не надо думать, что без них вы не можете преуспеть. Яма и нияма приведены в качестве руководства, чтобы удержать садхаку на пути в конце его практики.

Первая яма представляет собой *ахимсу,* или «ненасилие». Она означает оставаться пассивным в любой ситуации без желания навредить кому-либо или чему-либо, будь то вред физический, эмоциональный или психический. В Индии джайны очень строго придерживаются этого правила поведения. Они даже подметают дорогу перед собой, чтобы не наступить на какое-нибудь насекомое и не убить его. Они фильтруют свою питьевую воду и очень осторожно нарезают овощи, чтобы не навредить никакой из форм жизни. Ахимса означает отказ от действий с желанием оказать насилие по отношению к чему-либо, даже к атмосфере. Должна поддерживаться гармония и безмятежность.

Нет необходимости вкладывать в понятие ахимсы какой-либо религиозный смысл. Это процесс самоконтроля, самоосознавания и осознавания всего, что вокруг вас. Если вы намеренно навредите другому человеку и потеряете контроль за своим умом и действиями, вы создадите дисбаланс в самом себе. Насилие означает удаление от своей истинной природы; ахимса означает приближение к чистому духу. Махатма Ганди — живой пример этой доктрины.

«Честность» — это то, что мы очень редко находим в этом современном мире коррупции, и это определенно то, что должно культивироваться и восстанавливаться в отношениях между людьми. Если вы имеете привычку обманывать и дурачить других, вы

сами начнете верить своей лжи. Вы нечестны только по отношению к самому себе. Честность означает, в первую очередь, честность по отношению к самому себе, а также отсутствие цели обмануть других людей ради собственной выгоды или ради нанесения им ущерба.

Запрет воровства понять легко — требование не брать то, что тебе не принадлежит, обусловлено не только социальными или моральными причинами, но и возможными психическими или кармическими последствиями. Воровство вызывает чувство вины. Мы в йоге стараемся избавиться от накопленных образов и впечатлений прошлого, так что нам нет никакой необходимости приобретать новые. Если нам нужно что-то и это действительно важно для нас, то оно тем или иным способом придет к нам.

Следующей ямой является «воздержание», или *брахмачарья.* Вообще говоря, под брахмачарьей понимается отказ от сексуальных влечений и взаимоотношений. Некоторые люди идут настолько далеко в этом, что совершенно отказываются от каких-либо отношений с людьми противоположного пола — вплоть до того, чтобы не разговаривать с ними и не смотреть на них. Это, однако, не является истинным значением понятия «брахмачарья». Слово «брахмачарья» состоит из двух частей: *Брахман,* «чистое сознание», и *чарья,* «тот, кто действует». Таким образом, это слово означает «тот, кто живет в постоянном осознавании Брахмана», «тот, чье осознавание поглотилось чистым сознанием, чей ум выше двойственности мужского и женского, кто видит Атмана во всем». Брахмачари — это тот, кто находится в постоянном общении с атмой.

Истинный брахмачари может быть вовлечен в сексуальные отношения, но сохранять при этом осознавание только высшего переживания. Когда он или она входит в контакт с противоположным полом, страсть не возникает в его или ее уме. В йоге и тантре это объясняется как сохранение бинду (точки, капли семени), то есть избежание потери бинду, или семени. Бинду должно сохраняться в мозговом центре, где оно производится. Оно не должно протекать через половые органы, а если оно делает это, то должно втягиваться обратно. Для этой цели в йоге имеется много техник, посредством которых сдерживается производство половых гормонов и реструктуризируются органы воспроизведения. Йога воздействует на всю эндокринную систему путем регулирования работы шишковидной железы и гипофиза.

Брахмачарья обычно принимается как средство воздержания от сексуальной активности, поскольку при отказе от сексуальной стимуляции сексуальные импульсы и производство половых гормонов уменьшаются. Сексуальное воздержание может быть необходимым в самом начале, пока вы пытаетесь взять власть над телом и умом, но если вам удается это и вы можете сохранять осознавание высшей реальности, то сексуальные отношения не будут для вас барьером. В тантре, на самом деле, никогда не говорилось, что сексуальные отношения вредны для духовного пробуждения. Наоборот, тантра утверждает, что половой акт может быть использован для запуска духовного пробуждения.

Избегая сексуальных контактов, человек совсем не автоматически становится брахмачари. Вы можете воздерживаться от половых отношений тридцать или сорок лет и все же не быть брахмачари. Если ваш ум одержим сексуальными фантазиями или если у вас имеют место неконтролируемые потери семени даже при избежании любых видов контактов, то вы определенно не брахмачари. Вы подавляете свои желания и вызываете в себе расстройство и разочарование, а это приносит скорее вред, чем пользу.

В хатха-йоге поэтому имеются специальные техники, которые помогают в брахмачарье путем регулирования работы желез внутренней секреции. Тогда «надевается узда» на сексуальные мысли и желания. Что, в конце концов, вызывает сексуальное желание? Химическая реакция в мозге и теле или, скажем так, гормоны. Полный контроль за гормонами приводит к истинной брахмачарье. Когда бинду остается в мозговом центре, сексуальные страстные желания контролируются и мозг остается погруженным в осознавание Высшего. Это и есть реальная брахмачарья.

Следующей ямой является умение прощать — всепрощение, снисходительность,

великодушие, — или *кшама.* Всепрощение, вообще говоря, означает способность позволить вашим переживаниям уйти из ума, не засоряя память событиями прошлого. Это означает жить настоящим. Эта яма направлена не только на благо других людей, она имеет большее значение для вашей собственной выгоды. Если вы умеете прощать, жизнь становится более приятной и гармоничной. В то время как отмщение влечет за собой гнев и угрызения совести и создает карму, прощение приносит счастье и легкость в ваше сердце.

Сватмарама уже говорил о терпении; он называл это «настойчивостью, упорством». Испытания и несчастья жизни часто бывают трудны и болезненны, но они имеют положительное значение. Если вы не можете вытерпеть обычное мирское испытание, как же вы справитесь с ситуацией, когда проявит себя атма? Духовное переживание может случиться в любой момент, и мы должны быть готовы выдержать его на любом уровне. Оно ведь происходит не только с духом, оно воздействует также на тело и ум.

Практикующий всегда должен быть бдительным и постоянным как в практике, так и в своих устремлениях. Даже если весь мир будет рушиться вокруг вас, это не имеет никакого значения. Если вы отбросите надежду и прекратите усилия, вы никогда не добьетесь успеха. Божественная сила благосклонна к преданным, но многими способами скрывает себя — просто чтобы испытать их преданность и веру. Когда мы теряем надежду и веру из-за того, что, казалось бы, все обстоятельства обращены против нас, мы просто неправильно понимаем ситуацию. Вследствие наших представлений о том, что такое хорошо и что такое плохо, мы воспринимаем конкретное переживание как отрицательное и соответствующим образом реагируем на него. Однако, независимо от того, кажутся нам обстоятельства приятными или неприятными, мы должны сохранять веру и продолжать практику — только тогда наша практика будет плодотворной.

«Сострадание» — это доброта к молодому и старому, к богатому и бедному, заслуживающему его и, как нам кажется, не заслуживающему. Мы все принадлежим одной атме. Жестокость по отношению к другим обращается в конечном счете против нас. Доброта ко всем приносит божье милосердие. Если вы раскрываете свое сердце божественной энергии и в состоянии чувствовать сострадание к каждому божьему творению на земле, то вы будете иметь быстрый прогресс в вашем поиске атмы.

Сватмарама ранее описывал смирение как скромность. Самопроизвольное смирение приходит вместе с осознаванием божественной сущности и с самоотдачей, с капитуляцией своего эго, своего «я». Именно эго порождает чувство отделенности от атмы и препятствует тому, чтобы мы ощутили свою внутреннюю сущность. Такие люди, как Свами Шивананда из Ришикеша, и многие другие великие святые, нашедшие единство с атмой, были кроткими и смиренными как маленькие дети. Скромность означает простоту характера и стиля жизни. Душе не нужны никакие дополнительные вещи, никакая пища и никакие восхваления, и когда вы ищете их, они уводят вас от вашего истинного Я.

«Умеренность в диете» означает питание без переедания и недоедания. Это означает умеренное питание, достаточное, тем не менее, чтобы наполнить желудок и удовлетворить потребности тела. Тогда ум и тело остаются здоровыми и сбалансированными. Слабое тело не может поддерживать сильный ум. Сильное и здоровое тело отражает природу ума. Переедание и страсть к пище свидетельствуют об отсутствии контроля за умом.

Ваша пища должна быть простой, чистой, без избытка специй. Ешьте то, что необходимо для удовлетворения потребностей вашего тела, и выбирайте ту диету, которая будет способствовать вашей садхане. Не думайте, однако, слишком много о еде.

Последней ямой является чистота, которая должна быть стилем всей вашей жизни; тело и ум должны поддерживаться в чистоте. Если тело является чистым и в нем нет никаких блокировок, то оно может стать совершенным сосудом для божественной энергии и для чистого сознания. Чистым должно быть не только внутреннее тело, но и вся окружающая обстановка, в которой вы живете. Для очистки тела изнутри хатха-йога предлагает шесть очистительных техник — нети, дхоути, наули, басти, капалабхати и тратаку.

За этими десятью ямами следуют десять ниям. Первой ниямой является *тапа,* что означает «нагревать», а также связывается с аскетизмом, с умерщвлением плоти. Существует три типа тап: *шаририк-тапа,* физическая, *вачик-тапа,* или звуковая, и *манасик-тапа,* или ментальная, которые в свою очередь могут быть саттвическими, раджастическими и тамастическими.

В прежние времена тапы означали стояние в воде на одной ноге в течение нескольких часов или ношение набедренной повязки в сильный мороз и т. п. Эти методы, однако, не являются необходимыми для духовной эволюции, и они действительно не помогают людям нашего времени подойти ближе к самореализации. Они вызывают всего лишь физический дискомфорт и, возможно, болезни типа ревматизма, артритов и т. п., а также потерю веры в саморазвитие. Эти приемы аскетизма могут помочь укрепить ум, но существуют другие, менее суровые, методы достижения этого.

Для наших современников аскетизм означает выполнение таких деяний, которые испытывают силу воли и укрепляют ум и тело. Если вы обычно вставали утром в семь часов и если вы измените эту привычку и заставите себя вставать в четыре — это тапа. Когда вы привыкнете к этому, это перестанет быть аскетизмом. Аскетизм отвергает комфорт и роскошь, такие как матрац из поролона толщиной десять дюймов, дорогая одежда, вкусная пища, телевизор, кондиционер и нагреватель воздуха, и включает в себя принятие холодных ванн зимой, выполнение нелюбимой работы и т. п. Когда вы приспособите себя к таким условиям жизни, они больше не будут для вас аскетизмом. Этот процесс переплавляет тело и ум в более чистое и более саттвическое состояние и способствует духовному росту.

Удовлетворенность всем, или *сантоша,* означает выработку чувства удовлетворения в любой ситуации, что бы с вами ни происходило. Имеете вы много или ничего, приобретаете или теряете, вы должны чувствовать, что имеете больше чем достаточно. Противоположностью этого является чувство неуверенности, которое порождает беспокойство и нестабильность. Все мы, несомненно, ищем чего-либо. Большинство людей находят удовлетворение в материальных вещах, но спустя некоторое время снова возникает неудовлетворенность. Когда вы поймете, что все желания никогда не могут быть исполнены, наступит время для поиска духовного удовлетворения и реализации. Это единственный путь воистину почувствовать сантошу, или удовлетворение.

«Вера в Высшее», или *астикьям,* — это то же самое, что и просто вера. Некоторые люди называют высшее «Богом». Конечно, Бог — это не человек, сидящий на небесах на троне. Жизнь и творение являются очень систематичными и научными. Вы можете называть космические силы Богом, природой или высшим сознанием, но высшая сила определенно существует и контролирует все более низкое существование.

Некоторые из людей были в состоянии ощутить существование и воздействие высшего — это право каждого расширить свое сознание до такого состояния. Мы должны только сохранять веру в то, что однажды мы тоже будем иметь это переживание. Даже агностик верит во что-то. Он, может быть, не согласен с религией, но он не сможет утверждать, что он не верит в силу, превосходящую лично его по уму и физическим возможностям. Он не может отрицать факты науки и природы, и хотя он всегда будет пытаться отрицать существование Бога, он все же будет искать факты для доказательства его несуществования или для подтверждения своего собственного существования. Таким образом, он сам будет находиться в поисках высшего переживания.

С точки зрения высшего мы все как малые дети, и так же, как дети верят своей матери, мы должны иметь такую же непоколебимую веру в высшую силу. Матери нет нужды объяснять своему ребенку, почему она купает или кормит его, потому что он не поймет ее объяснений. Аналогично, космическая сила не должна нам все объяснять. Если вы имеете веру в добрую волю и действия высшей силы, то одной этой веры достаточно, чтобы вести и защитить вас.

«Милосердие», или *даанам,* означает не только предоставление материальных вещей и

финансовой помощи бедным и непривилегированным. Оно означает также помощь или служение другим любым требуемым образом, например, оказанием ментальной и эмоциональной поддержки. Чтобы быть истинно милосердным, человек должен быть неэгоистичным, легко отдавать и делиться с другими, — но, конечно, не в такой степени, чтобы исчерпать свои собственные ресурсы.

Свами Шивананда называет это *удара вритти,* что означает «имеющий большое сердце». Он говорит: «Милосердие должно быть естественным и неограниченным. Отдавание должно стать привычкой. Давая, вы должны испытывать радость. Если вы отдаете, то все богатство мира будет вашим. Это непреложный, непоколебимый, неослабевающий закон природы».

«Некоторые люди занимаются благотворительностью и беспокоятся о том, чтобы увидеть свое имя в газетах. Это тамастическая форма милосердия. Вы должны отдавать с должным настроением и через благотворительность думать о Боге (о высшей реальности)».

«Поклонение Высшему Существу», или *Ишвара пуджанам,* не должно восприниматься как приверженность какой-то религии. Патанджали называет это *Ишвара пранидхана* — покорность Высшему Существу. В Индии большинство людей выполняют ритуальную *пуджу* по отношению к своему собственному божеству, но здесь этого не предполагается. Внешняя жизнь, которую мы ведем, является всего лишь проявлением Высшего; это взаимодействие энергии и сознания. Об этом следует помнить постоянно. Священным является все, а не только помещение для пуджи.

Это положение иллюстрируется хорошо известной историей о гуру Нанаке. Он совершал паломничество в Мекку и незадолго до прихода на место прилег отдохнуть. Мусульманин-фанатик подошел к нему и сказал: «Ты не можешь лежать так, твои ноги направлены в сторону мечети». Гуру Нанак сказал этому человеку, что он очень стар и устал. Он любезно попросил этого человека повернуть его ноги так, чтобы они не были направлены в сторону мечети. Однако, в каком бы направлении фанатик ни поворачивал ноги Нанака, ему все равно казалось, что они смотрят на мечеть.

Это показывает возвышенное состояние сознания Нанака. Для него не было ни одного места, которое не было бы священным или которое не представляло бы Высшее. Аналогичным образом, поклонение, или пуджа, должно быть внутренним. Какой смысл в том, чтобы в течение многих часов выполнять ритуальную пуджу, предлагать цветы, кумкум и рис, воскурять фимиам и распевать мантры, если вы не в состоянии осознавать высшую реальность в своей внешней жизни. Внешняя пуджа выполняется для пробуждения внутреннего сознания; но если вы все еще спорите с семьей и друзьями, обманываете других и причиняете им боль и страдание, то ваша пуджа не имеет никакого значения. Предполагается, что пуджа выполняется с полным осознаванием и уважением тонкой силы (Высшего) во всем.

Шестая нияма — это «слушание священных текстов», *сиддханта* или *сиддхантавакья шраванам.* Традиционно сиддханта является конкретным разделом Вед и философии Веданты. Сиддханта представляет собой кульминацию духовных знаний в сжатой форме. Слушание текстов с духовными знаниями и описаниями того, что нашли мудрецы древности в своих поисках и переживаниях, помогает развить наши высшие способности к знанию, или джняну. Оно помогает нам понять духовный путь и способы, которыми дух может раскрыть себя.

В Индии существует традиция, заключающаяся в том, что люди собираются вокруг человека, обладающего духовными знаниями, и обсуждают вопросы, имеющие отношение к душе человека. Такое мероприятие называется *сатсанг.* Не обязательно должна обсуждаться только сиддханта. Вы можете слушать беседы на любые духовные темы.

Многие люди тратят время на то, чтобы посещать кинотеатры, и на другие подобные развлечения, что только усиливает их мирскую природу. Сатсанг сохраняет ментальную и эмоциональную энергии и удерживает сознание человека в царстве духовных вибраций и

стремлений.

«Скромность», или хри, представляет собой часть смирения, о котором мы уже говорили.

«Проницательный ум», или мати, существенен для определения различий между истиной и ложью. Наличие такого ума подразумевает способность проникнуть во внутреннюю природу или скрытую истину ситуации, независимо от того, включает она других людей или только самого себя. Это нечто подобное способности интерпретировать значение снов, то есть понимать, вызваны ли они физической неуравновешенностью, ментальной или эмоциональной причинами, подавлением чего-либо, или они имеют какое-либо духовное значение. Наша жизнь является символическим отражением нашего внутреннего мира. Понимать значения этой внешней жизни и уметь правильно анализировать ее и судить о ней — это и означает обладать проницательным умом.

В некоторых йогических текстах восьмым соблюдением является тапо, в то время как в других это джапо. Поскольку тапаха не упоминается вначале, кажется более вероятным, что изначальным является слово «джапо». В трудах «Хатхаратнавали» и «Шримад Деви Бхагаватам» также используется слово джапо. *Джапа* означает повторение мантр. Мантра может повторяться в уме, шепотом, в виде песнопения или письменно. Не любые звуки могут быть мантрами, не любое имя бога или целое слово могут быть мантрами. Мантра — это специально сформулированные звуковые вибрации, которые воздействуют на глубинные слои ума и сознания. Имеются различные виды мантр — некоторые из них воздействуют на тонкое тело, некоторые воздействуют на пранические вибрации, некоторые являются чисто трансцендентальными.

Сначала джапа выполняется сознательно и механически, но спустя некоторое время мантра самопроизвольно выходит из глубин вашего сознания. Вы не должны думать о ней, она просто продолжается сама собой. Сознание привлекается к звуку и к мысли о мантре, как мотылек к яркому свету.

Универсальной мантрой, которая может использоваться всеми, является мантра Ом (или Аум), составленная из звуков «а», «у» и «м». Это космическая вибрация как проявленной, так и не проявленной реальности. «А» представляет мир сознания и все мироздание, «у» представляет промежуточные царства и подсознание, а «м» представляет непроявленный мир и бессознательное. Три эти звука вместе представляют существование высшего сознания и его проявление. Все в мироздании имеет свою собственную вибрационную частоту и мантру, но комбинация всех частот пульсирует в ритме звука Аум. Это самая великая из всех мантр.

Последней ниямой является «жертвование», или *хутам.* Это соблюдение не понимается буквально как ритуальная форма принесения жертвы в церемонии огня. Оно означает внутреннее жертвование, отбрасывание мирских желаний и своего эго; жертвование чувственными переживаниями ради переживаний духовных. Жертвование — это отбрасывание мысли о том, что жизнь предназначена лишь для мирских удовольствий.

Все перечисленные здесь ямы и ниямы составляют двадцать умственных дисциплин и самоограничений, которые первоначально были предназначены для того, чтобы помочь садхаке сохранить и нарастить свой запас пранической и психической энергий. Хотя они и были сформулированы представителями йоги, их можно найти и во многих других религиях. Те, кто испытал высшее откровение, считают, что эти дисциплины полезны для подготовки ищущих к духовным переживаниям. Они, однако, не должны рассматриваться как только религиозные практики; они являются частью науки йоги.

В «Йога-сутре» Патанджали указаны только пять ям и пять ниям: ненасилие, правдивость, честность, умеренность, отказ от собственности; чистоплотность, удовлетворенность, аскетизм, самоисследование, преданность Высшему Существу. «Хатхаратнавали», однако, утверждает, что существует пятнадцать ям и одиннадцать ниям: ментальное удовольствие, удовлетворенность, молчание, контроль над органами чувств, сострадание, вежливость, вера в Высшее, открытость, способность прощать, чистота мыслей

и эмоций, ненасилие, умеренность, терпение, воздержанность; купание, чистота, правда, повторение мантр, жертвоприношение воды, аскетизм, самоограничение, способность переносить боль и страдание, благоговейное поклонение, обет соблюдения обрядов, соблюдение постов.

В наши дни может оказаться очень трудным соблюдать все эти правила, излишне насилуя себя, поэтому Сватмарама не настаивает на их важности. Их, однако, можно культивировать совместно с садханой и духовными усилиями. Никогда не следует насильно заставлять ум принимать то, что кажется ему неестественным. Когда он придет к этому самопроизвольно, в этом не будет никакого подавления и насилия. Если вы будете заставлять себя делать что-либо, что идет против вашей природы, вы породите в себе все виды психических осложнений. Держите ямы и ниямы в уме и позвольте им развиваться естественно.

Шлока 17. Асана как первая стадия хатха-йоги

Об асане прежде всего говорят как о первой части хатха-йоги. Практикуя асану, человек приобретает устойчивость тела и ума, свободу от недугов, гибкость конечностей и легкость тела.

Асана представляет собой первую часть хатха-йоги. В раджа-йоге *асаной* называется сидячая поза, но в хатха-йоге это означает несколько большее. Асана представляет собой специальное положение тела, которое открывает энергетические каналы и психические центры. Хатха-йога — это процесс, посредством которого происходит очищение тела и приобретение контроля над ним за счет реструктуризации пранических потоков. Занимающиеся хатха-йогой обнаружили также, что при наращивании контроля над телом посредством асаны приобретается также контроль над умом. Поэтому практика асаны является наиболее важной в хатха-йоге.

Когда вы практикуете асану, развивается устойчивость, стабильность. Прана движется свободно, и существует меньше возможностей для возникновения болезней. Аналогично тому как стоячая вода является питомником для размножения всяческих микроскопических существ, так и в случае, когда прана застаивается где-нибудь в теле, возникают хорошие условия для размножения бактерий; прана должна двигаться подобно быстро текущей воде.

Когда прана течет свободно, тело также становится более податливым, более гибким. Жесткость тела обусловлена блокировками и накоплением токсинов. Когда прана начинает течь по телу, токсины удаляются из системы; тогда вы будете в состоянии сгибать свое тело и расслабленно вытягивать его без необходимости выполнять энергичные разогревающие упражнения. Когда запас праны в теле возрастет, тело будет двигаться само по себе. Оно самопроизвольно будет выполнять асаны и различные позы, мудры и даже пранаямы. Вы можете обнаружить, что вы выполняете позы, которые никогда раньше не могли выполнить. Это обуславливается вашим расслабленным состоянием и увеличением частоты вибрирования праны.

Шлока 18. Асана в описаниях Васиштхи и Матсиендранатха

Я продолжу описание некоторых из асан, принятых такими мудрецами, как Васиштха,

и такими йогами, как Матсиендранатх.

Йогическая традиция утверждает, что всего существует 84 лакха (8400000) асан, то есть существует столько асан, сколько форм жизни. Не удивительно, что Сватмарама говорит, что он собирается описать только «некоторые» из асан! Асаны выполняются для того, чтобы развить сознание от низшего состояния к высшему. Поэтому некоторые асаны имитируют форму лука или лодки, формы некоторых растений — деревьев, лотоса, формы рептилий, рыб, зародыша, птиц, святых вроде Васиштхи и богов вроде Натараджи.

В йогических текстах наибольшее число описываемых асан — тридцать три. Сватмарама, таким образом, описывает те из них, которые являются наиболее важными и которые выполнялись основателями хатха-йоги.

Интересно, что Сватмарама описывал асаны, которые практиковали такие мудрецы, как Васиштха. Естественно было бы, чтобы он описывал те асаны, которые выполнял Матсиендранатх, поскольку тот был основателем системы хатха-йоги, но Васиштха был йогом системы джняна, поэтому можно было бы предположить, что он использовал скорее сидячие и медитативные позы, а не более динамичные из них. Это показывает, что даже те, кто имел отношение к размышлениям и высшей мудрости, понимали необходимость выполнения йогических асан. Это также подразумевает, что воздействие асан является не только физическим. Если такие святые, как Васиштха, могли быть почитаемыми как преуспевающие в джняне, то асаны полезны также для развития высшей мудрости. Эта шлока, по-видимому, подразумевает, что, независимо от того, специально вы практикуете хатха-йогу или занимаетесь другими формами йоги, асаны всегда важны и должны быть включены в круг занятий.

Шлока 19. Свастикасана — благоприятная поза

Поместив обе ступни на внутренние стороны бедер, сиди в равновесии с прямым телом. Эта поза — свастика (асана).

Все описания свастикасаны — в трактатах «Гхеранд Самхита», «Хатхаратнавали» и «Шива Самхита» — согласуются с описанием, приводимым в данной шлоке.

Техника

Сядьте со скрещенными ногами и поместите ступни между бедрами и мышцами икр. Кисти рук поместите в виде джняна мудры или чин мудры.

Хотя это устойчивая сидячая поза, в ней задействовано все тело. Прана шакти направляется особым образом, пригодным для медитации. Стимулируются энергетические каналы на внешних сторонах ног. Точные точки стимуляции могут быть обнаружены путем надавливаний вдоль акупунктурных меридианов. Когда вы найдете особенно нежную и чувствительную точку, то она и будет энергетическим центром. Эти каналы несут энергию к различным центрам позвоночного столба, а оттуда энергия распределяется по всему телу. Когда вы сидите в любой конкретной медитативной позе, вы стимулируете основные каналы (нади).

В этой позе нежно массируется седалищный нерв, чем оказывается влияние на поясничную область. Оказывается также воздействие на мышцы живота и на внутреннюю температуру тела.

Сватмарама не забывает упомянуть, что тело должно держаться прямо. Это имеет особую важность в практике любой асаны. При медитации очень важно, чтобы позвоночник был прямым — нервные импульсы должны свободно проходить к мозгу. Более того, основной канал, сушумна, расположен внутри позвоночного столба, и когда энергия стремится подниматься, импульсы должны иметь возможность идти прямо вверх по этому каналу. Если вы наклонитесь вперед или вбок, то или ида, или пингала будет зажата, а другой канал станет доминирующим. Целью является активирование сушумны, поэтому тело должно быть выровненным и в равновесном состоянии, чтобы не было никаких блокировок для потока праны.

Свастика символизирует собой плодотворность, творчество и благоприятность. Будучи так названа, эта асана, таким образом, индуцирует аналогичные способности в теле.

Шлока 20. Гомукхасана — поза коровьей морды

Расположи правую лодыжку рядом с левой ягодицей, а левую (лодыжку) — рядом с правой (ягодицей). Это гомукхасана, она напоминает морду коровы.

Различные йогические тексты согласуются в своих описаниях гомукхасаны, за исключением того, что иногда опускается один шаг в финальной позиции, а именно, положение рук.

Техника

Согните левую ногу в колене и поместите левую ступню таким образом, чтобы левая пятка коснулась правой ягодицы. Затем согните правую ногу над левым бедром, так чтобы пятка этой ноги была расположена рядом с правой ягодицей. Это напоминает морду коровы.

Затем соедините руки за спиной.

Вытяните правую руку вверх, а затем опустите ее вниз позади головы и спины. Вытяните левую руку вниз, а затем приведите ее в положение за спиной. Сцепите обе кисти друг с другом.

В этом положении спина автоматически выпрямляется. После нахождения в этой позе некоторое время поменяйте ее таким образом, чтобы правая нога была внизу, левая наверху, левый локоть смотрел вверх, а правый — вниз.

В качестве варианта руки могут быть расположены на верхнем колене, одна поверх другой.

В этой позе вы можете сидеть с открытыми или закрытыми глазами или выполнять шамбхави мудру, которая дает уму точку концентрации. Хотя гомукхасана и не является медитативной позой, чем дольше вы в ней пробудете, тем лучше.

Гомукхасана тонизирует мышцы и нервы в области плеч и сердца. Каналы ног стиснуты, оказывается воздействие на каналы, соединяющиеся с органами воспроизведения и железами внутренней секреции, которые таким образом регулируются. На праническом

уровне гомукхасана воздействует на ваджра нади и препятствует тому, чтобы прана текла в обратном направлении. Вместо этого прана направляется в муладхара чакру и накапливается в ней. Поскольку пальцы рук сплетены, прана не может также вытекать через руки. Гомукхасана создает полную энергетическую цепь в области спины. Положение рук на самом деле очень важно в этой позе — именно то, что они образуют контур в виде восьмерки или знака бесконечности. Этим достигается полное равновесие в пране — между высшими и низшими силами и между ее положительным и отрицательным аспектами.

Шлока 21. Вирасана — поза героя

Помести одну ступню около (противоположного) бедра, а другую (ступню) под (то же самое) бедро. Это вирасана.

Полное название этой асаны — махавирасана, вирасана только сокращение. *Маха* означает «великий, большой», *вир* означает «храбрый человек, героический поступок» или проявление героической силы и способности подчинять себе других. *Махавир* — это имя Ханумана (бога обезьян), являющегося «великим героем» индусского пантеона богов. Это дает нам ясное указание на полезность и цель использования этой асаны.

Вирасана стабилизирует поток энергии к органам воспроизведения и дает возможность управлять сексуальной энергией. Она увеличивает силу воли и укрепляет тело. Как и в других сидячих позах, в ней стимулируются специальные каналы в ногах, которые соединены с половыми железами и половыми органами и связаны с мозговыми центрами.

Техника 1

Сядьте на левую пятку, правую ногу согните в колене и поместите ступню рядом с левым коленом. Поместите правый локоть на правое колено, а кисть — на правую щеку.

Кисть левой руки положите на левое колено. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Сидите в этой позе минуту или две.

Техника 2

Некоторые учителя хатха-йоги приводят варианты этой позы. Это традиционная поза, описываемая комментаторами текстов по хатха-йоге.

Сядьте, поместив левую ступню позади левой ягодицы, а большой палец этой ступни — под ягодицу, как в ваджрасане.

Поместите правую ступню на левое бедро, удерживая колени широко разведенными.

Кисти держите на коленях в чин мудре или в джняна мудре, спину — вертикально, голову — прямо.

Шлока 22. Курмасана — поза черепахи

Плотно прижми к анусу лодыжки ног, направленные в противоположные стороны, и сиди в равновесии. Йоги называют это курмасаной.

В различных текстах курмасана описывается по-разному. Эта конкретная асана называется *курма,* потому что форма тела в ней напоминает черепаху. Описание ее звучит довольно просто, но практиковать ее следует тщательно, а ступни должны быть достаточно податливыми.

Техника 1

Сначала сядьте в ваджрасану — колени вместе, ступни под ягодицами.

Затем поместите ступни таким образом, чтобы пятки прижимались к анусу, а большие пальцы ног указывали наружу. Вес приходится на пятки и на боковые стороны ступней. В этом случае тело должно быть хорошо сбалансированным, прямым и расслабленным.

Если это требует от вас чрезмерных усилий, пятки можно несколько раздвинуть.

Эта асана очень хороша для выпрямления искривленной спины. Пятки сильно прижимают анус к ваджра нади, что предотвращает утечку энергии. Эта асана, таким образом, полезна и для безбрачных, и для семейных. Она направляет сексуальную энергию к высшим центрам тела и регулирует работу половых желез, органов воспроизведения и органов выделения. Важные нади на сторонах ступней, которые соединены с почками и другими внутренними органами, сдавливаются и тем самым получают мягкую стимуляцию. Люди, которые страдают от недостатка энергии, от половых болезней, от болезней моче выводящего тракта и т. п., могут практиковать курмасану для избавления от этих проблем. Однако, пока они не будут иметь податливые ступни, они не смогут сидеть на них комфортно. Эта асана окажется полезной для тех, кто практикует мула бандху.

Техника 2

Сядьте на землю и максимально разведите вытянутые ноги в стороны.

Выдохните, наклонитесь вперед, согните колени и просуньте руки под коленями, поместив тыльные стороны ладоней позади ягодиц. Подведите лоб к земле. В этой конечной позиции дышите нормально.

Эта асана чрезвычайно полезна для тех, кто имеет смещенные позвоночные диски. Она также стимулирует почки и пищеварительный тракт. Поток крови направляется к позвоночнику, к мышцам спины, к шее и голове.

Шлока 23. Куккутасана — поза петуха

Приняв падмасану, вставь руки между бедрами и коленями, прочно размести ладони на земле и подними тело в воздух. Это куккутасана.

Техника

Сядьте в падмасану.

Вставьте правую руку между мышцей правого бедра и правой икроножной мышцей, а левую — между мышцей левого бедра и левой икроножной мышцей. Плотно прижмите ладони к земле пальцами вперед. Уравновесьте вес тела на руках и оторвите тело от земли. Руки и кисти должны быть достаточно сильными, чтобы удерживать тело на весу. Поднимая тело, медленно вдыхайте.

В конечном положении вы можете задержать дыхание или продолжать дышать нормально. Оставайтесь в конечной позе столько времени, сколько вам удобно, удерживая голову прямо и зафиксировав взгляд на какой-либо точке впереди вас. Выдохните при опускании тела на землю.

Если на ногах много жира или мышц или если они недостаточно податливые, то вам трудно будет просовывать руки между бедрами и икрами. Если на ногах много волос, то, проталкивая руки, вы будете тянуть за волосы. Если вы нанесете на руки или на ноги некоторое количество масла, то они будут скользить относительно друг друга более легко.

Куккутасана известна как поза петуха, поскольку форма тела в ней напоминает петуха. Считается, что эта асана полезна во время процесса пробуждения кундалини. Она укрепляет мышцы рук и плеч и дает ощущение левитации. Обычно вес тела приходится на ноги и ступни, но в этой асане все меняется, поэтому энергия тела течет в другом направлении.

Шлока 24. Уттанкурмасана — растягивающая поза черепахи

Сидя в куккутасане, соедини обе кисти на уровне плеч и ляг плоско на спину подобно черепахе. Это уттанкурмасана.

Техника 1

Сначала подготовьте тело к выполнению куккутасаны, но вместо поднимания тела медленно перекатитесь назад, на пол.

Просуньте руки дальше между ногами и ухватитесь кистями за плечи или соедините кисти за шеей.

Техника 2

Есть и другой способ принять эту позу.

Лягте в шавасану.

Притяните колени к груди и выполните падмасану.

Протолкните правую руку между мышцами правых икры и бедра, чтобы она продвинулась вверх до локтя; то же самое проделайте с левой рукой и левыми икрой и бедром.

Затем сцепите кисти позади шеи или ухватитесь ими за уши или плечи. Это называется также гарбхасаной, позой эмбриона. В конечной стадии дыхание будет поверхностным, потому что живот и легкие сильно стиснуты. Чтобы выйти из этой позы, сначала отсоедините кисти, затем разогните ноги и полежите плоско в шавасане в течение нескольких минут. Важно, чтобы эта асана выполнялась на одеяле, иначе вы можете повредить выступающие спинные позвонки.

Уттанкурмасана тонизирует нервную систему и вызывает релаксацию, если вам достаточно комфортабельно в конечной позиции. Она особенно рекомендуется для тех людей, которые страдают от нервных расстройств, и для тех, кто легко раздражается, поскольку она регулирует работу надпочечников. Уттанкурмасана стимулирует также пищеварительную систему и аппетит.

Шлока 25. Дханурасана — поза лука

Удерживая большие пальцы ног кистями, тяни их к ушам, как бы сгибая лук. Это дханурасана.

Также, как есть различные стадии натягивания лука, существуют и различные стадии в практике дханурасаны.

Техника 1

Лягте плоско на живот, упираясь лбом в землю.

Согните ноги в коленях и ухватите руками обе лодыжки.

Разведите колени.

Вдыхая, медленно поднимайте колени, голову и грудь; в то же время тяните ноги вверх, как бы вытягивая их из рук.

Все тело должно переходить в эту позу одновременно.

Опуская части тела, выдыхайте, а затем расслабьтесь на полу.

Техника 2

Повторите тот же процесс, что и в технике 1, но теперь старайтесь поднять ноги, голову и грудь максимально высоко. Зафиксируйте конечную позицию и задержите дыхание. Выдыхая, медленно опускайтесь вниз.

Техника 3 (пурна дханурасана)

Ухватитесь только за большой палец одной ноги и выверните локти наружу и вверх. Сделайте то же самое с другой ступней. Удерживайте последнюю позиции столь долго, сколько сможете, поддерживая нормальное дыхание. С выдохом медленно расслабьте все тело.

Конечная стадия каждой позы может выполняться или с нормальным дыханием, или с внутренней задержкой дыхания. По желанию вы можете также слегка раскачивать тело вперед-назад. Концентрация внимания должна осуществляться или на вишуддхи чакре, расположенной в задней части шеи, или на манипуре в брюшной полости, или на той средней точке, где происходит сгибание спины.

Дханурасана очень важна для стимулирования солнечного сплетения. Она стимулирует также органы пищеварения, выделения и воспроизведения. Она массирует печень и поджелудочную железу и является, таким образом, йогическим средством воздействия на диабет. Она стимулирует почки и тонизирует весь пищеварительный тракт. Если вы лежите на диафрагме с вытянутыми назад руками, то вы нежно массируете сердце, а поскольку грудная клетка в данной позе полностью расширена, дханурасана полезна также для лечения различных заболеваний грудной клетки. Она стимулирует и регулирует работу эндокринных желез, особенно щитовидной железы и надпочечников, а также вызывает производство кортизона.

Прогибание в спине тренирует позвоночный столб, выпрямляя сутулые спину и плечи. Она рекомендуется также для лечения некоторых видов ревматизма. Дханурасана помогает отрегулировать менструальный цикл, а также излечивает женское бесплодие, если только оно не вызвано деформацией самих органов воспроизведения.

Шлока 26. Матсиендрасана — поза скручивания спины

Помести правую ступню у основания левого бедра, левую ступню — рядом с правым коленом. Возьмись правой рукой за левую ступню, а левую руку проведи вдоль талии назад. Поверни все тело влево. Эта асана описана Шри Матсиендранатхом.

Предполагается, что эту асану практиковал Матсиендранатх, поэтому она названа его именем. Иначе она называется позой скручивания спины. Есть варианты этой позы, отличающиеся местоположением рук и кистей и степенью скручивания спины.

Техника 1 (ардха матсиендрасана)

Правую ступню поместите рядом с левой ягодицей. Левая нога должна быть сверху; ее колено поднято вверх, а ступня находится перед правым коленом. (Левая ступня может быть также отодвинута наружу от правого колена или правого бедра.)

Вдыхайте, высоко поднимая плечи и удерживая руки в локтях прямыми.

Выдыхая, скрутите тело влево, поместите правую руку с внешней стороны правого колена и ухватите правой кистью левую лодыжку.

Заведите левую руку за спину и поместите тыльную сторону левой кисти на правой стороне талии. Удерживайте эту позицию некоторое время. Выполняйте позу с обеих сторон, чередуя позиции рук и ног.

Возможны и другие позиции рук:

1. Заведите правую руку вокруг передней части левого колена, затем проведите ее под согнутым левым коленом, а левую руку проведите вокруг задней части талии, чтобы она встретилась с правой рукой. Сцепите кисти вместе.
2. Заведите правую руку вокруг левого колена и положите ладонь правой руки на левое бедро; заведите левую рукувокруг задней части талии, как это описано выше.

Техника 2 (пурна матсиендрасана)

Сидя в падмасане, в позе лотоса, поднимите колено верхней ноги и поместите ее ступню несколько в стороне от бедра, на котором она покоилась.

Используйте те же самые положения рук, которые были описаны выше.

Конечная позиция каждой стадии должна завершаться нормальным дыханием. Удерживайте позицию столь долго, как это вам удобно, концентрируя внимание или на аджна чакре, межбровном центре, или на естественном дыхании. Не забывайте выполнять упражнение для обеих сторон тела. Это означает, что если вы сначала скручивали тело вправо, то следует в следующий раз скручивать тело влево, выдерживая конечную позицию в течение такого же интервала времени.

Шлока 27. Польза матсиендрасаны

Практикование этой асаны (матсиендрасаны) увеличивает пищеварительный огонь до такой невероятной силы, что он является средством удаления болезней и поэтому средством пробуждения кундалини и приведения равновесия в бинду.

Матсиендрасана помогает направлять прану в конкретном направлении, что способствует пробуждению дремлющих энергетических центров. Она особенно стимулирует пупочный центр, или манипура чакру. В обычных условиях темп пранических вибраций является низким. Выполнение асан, которые направляют прану к пупочному центру, очень важно для пробуждения кундалини. Пупочный центр ответственен за поддержание тела. Когда его активность недостаточна или чрезмерна, функции тела не гармонизированы, а

когда в нем застой энергии, в других частях тела развиваются болезни. Если возможности манипуры систематически возрастают, то это не только устраняет дисбалансы и болезни, но и может пробудить дремлющие потенциальные возможности сушумна нади (канала сушумна).

Манипура непосредственно связана с пищеварительной системой. Правильное пищеварение и усвоение пищи являются ключом к хорошему здоровью. Многие тексты говорят об «огне» манипуры: это огонь, способствующий пищеварению. Говорят, что в этом огне сгорает некоторый флюид, производимый в высших мозговых центрах, а результатом является старение, болезни и смерть. Этот флюид относится к неврогормонам гипофиза и шишковидной железы, которые активируют все другие железы внутренней секреции. В йоге говорят, что этот флюид хранится в бинду, и часто связывается со спермой или яйцеклеткой. Если человек может предотвратить попадание этого флюида в огонь манипуры, то может увеличиться его жизнеспособность и продолжительность жизни.

В области пупка располагается самана вайю. Самана ответственна за усвоение питательных веществ и праны из воздуха и пищи. Выше тех областей тела, где действует самана, все пропитано праной, и одной из функций саманы является поглощение праны. В областях тела, расположенных ниже пупка, размешается апана вайю — основной функцией которого является выведение продуктов жизнедеятельности. Прана и апана являются двумя основными энергиями, которые обычно движутся в противоположных направлениях. Одной из целей йоги является заставить прану и апану двигаться по направлению друг к другу, чтобы встретиться в пупке и соединиться с саманой.

Прана вайю является положительной энергией, апана является отрицательной, а самана — нейтральной. Когда две противоположные энергии собираются вместе в манипура чакре, происходит взрыв энергии, и энергия пробивает свой путь через сушумну. Вот почему манипура является столь важным центром в процессе пробуждения кундалини. Говорят даже, что пробуждение кундалини начинается из манипуры, а не из центра любви. Чакры, расположенные ниже манипуры, имеют отношение к животным инстинктам, а чакры, расположенные выше, связаны с высшими качествами разума. Манипура находится где-то посередине, поэтому говорят, что она является средней точкой между небом и землей. Матсиендрасана увеличивает жизненную способность манипуры, так что она может поддержать процесс пробуждения кундалини.

Другим важным физиологическим аспектом этой асаны является то, что она стимулирует поджелудочную железу, печень, селезенку, почки, желудок, а также нисходящий и восходящий участки толстой кишки. Она оказывается полезной при лечении диабетов, запора, диспепсии и болезней мочеполового тракта. Она тонизирует корни нервов и регулирует и подгоняет друг к другу позвонки позвоночного столба. Мышцы спины растягиваются в направлении, противоположном обычному, что снижает их напряженность. Поэтому матсиендрасана рекомендуется в случаях люмбаго, ревматизма и смещения позвоночных дисков. Это действительно мощная асана; ее оживляющее воздействие можно почувствовать очень быстро.

Шлока 28. Пасчимоттанасана — поза растяжения спины

Вытяни ноги (впереди себя) на земле, как палки; согнись вперед, ухвати большие пальцы ног обеими руками и положи голову на колени. Это пасчимоттанасана.

Пасчима означает «спина, задняя часть тела», *уттан* означает «растяжение». Так что это поза растяжения спины.

Техника 1

Сядьте на пол, вытяните ноги впереди тела, положите кисти на колени.

Вдыхайте, поднимая руки над головой и держа спину прямой.

Выдыхайте, сгибая тело от бедер вперед и держа голову между плечами так, чтобы вытягивался позвоночник. Ухватите большие пальцы ног или лодыжки кистями рук и подтяните голову вниз, к коленям.

Если это невозможно, держитесь руками за икроножные мышцы.

Спина не должна изгибаться и сутулиться. В конечной позиции вы можете задержать дыхание или дышать нормально, концентрируясь на пупке. Выходя из конечного положения, вдохните, сядьте прямо и поднимите руки над головой. Выдохните, опуская руки на колени.

Это пассивная форма пасчимоттанасаны. В трактате «Шива Самхита» она называется уграсаной. *Угра* означает «корма».

Техника 2 (динамичная форма)

Динамичная форма пасчимоттанасаны включает в себя качания и наклоны вперед и назад.

Сядьте в начальную позицию. Поднимая руки над головой, вдыхайте.

Выдыхая, медленно ложитесь на землю, держа руки вытянутыми над головой.

Вдыхая, поднимайтесь в сидячее положение, держа руки над головой.

С выдохом наклонитесь вперед и ухватитесь за большие пальцы ног.

Со вдохом поднимитесь, с выдохом лягте на спину. Продолжайте в том же духе, концентрируя внимание на вдохах и выдохах.

Техника 3

Одним из вариантов является практика с широко расставленными ногами.

Держите обе кисти на правом колене и выполняйте все так же, как в технике 1, за исключением того, что вы обращены лицом к правой ноге.

Затем положите обе кисти на левое колено и делайте то же самое, будучи обращенным к левой ноге. Затем проделайте то же самое, положив правую кисть на правое колено, а левую — на левое.

Вдыхая, поднимайте руки над головой; выдыхая, сгибайтесь вперед; держитесь за большие пальцы и подтягивайте голову к земле между коленями.

Из конечной позиции возвращайтесь так, как описано в технике 1.

Техника 4

Расставьте ноги и сцепите руки за спиной. Вдохните; выдыхая, наклоняйтесь вперед, поднимая при этом вытянутые руки вверх и не разъединяя сцепленные кисти.

Если вы практикуете пасчимоттанасану утром, то это более трудно, чем днем, потому что мышцы спины и нервные волокна еще не имели времени расслабиться. Поэтому эта асана выполняется после выполнения каких-либо других асан или

физических движений, чтобы спина и сухожилия были достаточно гибкими и податливыми. На протяжении всей практики ноги не должны сгибаться в коленях. Если невозможно опустить голову вниз, не сгибая ноги в коленях, то опускайте ее, насколько это возможно из соображений комфорта и напряжения колен или икроножных мышц. Не забывайте держать спину прямо и не горбиться. В конечной позиции все тело должно быть расслаблено.

Шлока 29. Польза пасчимоттанасаны

Пасчимоттанасана является одной из лучших среди асан. Под воздействием этой асаны пранический поток поднимается по сушумне, пищеварительный огонь возрастает, живот становится плоским, а практикующий освобождается от болезней.

Пасчимоттанасана активирует манипура чакру и дает возможность пране течь через сушумну, которая, в свою очередь, укрепляет органы пищеварения и пищеварительный тракт. Конечно, это не происходит после одного или двух упражнений; практика должна быть регулярной и ежедневной. Пасчимоттанасана вытягивает весь позвоночный столб и центральную нервную систему, через которые проходит сушумна, давая таким образом возможность нервным и пранические импульсам проходить непосредственно вверх, к высшим центрам.

За счет расслабленного растяжения без напряжения тонизируются мышцы спины, плеч, предплечий и ног. Массируются внутренние органы, в частности поджелудочная железа, селезенка, почки, печень, органы воспроизведения и надпочечники, а так же мышцы живота. Таким образом, эта асана полезна в йогическом комплексе наведения порядка в пищеварительном тракте, особенно при борьбе с диабетами, запорами, вздутиями живота и потерями аппетита. Тонизируются органы воспроизведения, облегчаются расстройства половых органов. Женщины могут использовать эту асану для регулирования менструального цикла.

Пасчимоттанасана, особенно ее динамичная форма, позволяет удалить избыточные отложения жира на животе и бедрах. Когда тело и ум сильно напряжены, пасчимоттанасана позволяет снять это напряжение за счет регулирования работы надпочечников и всей системы. Она на самом деле многими способами воздействует на здоровье и гармонию в жизни человека.

Шлока 30. Маюрасана — поза павлина

Ляг на живот, положив обе ладони на землю (под телом) и локти по бокам от области пупка. Высоко подними тело, удерживая его как палку. Йоги называют эту позу позой павлина.

Техника

Для поддержания тела в этой асане запястья и предплечья должны быть сильными, поэтому она окажется более легкой для мужчин, чем для женщин.

Начните с принятия позы маджарьясаны, прижав ладони к земле пальцами назад.

Разместите локти по обеим сторонам пупка и талии. Вытяните ноги назад.

Поднимая ноги над землей, выдыхайте и вдыхайте (дышите ровно). Постарайтесь, чтобы тело не двигалось в этой позиции.

Ноги поднимайте настолько высоко, насколько сможете.

Удерживайте эту позицию до тех пор, пока вам это удобно;

дышите нормально.

Концентрируйте внимание иди на Манипура чакре, или на сохранении равновесия тела.

Опускаясь, выдохните.

Лягте в шавасану и расслабьте все тело.

Маюрасана практикуется также из падмасаны.

Сначала сядьте в падмасану, затем переместите вес тела на руки, как описано выше, и медленно поднимите колени с земли.

Маюрасана не должна практиковаться в начале практикования асан. Делайте ее после выполнения других асан или поз.

Шлока 31. Целебные воздействия маюрасаны

Маюрасана быстро устраняет все болезни и расстройства брюшной полости, а также недомогания, возникающие из разбалансирования слизи, желчи и ветра, способствует перевариванию нездоровой или обильной пищи, воспламеняет пищеварительный огонь и даже в состоянии разрушить калакуту (смертельный яд).

Этой асане было дано ее название не только потому, что практикующий ее человек напоминает павлина, но также и потому, что воздействие этой практики позволяет ему развить в себе свойства, характерные для пищеварительной системы павлина. Павлин имеет замечательную способность поедать ядовитые вещества и переваривать их полностью без какого-либо отрицательного эффекта. Павлин действительно даже предпочитает есть ядовитых змей, ядовитых насекомых, земноводных и скорпионов. Пищеварительная система павлина должна быть очень эффективной, должна выделять сильные пищеварительные соки и должна иметь сильную систему выведения продуктов жизнедеятельности. Практика маюрасаны усиливает пищеварение и удаление токсинов, так что ядовитые вещества не циркулируют по телу и не накапливаются.

Маюрасана очищает кровь, облегчает запоры, метеоризм, несварение желудка, диспепсии и хронические гастриты. Она стимулирует печень, почки и желчный пузырь. Больные диабетом, способные выполнять эту асану, быстро улучшают свое состояние.

При выполнении маюрасаны массируется сердце, улучшается кровообращение и стимулируется обмен веществ. Регулируется работа эндокринных желез и гармонизируются их выделения. Усиливаются мышцы спины и позвоночника и фактически мышцы всего тела. Маюрасана укрепляет все системы тела человека.

Перед тем, как приступить к практикованию маюрасаны, рекомендуется сделать свою

диету очень чистой. Поскольку эта асана препятствует накоплению токсических веществ в организме, то если вы начнете с того, что будете потреблять только чистые продукты или будете практиковать очищение типа лагху шанкхапракшаланы, то процесс очищения будет идти существенно более эффективно. Продукты, которые производят много токсинов, такие как мясо, алкоголь, острые приправы и т. п., считаются ядами. Чистой пищей считается такая пища, которая очищает системы человека, например, зерна, каши, бобовые, овощи, фрукты. Простая овощная диета на самом деле вполне может обеспечить отсутствие токсинов в организме, но если человек, подчиняясь социальным условиям, принимает токсичную пищу, маюрасана сохранит систему в порядке.

Если человек страдает от язв пищеварительного тракта, грыж, сердечных болезней, высокого кровяного давления, опухолей мозга, от инфекций ушей, глаз или носа, то, прежде чем пытаться практиковать маюрасану, следует излечить эти заболевания. Говорят также, что маюрасана может пробудить кундалини. Те, однако, кто не может выполнять эту асану, не должны думать, что вследствие этого у них не может пробудиться кундалини.

Шлока 32. Шавасана — поза трупа и ее польза

Ляг плоско на землю лицом вверх, подобно трупу. Это шавасана. Она удаляет усталость и дает возможность уму (и всему телу) расслабиться.

Шавасана — это поза трупа. *Шав* означает «труп». Эта асана воспринята из тантрической практики шавасаны, в которой садхака сидит на трупе и практикует свои мантры. Шавасана также известна как поза расслабления, и ее следует практиковать между другими асанами или после трудного и беспокойного дня.

Техника

Лягте плоско на спину.

Слегка разведите ноги, положите кисти по сторонам тела на расстоянии около фута от него; ладони должны смотреть вверх.

Ноги и спина должны быть прямыми; ноги, спина и голова должны быть на одном уровне.

Расслабьте все тело; глаза и рот должны быть закрыты. Дышите естественно через нос.

Концентрируйте внимание на естественном дыхании и ощущайте, как тело с каждым выдохом становится все расслабленней и легче. Удерживайте сознание на дыхании и на физическом теле.

Шавасана является очень простой практикой, но для большинства людей почти невозможно полностью расслабить свое тело. Есть тенденция сохранять напряженность некоторых его частей. Должно быть расслаблено все тело, тогда и дыхание будет одновременно замедляться. Старайтесь игнорировать умственную болтовню и концентрируйтесь только на дыхании и на теле.

Эта практика полезна для развития осознавания тела и пратьяхары. Когда тело полностью расслаблено, развивается осознавание ума. Это воздействует на физическую и

психическую структуры мозга. Эта практика очень полезна при использовании йогических методов для лечения высокого кровяного давления, язв пищеварительного тракта, повышенной тревожности, истерий, рака и всех психосоматических заболеваний и неврозов. Шавасана действительно полезна при любых обстоятельствах, даже при совершенном здоровье, поскольку она выводит на поверхность впечатления, похороненные в глубинах подсознательного ума. Ум, который работает во время бодрствования сознания, расслабляется и снижает интенсивность работы. Поэтому необходимо практиковать шавасану для развития дхараны и дхьяны. Хотя это и статическая поза, она оживляет всю систему.

Шлока 33. Четыре основных асаны из восьмидесяти четырех, данных Шивой, и превосходство сиддхасаны

(Всего) Шива учил восьмидесяти четырем асанам. Из них я сейчас опишу четыре наиболее важных.

В соответствии с «Хатхаратнавали» «Всемогущий Шамбху описал восемьдесят четыре асаны, выбирая примеры для каждого из 8400000 видов творений». В трактате «Горакша Сатарка» говорится: «Каждая из 8400000 асан была рассказана Шивой. Из них были выбраны восемьдесят четыре позы. Из всех их были отобраны две».

Из всех текстов по хатха-йоге в книге «Гхеранд Самхита» описано наибольшее количество асан (тридцать две), хотя в «Хатхаратнавали» перечислены названия восьмидесяти четырех асан. Это сиддха, бхадра, ваджра, симха, шилпасимхасана, бандхакара, сампутита, шуддха, (четыре варианта падмы), данда парсва, сахая, бандха, пинда, маюра, экападамаюра, (шесть вариантов маюрасаны), бхайрава, камадахана, панипатра, кармука, свастика, гомукха, вира, мандука, маркатасана, матсиендра, паршва матсиендра, бандха матсиендра, ниралambанасана, чандра, кантхва, екападака, пханиндра пасчиматана, шайита пасчиматана, вичитракарани, йога мудра, видхунана, падапиндана, хамса, набхитала, акаша, утпадатала, набхиласитападака, врисчикасана, чакрасана, утпхалака, уттанакурма, курма, баддха курма, кабандхасана, горакшасана, анпгустха, мустикасана, брахмапрасадита, панчачули, куккута, экападака куккута, акарита, бандха чули, парсва куккута, ардханарисвара, бакасана, чандраканта, судхасара, вьягхрасана, раджасана, индрани, шарабхасана, ратнасана, читрапитха, баддхапаксисварасана, вичитра, налина, канта, судхапакши, сумандака, чауранджи, краунча, дридхасана, кхагасана, брахмасана, нагапитха и, наконец, шавасана.

Следует отметить, что хотя книга «Хатхаратнавали» и является текстом на санскрите, она была написана йогом из южной Индии, и некоторые из названий асан отличаются от тех, что встречаются в текстах, написанных на севере.

Шлока 34. Четыре основных асаны из восьмидесяти четырех, данных Шивой, и превосходство сиддхасаны

Сиддхасана, падмасана, симхасана и бхадрасана — это четыре основные асаны. Из них самая удобная и самая лучшая — сиддхасана.

Правильная медитативная поза наиболее важна для йога, поэтому Сватмарама советует,

чтобы каждый последователь Матсиендранатха практиковал эти четыре асаны. «Хатхаратнавали» также перечисляет эти четыре асаны как наиболее важные. В книге «Шива Самхита» утверждается, что наиболее важными являются сиддхасана, падмасана, уграсана (пасчимоттанасана) и свастикасана. В «Горакша Сатарка» в качестве наиболее важных упоминаются только две асаны — сиддхасана и падмасана.

Сиддхасана практикуется мужчинами. Ее эквивалентом для женщин является сиддха йони асана. Другие три асаны могут выполняться как мужчинами, так и женщинами. Сиддхасана известна как поза совершенного человека или совершенная поза; падмасана — это поза лотоса, называемая также камаласаной; симхасана является позой льва, а бхадрасана является позой доброты, милосердия.

Шлока 35. Сиддхасана — поза совершенства

Прижми пятку одной ноги к промежности, а ступню другой ноги помести выше гениталий. Сделав это, опусти подбородок к груди. Оставаясь спокойным и уравновешенным и, контролируя органы чувств, пристально и неотрывно всматривайся в точку между бровями. Это взламывает дверь к освобождению. Это называется сиддхасаной.

Техника

Традиционная сиддхасана выполняется следующим образом.

Сядьте, прижав пятку левой ноги к промежности, к области между анусом и гениталиями.

Поместите правую ступню таким образом, чтобы пятка прижималась к лобку непосредственно над детородным органом.

Протолкните пальцы и конец правой ступни между левыми мышцей бедра и икроножной мышцей. Устройте свое тело удобно и устойчиво, спина прямая. Опустите подбородок к ключицам, расслабьте голову. Пристально всматривайтесь в межбровный центр — это шамбхави мудра.

Сегодня сиддхасана общеизвестна в том виде, в каком она описана выше, но без опускания головы, то есть голова остается выпрямленной, глаза закрыты.

Сиддхасана может практиковаться только мужчинами. Ее эквивалент для женщин называется сиддха йони асаной. Она выполняется таким же образом, как и сиддхасана, за исключением того, что нижняя пятка прижимается ко входу во влагалище, а верхняя пятка располагается напротив клитора. Пальцы обеих ног вставлены между мышцами бедер и икр.

Согласно Свами Шивананде в практике сиддхасаны одна пятка должна быть вдавлена в анус, а другая должна располагаться у основания детородного органа. В этом случае одна из лодыжек располагается поверх другой.

Сиддхасана очень важна для стимулирования аджна чакры и для управления нервными и праническими импульсами от муладхара чакры и свадхистхана чакры. Когда пробуждена аджна, человеком переживается царство чистого сознания. Она находится вне пределов воздействия пракрити, или природы, и является, таким образом, дверью к освобождению.

Сиддхасана является чисто медитативной позой. Она предназначена для создания канала прохождения праны, или жизненной энергии, к аджна чакре. Шамбхави мудра стимулирует аджна чакру так, чтобы могли быть получены пранические импульсы, идущие от нижних энергетических центров. Когда подбородок прижат к груди, автоматически выполняется упрощенная форма джаландхары и уджайи пранаямы. Это регулирует темп сердцебиения, кровяное давление и структуру волн мозга.

Когда вы первоначально начинаете практиковать медитацию, могут быть использованы другие позы, но на последней стадии, когда внешнее сознание затухает, а внутреннее начинает разрастаться, сиддхасана является наилучшей позой, поскольку дает вам возможность справиться с изменениями, которые происходят в теле во время глубокой медитации.

Когда флуктуации ума затухают, внутреннее сознание расцветает и внешнее сознание устраняется, метаболизм тела меняется. Волны мозга, внутренняя температура тела и сопротивление кожи в существенной степени изменяются, и если не быть осторожным, это может нанести большой ущерб сознанию.

Сиддхасана предотвращает наступление нервной депрессии во время медитации, потому что она не дает кровяному давлению опуститься слишком низко, регулирует производство мужского полового гормона тестостерона и позволяет сохранить внутреннюю температуру тела. Она стабилизирует два нижних психических центра — муладхара чакру и свадхистхана чакру, перенаправляя прану вверх к более высоким центрам. Блокировка энергии в пределах этих двух энергетических центров ответственна за многие проблемы со здоровьем; она также представляет собой барьер, который нужно преодолеть в духовной жизни. Муладхара является коренным центром, в котором в дремлющем и спящем состоянии находится бесконечный источник пранической энергии; свадхистхана, в свою очередь, является центром, ответственным за сексуальный и эмоциональный метаболизм, в котором наиболее естественно может проявиться наша психическая энергия. Когда наша эмоциональная жизнь не простирается за пределы этого плана, кровяное давление и функция сердца остаются нестабильными, и наши роль и цель в этой жизни остаются плохо определенными и неясными. На праническом уровне сиддхасана уравновешивает чередующиеся потоки в каналах ида и пингала, активизируя тем самым сушумну.

Многие люди считают падмасану основной позой для медитации, хотя сиддхасана легче с точки зрения возможностей длительного пребывания в ней. В сиддхасане меньше вероятность онемения ступни, а тело более прочно зафиксировано в своем положении. Сиддхасана также стабилизирует функции сердца, и если практиковать ее на протяжении всей жизни, она дает человеку защиту от эмоционального опустошения и разрушения и усмиряет его страсти, предотвращая проблемы с сердцем в более пожилом возрасте.

Свами Шивананда утверждал, что сиддхасана на самом деле является наилучшей практикой для большинства людей — даже для людей с толстыми бедрами — и что она важна для тех, кто желает соблюдать безбрачие. Если практикующий сможет овладеть этой асаной, то он приобретет сиддхи.

Шлока 36. Вариант сиддхасаны

Другие говорят, что сиддхасана — это когда помещают одну пятку над пенисом, а вторую — над первой.

Это описание соответствует в действительности гуптасане. Она может рассматриваться как вариант сиддхасаны, наиболее подходящий для тех, кто не в состоянии сидеть описанным выше способом. «Хатхаратнавали» соглашается с тем, что некоторые люди считают этот вариант сиддхасаной, но другие тексты по хатха-йоге, такие как «Гхеранд Самхита», «Горакша Сатарка» и «Шива Самхита», описывая сиддхасану, говорят о пятке, прижатой к промежности, и о другой пятке, размещаемой над первой. Даже сегодня это наиболее широко практикуемая форма сиддхасаны, и йоги направления Натх практикуют ее только в таком виде.

Шлока 37. Различия между сиддхасаной, ваджрасаной, муктасаной и гуптасаной

Это называется сиддхасаной, другие знают ее как ваджрасану, некоторые называют ее муктасаной и, наконец, ее зовут гуптасаной.

Ваджрасана, муктасана и гуптасана — это три различные позы. Сиддхасана — это поза совершенства; ваджрасана — поза молнии — регулирует ваджра нади; муктасана является позой освобождения, и гуптасана является секретной позой. Во всех четырех позах положения ног и ступней различные. Эта шлока, по-видимому, пытается отразить тот факт, что одни считают самой важной сиддхасану, другие думают, что наиболее важной является ваджрасана, другие — муктасана или гуптасана.

Муктасана не описывается в этом тексте, но в трактате «Гхеранд Самхита» говорится, что она выполняется путем помещения левой пятки под анус и правой пятки над левой.

В ваджрасане практикующий сидит на коленях, поместив ягодицы между пятками, а большой палец правой ноги кладется на большой палец левой ноги.

В гуптасане ступни помещаются между мышцами бедер и икроножными мышцами так, что находящаяся снизу пятка прижимается к анусу.

Если же левая пятка прижимается к промежности, то это сиддхасана. Сиддхасана является наиболее полезной и уникальной, поскольку она оказывает постоянное давление на промежность.

Шлока 38. Сиддхасана — самая важная асана

Так же, как умеренная диета является наиболее важной из ям, а ненасилие — наиболее важной из ниям, так и сиддхасана, как знают все сиддхи, является наиболее важной из асан.

Умеренная диета является основой самоконтроля, поскольку она приводит в равновесие тело и ум и управляет вожделением. Ненасилие является основой контролируемого поведения, поскольку оно контролирует проявления ума и эмоций. Когда основным тенденциям ума и праны придано правильное направление, пробуждается психическое и духовное переживания. К тому времени, когда эти переживания начнут случаться, вы должны быть подготовлены сиддхасаной.

Шлока 39. Сиддхасана очищает нади

Из всех восьмидесяти четырех асан сиддхасана должна практиковаться всегда. Она очищает 72000 нади.

Даже если вы не практикуете никаких других асан, сиддхасана должна выполняться. Хотя имеются и другие асаны, которые очищают комплекс тело/ум, сиддхасана балансирует уровень энергии путем уравнивания ментальной и пранической сил. Нездоровый образ жизни ведет к образованию токсинов в теле и негативному мышлению, которые на тонком плане проявляются как блокировки в энергетических каналах, в нади. Если должно осуществиться пробуждение сушумны, то нади должны быть прочищены, чтобы энергия могла течь свободно и чтобы ида и пингала были уравновешены. Сиддхасана имеет существенное значение для этого.

Как сидячая поза может прочистить нади? Давление на промежность стимулирует муладхара чакру, точку, из которой начинаются все три главные нади, а пока выдерживается эта поза, электрические и пранические импульсы постоянно поднимаются в мозг, очищая нади и удаляя все блокировки. Кроме того, стимулируются акупунктурные меридианы на ступнях, а они соединены со всеми внутренними органами, а именно, с желудком, желчным пузырем, печенью, селезенкой, почками и так далее; все же эти органы играют важную роль в процессе очищения крови.

Шлока 40. Достижение совершенства требует двенадцати лет садханы

Йог, который медитирует на высшем Я, или на атме, принимает в умеренном количестве чистую пищу и практикует сиддхасану в течение двенадцати лет, достигает совершенства, или сиддхи.

Двенадцать лет могут показаться слишком долгим временем для того, чтобы практиковать что-то одно до достижения совершенства в нем, но нужно принять во внимание и то, что для того, чтобы стать квалифицированным практикующим врачом или юристом, тоже требуется много лет учения и практики. По сравнению с остальной частью жизни двенадцать лет не являются такими уж долгими, если речь идет о достижении вершины в совершенствовании и о пробуждении высшего состояния сознания. Если человек может

посвятить всю жизнь преследованию материальных целей, то почему бы не выделить двенадцать лет для развития высшего сознания и раскрытия духовных возможностей?

Для того, чтобы тело и ум изменились, требуется много лет. В течение семи лет все клетки тела полностью замещаются новыми клетками. Можно сказать, что человек получает новое тело. Для того, однако, чтобы изменить структуру ума и переплавить сознание, требуется больше времени. Во многих шастрах утверждается, что садхана приносит плоды через двенадцать лет. Двенадцать лет обеспечивают постепенное и полное реструктурирование тела, ума, эмоций и души.

В духовной жизни двенадцать лет — это важный цикл. Это время, по-видимому, уходит на то, чтобы очистить и подготовить праническое и психическое тела для духовного пробуждения. В традиции «гуру — ученик» предполагается также, что ученик должен потратить двенадцать лет на тренировки под руководством гуру.

В этой шлоке говорится еще о двух вещах: об умеренной диете и о медитации над атмой. Простая и умеренная диета помогает установить равновесие в теле и создает благоприятные условия для высших переживаний. Основной причиной болезней на самом деле является неправильная диета. Если бы люди уделяли больше внимания своей диете, то многих физических и психологических проблем можно было бы избежать.

Йог Сватмарама рекомендует медитацию на высшем Я, то есть на атме. Поскольку все ищущие в духовной области стремятся к переживанию атмы, хорошо было бы подготовиться к этой реализации с самого начала. Практика направляет внутреннюю энергию человека в позитивное русло, делает ум однонаправленным и способствует движению человека к конечной цели.

Ум не является статическим; он представляет собой вибрирующую массу энергии сознания, которая может переплавляться в любую форму, которую вы придадите ей. Когда человек живет ради материальных удовольствий, ум погружен в материальную реальность. Если он поглощен негативными и развратными вещами, то он таким и становится. Если он погружен в тонкие переживания, то тогда он может подойти ближе к атме. Это процесс, который влечет за собой полную реструктуризацию всего организма, включая мельчайшие клетки.

Конечно, эта медитация на атме имеет ведантическую окраску и подобна идее философии Самкхья о том, что наивысшим является пуруша. Шакта посоветовал бы, по-видимому, медитировать на шакти. Аналогично, согласно индивидуальным особенностям садхаки, гуру может рекомендовать ему совершенно другой объект для медитации и не предлагать созерцание атмы.

Аспект гуру здесь на самом деле совершенно опущен. Если у вас нет никакого гуру и вы сидите в позе сто двенадцать лет, вы можете ненамного продвинуться, если вы только уже не являетесь полностью просветленным. По пути внутрь самого себя может вести только человек со способностью духовного прозрения, духовного видения. Если вы желаете пережить другое состояние ума за пределами обычных чувственных ощущений, то конечное восприятие должно быть изменено. Как конечный ум может сконцентрироваться на бесконечном? Сватмарама советует концентрироваться на атме, но атма бесформенна и бесконечна. Вот почему важен гуру — свет его атмы освещает вашу атму; без этого не может быть никакой самореализации.

Шлока 41. Совершенства можно достичь, практикуя одну лишь сиддхасану

Если совершенство достигается при помощи сиддхасаны, то какая польза от практикования многих других асан? Если поток праны стабилизирован, дыхание

останавливается естественно (кевала кумбхака) и состояние «не-ума» (унмани) возникает само собой?

Высшее состояние сознания может быть достигнуто практикованием только сиддхасаны и пранаямы. Каждый человек, однако, имеет индивидуальные потребности в зависимости от того, является ли его натура в основном тамастической, раджастической или саттвической. В конце концов, когда ум успокоен и тело приспособлено для продолжительной медитации, все, что вам нужно, — это сиддхасана.

Сватмарама не спрашивает о целях практикования других асан, но всего лишь указывает на тот факт, что для того, кто совершенен в сиддхасане, не обязательно тратить время на практикование других асан. Первоначально сиддхасана рекомендовалась в комбинации с атма дхараной. Какая бы форма концентрации внимания ни была принята, полная концентрация на объекте медитации и поглощение им приводит к прекращению дыхания. Сознательное ограничение дыхания и самосозерцание приводят к кевала кумбхаке; осознание себя и личные переживания ослабляются. Сватмарама, таким образом, говорит, что если человек переживает это в сиддхасане, то время следует тратить на практикование сиддхасаны, а не других асан.

Однако люди, принадлежащие к тамастической или раджастической категориям, для увеличения своих способностей работы с праной и сознанием должны практиковать серии других асан и другие формы йоги. Сиддхасана и раджа-йога отлично подходят для садхаки, который имеет духовные устремления, но люди с эмоциональным, страстным, экстравертным, динамичным или аналитическим характером нуждаются также и в других формах йоги. Карма-йога и бхакти-йога гармонизируют тело, ум и эмоции и помогают подчинить себе чувственные переживания. Если ум в основном тамастический или раджастический, то он нуждается в соответствующем самовыражении, в противном случае во время медитационной практики он будет нарушать весь процесс медитации, блуждать туда-сюда или просто начнет скучать и засыпать.

Для достижения высшего переживания ум должен быть полностью поглощен точкой концентрации. Если вы выполняете сиддхасану и практикуете пранаяму, то наступает стадия, когда встречаются две пранические силы — апана и прана, — и взаимодополняющие тенденции иды и пингалы объединяются в аджна чакре. В этот момент ум становится единым целым и дыхание останавливается. Ум, однако, должен иметь определенную точку для фокусировки, такую как некоторый психический символ, гуру, мантра или янтра и т. п., поскольку в противном случае он войдет в состояние пустоты, или в шунью. Таким образом, мы установили, что высшее переживание создается комбинацией нескольких элементов, а не только асаной и остановкой дыхания.

Шлока 42. Через сиддхасану три бандхи случаются самопроизвольно

Таким образом, через овладение сиддхасаной три бандхи случаются сами собой.

Три упомянутые бандхи — это мула, уддияна и джаландхара. Мула бандха представляет собой сжатие промежности, уддияна представляет собой сжатие нижней части живота, а джаландхара — это замок подбородка. Эти три бандхи являются специфическими методами накапливания большего запаса пранической энергии, и знаете вы о них или нет, они выполняются самопроизвольно и естественно, когда вы достигаете совершенства в сиддхасане.

На самом деле, когда прана пробуждена, тело естественным образом ведется к

выполнению различных мудр, бандх и техник пранаямы, которые, может быть, и не известны практикующему. В настоящее время имеется несколько общепризнанных систем йоги, практики которых направлены в основном на пробуждение этих естественных движений за счет максимального увеличения интенсивности пранической энергии.

Шлока 43. Никакая асана не может соперничать с сиддхасаной

Нет асаны, подобной сиддхасане, нет кумбхаки, подобной кевале, нет мудры, подобной кхечари, и нет лайи, или растворения ума, подобной наде, внутреннему звуку.

Здесь описана полная садхана, необходимая для достижения самадхи. Это завершающее описание сиддхасаны подчеркивает ее важность и величие и делает упор на то, что она является первой среди асан — точно так же, как кевала является высшей формой кумбхаки, кхечари является главной мудрой, а нада является наилучшим растворителем ума.

Мы не разъясняем здесь понятия кевала кумбхаки, кхечари мудры или нады, поскольку кумбхака и пранаяма подробно обсуждаются в главе 2, кхечари в главе 3 и нада в главе 4.

Шлока 44–47. Падмасана — поза лотоса

(44) Положи правую ступню на левое бедро и левую ступню на правое бедро; скрести руки за спиной и прочно ухватись за большие пальцы ног. Прижми подбородок к груди и смотри на кончик носа. Эта поза называется падмасаной, разрушителем болезней йога.

(45) Положи ступни на бедра подошвами вверх, а кисти ладонями вверх — в середине паха.

(46) Пристально смотри на кончик носа, удерживая язык прижатым к основанию верхних зубов, а подбородок — к груди; медленно поднимай прану вверх.

(47) Это называется падмасаной, разрушителем всех болезней. Обычные люди не могут достичь этой позы, могут только несколько мудрых на этой земле.

Падмасана — очень хорошо известная асана, называемая также камаласаной. И *падма,* и *камала* означают «лотос». Когда кто-то думает о йогах, то он обычно представляет себе кого-то, сидящего в падмасане, поскольку это обычная медитационная поза. В этой позе тело прочно зафиксировано и движения тела сведены к минимуму. Нижняя часть спины обычно удерживается прямой, и человек может почувствовать эффект воздействия на тело уравновешивающих сил.

Асана, описанная в шлоке 44, известна обычно как баддха падмасана. В этой асане ноги расположены как в падмасане, но руки располагаются по-другому. В падмасане кисти рук

держатся в одной из мудр: джняна, чин, бхайрави, бхайрава или йони.

К началу попыток практиковать падмасану ноги, лодыжки и колени должны быть очень гибкими. Если колени являются несколько жесткими, должны быть предприняты меры предосторожности. Принимая эту позу, вы должны обращаться с коленями очень осторожно, поскольку, если коленные чашечки или связки будут повреждены, то у вас будут постоянные проблемы. Ноги должны быть разогреты и расслаблены какими-либо упражнениями паванмуктасаны, то есть вращением колен, хождением «вороной», упражнением «бабочка» и т. п.

Техника 1

Согните правую ногу в колене и подведите ступню к правой ягодице.

Ступня должна располагаться на полу или несколько выше его.

Поместите правую ступню так, чтобы лодыжка покоилась высоко на левом бедре близко к тазобедренной кости. Согните левую ногу таким же образом и поместите ступню повыше на правом бедре близко к тазобедренной кости. Теперь ноги прочно зафиксированы в определенном положении.

Положите кисти на колени или в чин мудре, или в джняна мудре.

Чин мудра — это такое положение каждой кисти, когда указательные пальцы прикасаются к основаниям больших пальцев, а остальные пальцы расположены отдельно друг от друга.

Джняна мудра — это такое положение кистей, когда указательные пальцы соединяются с кончиками больших пальцев, а остальные пальцы расположены отдельно друг от друга.

Чтобы выполнить бхайрави мудру, поместите пальцы левой кисти поверх пальцев правой кисти; ладони обеих кистей должны быть обращены вверх; кисти между коленями. Бхайрава мудра выполняется так же, но сверху теперь пальцы правой руки.

В йони мудре кончики указательных пальцев соприкасаются, кончики больших пальцев тоже соприкасаются, а три остальных пальца переплетены.

Большие пальцы указывают вверх, а указательные пальцы указывают вперед, так что между большими и указательными пальцами образуется некоторая треугольная фигура. Расслабленно опустите голову вперед, сохраняя спину прямой.

Практикуйте насикагра дришти, известную как «пристальное всматривание в кончик носа». Это традиционная практика падмасаны.

Сегодня падмасана обычно практикуется в той же сидячей позе, за исключением того, что голова не опускается и глаза закрыты.

Техника 2 (баддха падмасана)

Расположите ноги так, как положено в падмасане. Заведите руки за спину и перекрестите их друг с другом. Правой рукой возьмитесь за пальцы правой ноги (или только за большой палец), а левой рукой возьмитесь за пальцы левой ноги (или только за большой палец). Это прямая позиция баддха падмасаны. На последней стадии баддха падмасаны вы наклоняетесь вперед, прикасаясь лбом к

земле.

Техника 3

Расположите ноги, как в правильной падмасане, и положите ладони на колени.

Выполняйте джаландхара, уддияна и мула бандхи совместно с ваджроли мудрой.

Пристально вглядывайтесь в межбровный центр или в кончик носа. Все время может выполняться также кхечари мудра.

Для того, чтобы поднять прану, вы должны практиковать уддияна (с бахир кумбхакой), джаландхара и мула бандхи, то есть маха бандху. «Поднятие праны» означает вытягивание вверх энергии, которая обычно течет вниз и наружу. Цель хатха-йоги — изменить направления свободного течения энергии, направить апану вниз, а прану — вверх, то есть задержать апану до ее истечения наружу и прану до ее движения вверх в пределах области самана, области пупка. Это вызывает праническую реакцию, в результате чего создается больше потенциальной энергии, которая поднимается по сушумне. Одной падмасаны недостаточно, чтобы вызвать этот «подъем праны», поэтому дополнительно должны практиковаться пранаяма, бандха и мудра.

Хотя падмасана и сиддхасана могут считаться равным образом хорошими, сиддхасана является более полезной в процессе изменения направления пранического потока, поскольку в ней заперта ваджра нади, что предотвращает вытекание энергии наружу. Обе асаны, однако, предназначены для эффективных дхараны, дхьяны и самадхи.

Специфическим свойством падмасаны является уравновешивание праны, а сиддхасана поддерживает правильное кровяное давление и уравновешивает праническую И ментальную силы.

Падмасана является «разрушителем болезней». Ее практика приводит к изменениям характера метаболизма и структуры работы мозга, что помогает установить равновесие во всей системе. Так же, как и сиддхасана, падмасана сжимает и стимулирует акупунктурные меридианы желудка, желчного пузыря, селезенки, почек и печени. Для хорошего здоровья существенным является совершенное функционирование этих органов. Падмасана тонизирует нервные окончания в области крестца и копчика, снабжая их увеличенными потоками крови. Поток крови к ногам уменьшается и перенаправляется в брюшную область. Это полезно для людей с эмоциональными и нервными расстройствами. Однако люди с ишиасом или с инфекцией крестцовой области не должны выполнять падмасану, пока не устранят эти проблемы.

Йог Сватмарама говорит: «Обычные люди не могут достичь этой позы, могут только несколько мудрых на этой земле». Что он имеет в виду, говоря «обычные люди»? Он имеет в виду среднего человека. Конечно, если вы посмотрите вокруг себя, то увидите, что очень немногие люди могут выполнять падмасану; только те, кто регулярно занимается йогой, может сохранять эту позу в течение длительного периода времени. Если ваши ноги достаточно податливые, вы будете в состоянии выполнять ее.

Шлока 48. Метод пробуждения шакти в падмасане

(Сидя в падмасане), держа ладони одна над другой и подбородок на груди,

концентрируй ум (читта) на Нём (на себе самом). Повторно вытягивай жизненный воздух вверх из анальной области и веди вдыхаемую прану вниз. (Объединяя таким образом две сущности), человек приобретает высшее знание посредством пробуждения шакти.

Если практиковать падмасану описанным выше образом и, изменять направление естественных потоков праны и апаны, то имеет место пробуждение потенциальной силы в пранической системе и высших способностей ума. Этот потенциал имеет каждый, но большинство людей работают с очень слабыми потоками энергии и, таким образом, используют лишь очень малую часть потенциальных возможностей мозга. Для того, чтобы пробудить дремлющие центры мозга, уровень энергии должен быть существенно повышен, а для того, чтобы увеличить количество праны, положительная и отрицательная энергии должны быть сведены вместе. Когда они соединяются, происходит взрыв, высвобождающий большое количество энергии. Это соединение должно иметь место в одном из жизненных центров, так чтобы высвободившаяся энергия могла протекать по сушумне к высшим центрам мозга. Эта энергия называется кундалини. То, что описывает Сватмарама, представляет собой процесс, который имеет место при практиковании уддияна бандхи и мула бандхи.

Сватмарама дает основную технику для практикования других крий. Правильная сидячая поза является основным предварительным условием для практикования пранаямы, мудры, бандхи, дхараны и дхьяны.

Шлока 49. Метод освобождения через падмасану; объяснение маруты

Йог, который, сидя в падмасане, вдыхает через входы нади и наполняет их марутой, или жизненным воздухом, обретает освобождение; в этом нет никакого сомнения.

Марута — это еще одно слово для праны, но оно имеет также и другое значение. В Упанишадах говорится, что существует сорок девять марут. Они описываются как братья Господа Индры. Индра представляет собой индивидуальный ум и является управителем органов чувств, каждое из которых носит название индрия; таким образом, марута представляет собой сорок девять существенных качеств или сил ума. Они представлены также сорока девятью буквами санскритского алфавита, и каждая часть тела связана с конкретной буквой. Каждая часть тела имеет соответствующий центр в мозге и свою собственную биджа мантру, размещенную в психическом теле и уме.

Поглотить маруту — значит втянуть внешнюю энергию тела и органов чувств в нади. Это предотвращает истечение праны наружу, соответствующие центры мозга не активируются, а энергия направляется в мозговые центры, ответственные за высшее сознание. Когда практикующий усаживается в падмасану и изменяет направления потоков праны, сознание освобождается от личностного опыта и существования. Ум и прана связаны сложным образом.

Так же, как существуют два полюса энергии и положительная и отрицательная силы, существуют и два полюса индивидуального сознания — время и пространство. Левое полушарие мозга функционирует в соответствии с последовательностью времени, а правое полушарие мозга действует в соответствии с принципами пространства. Когда эти два полюса сближаются, имеет место пробуждение высшего сознания. Это означает, что для того, чтобы весь мозг был активным, должны функционировать одновременно оба полушария.

Хатха-йога осуществляет это путем объединения двух полюсов шакти; пассивной и динамической сил, иды и пингалы. Это порождает третью силу, известную как кундалини.

Именно потенциальная духовная энергия человека ответственна за все высшие качества ума. Шакти создается в нижних центрах тела и поднимается к верхним центрам мозга, проявляя, таким образом, чистое сознание. Когда это случается, ограниченное сознание, действующее через органы чувств и чувственный опыт, прекращается. Противоположных полюсов больше не существует, поскольку теперь они объединены; существует лишь высшее сознание. Это то, что называется освобождением.

Раджа-йог и дхьяна-йог имеют своей целью достигнуть этого посредством концентрации ума, но хатха-йог достигает этого путем объединения праны, в результате чего мозг автоматически успокаивается. Он не должен входить в конфронтацию с грубыми устремлениями низшего ума; выход за пределы ума происходит за счет концентрации на физическом аспекте праны.

Освобождение — это не религиозное слово. Оно указывает на научный процесс соединения двух противоположных сил. Когда эти противоположные силы объединяются, происходит взрыв, при котором высвобождается потенциальная энергия. В тантре эти силы называются Шива и Шакти; в йоге — прана и читта; в философии Самкхья — пуруша и пракрити; в Веданте — Брахман и джива; в физике — время и пространство.

Эти две силы не могут встретиться в любой точке, они должны объединиться в ядре материи. Когда противоположные силы шакти соединяются в муладхара чакре или в манипура чакре, происходящий при этом взрыв высвобождает из соответствующего центра потенциальную энергию. Наука установила, что, когда время и пространство встречаются в ядре материи, материя взрывается тысячами и тысячами частиц. Это основа мироздания. Так был рожден каждый из нас, и тем же самым процессом потенциальное сознание может быть высвобождено из пут грубого ума.

Каждое живое существо является комбинацией двух сил — праны и сознания. При эволюции тела сознание становится все более явным, а в этом мире ближе всего к развитию чистого сознания стоит человек. Посредством «огня йоги» сознание может быть освобождено от грубой материи ума и тела. Это переживание атма анубхути, атма даршана, самореализации, мокши или самадхи. Называйте это как угодно, но это один и тот же процесс, который начинается с практикования асаны и совершенствования такой комфортной медитативной позы, как падмасана.

Шлоки 50–52. Симхасана — поза льва

(50) Помести лодыжки под мошонкой, правая лодыжка слева от мошонки, левая — справа.

(51) Помести ладони на колени, растопырь пальцы, рот держи открытым и пристально гляди на кончик носа, сконцентрировав ум.

(52) Это симхасана, весьма почитаемая величайшими йогами. Эта превосходная асана облегчает три бандхи.

Есть два традиционных метода выполнения симхасаны.

Техника 1

Поместите левую ступню под правую ягодицу так, чтобы пятка прижалась к правой стороне промежности или — для женщин — чтобы она прижалась к правой стороне влагалища.

Поместите правую ступню таким же образом, прижимая ее к противоположной стороне промежности или влагалища, чтобы ступни скрестились друг с другом. Для того чтобы принять эту позицию, ступни и лодыжки должны быть очень гибкими. Положите ладони на колени и растопырьте пальцы. Наклоните голову вперед в полу-джаландхара бандху и сфокусируйте глаза на кончике носа в насикагра дришти. Откройте рот и высуньте вперед язык, насколько сможете.

Техника 2

Поместите правую ступню под правую ягодицу, а левую ступню — под левую ягодицу; колени широко разведите. Это сидячая поза бхадрасана.

Кисти можно расположить, как в технике 1, но можно также положить их на землю пальцами по направлению к телу. В этой позиции оказывается давление на подушечки ладоней.

Поднимите подбородок на два-три дюйма, выполняйте шамбхави мудру, высуньте язык далеко, но не теряя комфорта.

Глубоко вдохните через нос; выдыхайте, издавая звук наподобие рыка льва — «ааахххх».

Звук не должен быть очень сильным, он не должен раздражать горло.

Для того чтобы еще больше стимулировать горло, подвигайте языком из стороны в сторону.

Сватмарама относит технику 1 к одной из четырех основных асан. Обе техники включают в себя практику бандх. Позиция ступней, особенно в технике 1, созданием давления на промежность вызывает естественную мула бандху. Поскольку голова согнута вперед, выполняется джаландхара, а размещение рук на коленях, вытянутые руки, прямая спина и некоторый наклон тела вперед создают позицию для выполнения уддияна бандхи.

Симхасана полезна для облегчения большого количества болезней полости рта, носа и даже ушей. Техника 2 особенно хороша для тонизирования горла и искоренения заикания. Она помогает также сделать интровертов в большей степени экстравертами. Эта асана более эффективна, если выполняется на открытом воздухе перед восходящим солнцем.

Шлоки 53, 54. Бхадрасана — поза милосердия

(53) Помести лодыжки под гениталиями по бокам промежности, левая лодыжка

слева, правая лодыжка справа.

(54) Затем крепко обхвати пальцами ступни, которые лежат «на боку», и оставайся неподвижным. Это бхадрасана, которая разрушает все болезни. Йоги, достигшие совершенства (сиддхи), называют ее горакшасаной.

Бхадра означает «милосердный и благословенный». Сватмарама утверждает, что она также зовется горакшасаной, а некоторые зовут ее мула бандхасаной, но в этой позе положение ног несколько иное.

Техника

Сядьте в ваджрасану и максимально широко разведите колени. Затем поместите пятки под мошонку или по бокам влагалища. Пятки соединены вместе, а подушечки стоп находятся под ягодицами.

Когда выполняется сидячая поза, схватите руками кончики больших пальцев за спиной и приведите тело в равновесное состояние.

Закройте глаза и концентрируйте внимание на дыхании, на заданном символе или на заданной мантре.

Горакшасана, однако, слегка отличается от вышеописанного, поскольку в ней вы сидите со ступнями перед мошонкой, подушечки стоп на земле, пятки сведены вместе и смотрят вверх. Правая кисть лежит на левой пятке, а левая кисть — на правой пятке. Вариантом бхадрасаны является также мула бандха асана. Вы сидите на ступнях, подошвы соприкасаются, пятки прижимаются к анусу, боковые поверхности ступней прижимаются к промежности или к влагалищу, большие пальцы выглядывают наружу спереди.

Эта поза предназначена для продвинутых практикующих и для людей с очень податливыми лодыжками. Бхадрасана естественным образом включает в себя мула бандху и тонизирует органы воспроизведения, облегчая болезни, относящиеся к этим органам. Преимущества бхадрасаны аналогичны преимуществам падмасаны, сиддхасаны и ваджрасаны.

Шлоки 55, 56. Последовательность практик хатха-йоги

(55) Таким образом, лучшие из йогов, будучи свободными от утомления в практике асаны и бандх, должны практиковать очищение нади, мудры и пранаяму.

(56) Асана, разнообразие кумбхак, практики, называемые мудрами, и концентрация на внутреннем звуке (нада) составляют последовательность хатха-йоги.

Когда практикуются асаны и бандхи, практикующий после этого должен ощущать рост энергии, а не ее потерю. Если он испытывает усталость, то это означает, что какие-то практики выполняются неправильно. После асан для прочищения нади должна практиковаться пранаяма. Для этой цели наилучшей является пранаяма нади шодхана (прочищение нади). Затем должны выполняться мудры, которые должным образом направляют энергию и создают определенный настрой ума, и бандхи, которые заставляют энергию двигаться вверх. В хатха-йоге соблюдается последовательность — сначала асаны, затем пранаяма, мудры и бандхи. После всего этого практикующий должен сидеть в медитативной позе и концентрироваться на символ. Если имеется возможность слышать внутренний звук, концентрироваться следует на нем.

Слушание внутреннего звука называется нада анусандханой; ее можно практиковать, сидя на несколько приподнятой платформе, одеяле или подушке, согнув колени, положив локти на колени и закрыв уши пальцами. Издайте негромкий звук типа жужжания, а затем сконцентрируйтесь на звуковых колебаниях. Это помогает пробудить осознавание внутреннего звука.

Таким образом, в систематическом обучении хатха-йоге вы должны сначала подготовить физическое тело, потому что оно является наиболее грубым проявлением праны. Активируйте прану посредством асаны, затем практикуйте пранаяму для очищения энергетических каналов и для обработки и уравновешивания праны. Затем выполняйте мудры для канализации праны и увеличения различных способностей ума и бандхи для вытягивания праны вверх из нижних центров. Когда энергия начинает течь вверх, вы должны застабилизировать свою сидячую позу и сконцентрироваться на внутреннем переживании. Когда высвобождаются все возможности праны или шакти, колебания высокой частоты создают слышимый звук во внутреннем ухе. Если вы слышите его, то это верный признак того, что кундалини пробудилась.

Шлока 57. Совершенство после года практики

Кто является брахмачари, принимает в умеренных количествах чистую пищу, является регулярным и настойчивым в йоге и отказывается (от привязанности к чувственным переживаниям), тот становится совершенным (сиддхой) через год.

Брахмачари означает «тот, чье сознание поглощено Брахмой», чистейшим состоянием сознания, это не обязательно тот, кто воздерживается от половых связей. Таким образом, тот, кто удерживает свой ум выше двойственного существования и секса, принимает приятную и сладкую *(митахара)* пищу, регулярно практикует свою садхану и не привязан к делам этой мирской жизни, определенно достигнет совершенства за короткий период времени. Как мы обсуждали ранее, это определенно нелегкая задача; придется встретиться со многими искушениями и препятствиями на пути к совершенству.

Шлока 58. Митахара — умеренная диета

Митахара определяется как приятная и сладкая пища, оставляющая желудок на одну четверть пустым и съедаемая (как подношение Шиве).

«Сладкая пища» — это пища свежая и доставляющая удовольствие по вкусу; это совсем не обязательно то, что содержит избыток сахара. «Пища неприемлемая» — это пища или плохая по вкусу, или отравляющая системы организма, или не согласующаяся с правильным обменом веществ человека. Желудок никогда не должен быть переполнен, он должен быть наполовину заполнен пищей, на четверть водой и на четверть воздухом. «Есть, совершая подношение Шиве» — это означает, что, принимая пищу, йог не должен воспринимать это, как будто он ест для себя. Он должен воспитывать в себе такое отношение к еде, что она нужна для поддержания тела, чтобы его сознание могло продолжать свои процессы раскрытия духовных возможностей и духовной эволюции.

Шива — это внутреннее сознание, атма. Все, что ест йог, должно рассматриваться как прасад, или предложение от высшего бытия, Я. Это очень важно для искоренения чувства эго — «я» хочу и «я» ем. Пища принимается не ради чувства удовлетворения, а для поддержания сосуда, содержащего внутреннего жильца, атму. Еда поэтому должна рассматриваться как часть садханы человека. Жизнь сама по себе есть садхана.

Многие люди доставляют себе удовольствие пищей, используя это как средство бегства от ума. Когда они в напряжении, разочарованы или не чувствуют себя в безопасности, они едят, чтобы уменьшить проблему. Йог всегда должен относиться к пище как к лекарству, которое очищает тело и ум и дает им горючее для поддержания жизни и прогресса в садхане. Поэтому он всегда должен есть медленно, тщательно, с осознаванием и с более высокой целью, чем обычное чувственное удовольствие.

Митахара означает «саттвическую пищу», то есть легкую пищу, которая легко усваивается. Свами Шивананда из Ришикеша говорит по этому поводу: «Тяжелая пища ведет к тамастическому состоянию и вызывает только сон. Существует общепринятое заблуждение, что для здоровья и силы необходимо большое количество пищи. Многое зависит от способности усваивать и поглощать пищу. В большинстве случаев большая часть пищи выходит неусвоенной вместе с испражнениями… Почти все болезни вытекают из нерегулярности питания, переедания и от нездоровой пищи». Его основная сентенция состоит в том, что от переедания вы становитесь рогом(больным), а от саттвической пищи — йогом.

Шлоки 59. Пища, которая запрещена для практикующих хатха-йогу

Пища, которая запрещена (для йогов): горькая, кислая, острая, соленая; зеленые овощи (кроме предписанных), кислые каши, растительные масла, кунжут и горчица, алкоголь, рыба, мясо, творог, пахта, мелкий горошек, плоды ююбы, пирожные, приготовленные на масле, асафетида (растительная смола) и чеснок.

Диета йога должна быть простой и мягкой, успокаивающей. Следует избегать всего очень концентрированного, вызывающего кислотность в желудке, то есть жирной, пряной и несвежей пищи. Должна определенно избегаться пища, которая вызывает накопление токсинов и гниение в кишечнике. Асафетида и чеснок считаются средствами, усиливающими половое чувство, поскольку предполагается, что они стимулируют производство половых гормонов. Они, конечно же, не вредны и в небольших количествах могут оказывать лечебное воздействие, но это очень сильные средства, которые оставляют в теле запах. Говорят, в

частности, что чеснок не должен приниматься на ночь, потому что он возбуждает сексуальные фантазии. Тот, кто старается поддерживать в себе осознавание высших аспектов реальности, должен определенно удержаться от принятия таких веществ, пока прочно не утвердится в этом состоянии сознания.

Алкоголь должен строго избегаться, и не только потому, что он вызывает интоксикацию ума, но в большей степени по той причине, что он разрушает клетки печени и мозга, которые не восстанавливаются. Если клетка мозга разрушена, то она не замещается другой, а в йоге целью практикующего является сохранить и поддержать тело, так что к алкоголю лучше не прикасаться.

Шлоки 60. Пища, которая запрещена для практикующих хатха-йогу

Не принимай нездоровую пищу, то есть такую, которая вновь разогрета после остывания, которая является сухой (не содержит натуральных масел), которая является избыточно соленой или кислой, несвежей или содержащей слишком много (смешанных) овощей.

Если пища приготовлена, а потом снова разогревается после ее охлаждения, то в нее попадают бактерии, и если ее после этого съесть, то это порождает брожение в желудке, что приводит к несварению, метеоризму и кислотности. Сухая пища — это та, в которой абсолютно нет естественных масел или не осталось воды. Растительные масла необходимы в минимальных количествах. Избыток соли и кислоты выводит систему из равновесия; соль на самом деле непосредственно влияет на темп сердцебиения. Если соль принимается в избыточном количестве, она заставляет сердце биться быстрее и разогревает тело.

Не следует приготавливать вместе много различных типов овощей, поскольку происходящие при этом химические реакции могут расстроить пищеварительную систему и нарушить другие функции тела. Процесс усвоения пищи всегда должен быть быстрым и равномерным, не вызывающим перенапряжения и перегревания системы; прана не должна расходоваться на процесс усвоения пищи.

Шлока 61. Действия, которые следует избегать йогу

Избегай огня, женщин и длительных путешествий. Поэтому Горакхнатх говорит: следует избегать плохой компании, сношения с женщинами, купания ранним утром, голодания и работ, которые вызывают боль в теле.

Следует избегать всего, что требует избыточной энергии и истощает систему. Нахождение или работа около огня истощает прану. «Плохая компания» означает тех, кто живет антидуховной жизнью, и тех, у кого негативные мысли. Садхака должен избегать людей без какой-либо цели в жизни, которые не понимают важность духовной эволюции и не просветляют свои души.

Общение с противоположным полом и половые связи, осуществляемые только для удовольствия, расходуют энергию и истощают нервную систему. Сексуальное желание никогда не может быть удовлетворено, и когда вы подпитываете это желание, это подобно тому, как если бы вы подливали керосин в огонь. Этот физический акт не является сам по

себе «плохим», но ментальные последствия его могут быть вредными для садхаки. Так что лучше не потворствовать себе некоторое время, если вы хотите пробудить прану с помощью хатха-йоги.

Дается также совет не предпринимать длительных путешествий и паломничеств. Конечно, следует помнить, что в те времена, когда писалась «Хатха-йога Прадипика», еще не существовало реактивных самолетов и автомобилей. Люди путешествовали пешком, истощая свои физические и пранические резервы. Паломничество предполагает религиозный поиск Бога где-то в другом месте. Хатха-йога может помочь реализовать это наивысшее состояние сознания и без путешествий куда-либо.

«Следует избегать купаний рано утром», но эта фраза является неполной, если не добавить «в холодной воде в зимнее время». В Индии большинство людей купаются в воде из колодца или другого резервуара; очень немногие принимают ванну. Особенно в жаркое время никто не желает купаться в теплой воде. Зимой, однако, довольно холодно по утрам, и если человек купается в холодной воде, он напрягает свою нервную систему и понижает температуру тела. Горячая ванна уменьшает сопротивляемость тела по отношению к внешним температурам и делает человека сонным и вялым.

Хатха-йог должен принимать пищу регулярно и не делать привычкой частое голодание. Голодание полезно для стимулирования системы пищеварения, для выведения токсинов и в качестве помощи при взятии под контроль органов чувств и ума. При болезни оно стимулирует тело производить необходимые антитела для борьбы с болезнью и для восстановления равновесной структуры тела.

В Индии многие люди придерживаются старинной традиции голодания в соответствии с фазами луны. Существуют особые дни, благоприятные для голодания в течение всего дня или в течение половины дня, например, четвертый, девятый, одиннадцатый, четырнадцатый и пятнадцатый дни как темной, так и светлой половины месяца (лунного). Свами Шивананда говорит: «Проводимого время от времени голодания раз в месяц или тогда, когда вас сильно беспокоят страсти, вполне достаточно».

Хотя голодание может много предложить вам и многие люди придерживаются его, тот, кто посвящает много часов занятиям хатха-йогой, не должен напрягать тело таким образом. Йог не должен предпринимать никаких действий, которые требуют усилий или порождают боль в теле или какие-либо крайние его состояния. Практикующему не следует становиться слишком фанатичным, но нужно уделять должное внимание телу и избегать всяческих ненужных напряжений и повреждений, поскольку тело является вместилищем высшего сознания. Следует, конечно, разумно относиться к этим рекомендациям и действовать согласно ситуации и условиям.

Шлока 62. Пища, которая благоприятствует садхане хатха-йоги

(Наиболее благоприятная пища для йога): хорошие крупы, пшеница, рис, ячмень, молоко, топленое масло, желтый сахарный песок, сахар кристаллизованный, мед, сушеный имбирь, патола (пряность из огурцов), пять овощей, фасоль и чистая вода.

Все зерновые и рис содержат карбогидраты и комплекс витаминов группы В. Свежее молоко и топленое масло содержат слизь, смазывающую слизистую оболочку пищеварительного тракта и более мелких каналов, которая вымывается в практиках шаткармы; она нейтрализует любую кислотность и жар в желудке, которые могут возникнуть при выполнении практики. Сахар необходим для правильного функционирования мозга и других органов тела. Мед рекомендуется потому, что является уже переваренной и цельной

пищей. Благоприятным для практикующего является также сушеный имбирь.

В трактате «Гхеранд Самхита» называются вышеупомянутые «Пять овощей»: баласака, каласака, патолапатрака, вастака и хималочика. Это лиственные овощи наподобие шпината. Легкие, легко перевариваемые бобовые, такие как красная чечевица, фасоль и другие, рекомендуются, поскольку они содержат протеин, а бобов и мелкого горошка типа конского горошка следует избегать, потому что они плохо перевариваются и вызывают скопление газов. Важна чистая вода, свободная от химикалий, излишних минералов и вредных бактерий, особенно для практик очищения организма.

Шлока 63. Пища, которая благоприятствует садхане хатха-йоги

Йог должен принимать питательную и сладкую пищу, смешанную с топленым маслом и молоком; она должна питать дхату (основные компоненты тела) и быть приятной и подходящей.

Наиболее важным требованием к пище является то, что она должна питать дхату. Всего имеется семь дхату, или основных структур тела: кожа, плоть, кровь, кости, костный мозг, жир и сперма (или яйцеклетки). Все, что нарушает их естественный баланс, должно быть исключено из пищи.

Хотя молоко и топленое масло и рекомендуются в пищу, их нельзя принимать в больших количествах. Большое количество выпиваемого молока создает проблемы со слизью, а избыточное количество топленого масла накапливается в теле в виде жира. С другой стороны, если у вас аллергическая реакция на молоко, не пейте его. Если рис вызывает вздутие живота и задержку жидкости в теле, не ешьте его.

«Приятная и подходящая пища» означает пищу, которая годится для метаболизма индивидуального тела и которая заставляет человека чувствовать себя здоровым, ментально удовлетворенным и стабильным. Для каждого человека наилучшей может быть своя собственная диета, поэтому вы можете поэкспериментировать с различными продуктами и с различными количествами, прежде чем найдете для себя правильную диету.

Следует, конечно, принимать во внимание, что диета, приводимая здесь, пригодна для климатических и других условий, характерных для Индии. Это также диета для практикующего хатха-йога, отдающего много часов в день постоянной садхане, а не для человека, который занимается один час раз в неделю в классе йоги и имеет много других дел главы семьи. Тем не менее большинство указанных продуктов распространено во всем мире, и даже если вы глава семьи, такая диета поможет вам очистить тело и успокоить ум и страсти.

Шлока 64. О тех, кто может практиковать хатха-йогу
Шлока 65. Совершенство достигается только практикой
Шлока 66. Ни ношение особой одежды, ни одни только разговоры не дают сиддхи — только практика

(64) Независимо от того, молод человек или стар, дряхл, болен или слаб, он может достигнуть совершенства во всех йогах путем практики.

(65) Совершенство вытекает из практики. Без практики как может это случиться? Только чтением шастр никогда не достигнуть совершенства в йоге.

(66) Ни ношение одеяния сиддхи, ни разговоры о практике (не приводят к совершенству). Только через применение практики человек становится сиддхой. Это истина без всяких сомнений.

Есть поговорка, что практика приводит к совершенству, и это именно то, о чем здесь говорится. Вы можете прочитать о таком количестве принципов, которое вы можете вместить в себя интеллектуально, но пока они не будут введены в практику, никогда не будет испытана их реальность и не будет проявлен их внутренний потенциал. Врач не станет врачом, пока он не сможет осуществить на практике все, что он узнал теоретически. Инженер не сможет сделать машину, только лишь читая инструкции о том, как сделать ее. Конечный продукт не может быть совершенным, пока вы не попытаетесь получить его много раз.

Регулярная практика любой техники йоги создает в теле и уме определенную структуру, и после многих лет практики совершенство достигается независимо от начальных условий. Кого-то могут отпугнуть занятия йогой, потому что он чувствует себя физически несоответствующим этому. Не имеет значения, является тело старым или молодым, больным или слабым — все пригодны для выполнения практики хатха-йоги и для достижения самореализации. Если человек имеет внутреннее желание пережить истину существования, то он преуспеет независимо от своего первоначального физического состояния.

Там, где истина существует, нет места для иллюзий и обмана. Человек не может стать йогом, всего лишь приняв соответствующий внешний вид; невозможно также обмануть кого-то другого и заставить его поверить в это; отсутствие внутренней силы и понимания сделает явным любой обман. Человек может обманывать самого себя, внешне изображая йога или аскета, но атму обмануть невозможно, и не может также одежда дать человеку силу и знания. Этого можно достигнуть только тренировкой тела и очищением грубого сознания.

Шлока 67. Асана, пранаяма и т. д. должны практиковаться до тех пор, пока не будет достигнуто совершенство

Асаны, различные виды кумбхаки и другие просветляющие средства следует практиковать в системе хатха-йоги, пока не будет достигнут результат в раджа-йоге.

Эта глава, посвященная асанам, завершается еще одним напоминанием о цели практикования хатха-йоги. Как уже говорилось в самом начале, практика хатха-йоги необходима единственно для достижения раджа-йоги. Хатха-йога — это базис для раджа-йоги. Тот факт, что хатха-йога должна практиковаться до достижения раджа-йоги, говорит о том, что эти две йоги внутренне связаны между собой. Это на самом деле одна йога; хатха является динамичным и подготовительным аспектом йоги, а раджа является ее пассивной и кульминационной стадией.

Хатха-йога и раджа-йога, однако, превратились в две различные системы. Раджа-йога утверждает, что сначала идет яма/нияма, а затем асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Хатха-йога начинает с асаны, пранаямы и шаткармы и не делает упора на

какие-либо моральные дисциплины. Она требует только, чтобы образ жизни был наиболее благоприятным для практики и совершенствования садханы. В ней нет каких-либо моральных законов, вызывающих напряжение в уме.

Хатха-йога ведет к раджа-йоге, когда практикующий начинает выполнять яму и нияму и продолжает садхану асан и все остальное. Таким образом, хатха-йога предшествует раджа-йоге. Пока человек не достигнет реализации в раджа-йоге, он не достигнет совершенства и в хатха-йоге. Совершенство и реализация через хатха-йогу означают самадхи, то есть совершенство в раджа-, дхьяна-, лайя- и самадхи-йогах.

Глава вторая. ШАТКАРМА И ПРАНАЯМА

Шлока 1. После упрочения в асане должна выполняться пранаяма

Упрочившись в асане, приобретя контроль (за телом) и принимая сбалансированную диету, практикуй пранаяму в соответствии с инструкциями гуру.

Только тогда, когда жизнедеятельность тела практикующего регулируется асаной и умеренной диетой, ему следует начинать практиковать следующую стадию хатха-йоги, то есть пранаяму. Ее не следует начинать, пока ваш гуру не скажет вам об этом. Гуру посоветует садхаке правильную пранаяму в соответствии с его индивидуальными потребностями. Он укажет, как начать ее и как ее совершенствовать. Пранаяма — это нечто большее, чем просто дыхательные упражнения, и заниматься ею следует систематически и с должным руководством.

Слово «прана» является комбинацией двух слогов — *пра* и *на.* Слово «прана» означает постоянство, это сила в постоянном движении. Прана — это жизненная сила, а пранаяма — это процесс, посредством которого увеличиваются внутренние запасы праны. Некоторые люди расщепляют слово пранаяма на *прана* и *яма* и определят его как контроль за дыханием, но это неправильное определение. В действительности слово пранаяма состоит из слов *прана* и *аяма,* что означает «праническую способность или продолжительность». Это техника, посредством которой в теле активируются все большие количества праны до все более высоких частот.

Все в этой вселенной является проявлением праны. В йогической терминологии это означает, что все, что существует в проявленном виде, — это *стхула рупа* или, «грубая форма» тонкой космической энергии — праны. В йоге и тантре имеется одна вечная истина: основа существования зависит от двух сил, *Шивы* и *Шакти,* или «сознания» и «энергии». В конечном счете это не две силы, а одна; Шакти, или прана, является созидающей силой для сознания, или Шивы. Целью хатха-йоги является реализация (или полное осознание) Шивы, или сознания, посредством Шакти, или праны.

Пранаяма практикуется для того, чтобы понять пранические процессы в теле и научиться управлять ими. Дыхание — это прямой способ поглощения праны, а тот способ, посредством которого мы дышим, устанавливает определенные пранические вибрации, которые влияют на все наше существование.

Одновременно с описанием пранаямы дается описание диеты, поскольку еда также является прямым способом поглощения праны. То, что вы едите, как вы едите и когда вы

едите, влияет на тело, ум и на пранические вибрации. Это и обсуждается далее в этой главе.

Шлока 2. Взаимосвязь между умом и праной и их успокоение посредством пранаямы

Когда прана движется, читта (ментальная сила) движется. Когда прана находится без движения, читта тоже находится без движения. Этим (неподвижностью праны) йог достигает неподвижности ума, поэтому ему следует сдерживать вайю (воздух).

Прана и ум сложным образом связаны. Флуктуация одного означает флуктуацию другого. Когда стабилизируется ум, стабилизируется прана, и наоборот. Хатха-йога утверждает, что если человек контролирует прану, он автоматически контролирует ум, в то время как раджа-йога утверждает, что если человек контролирует ум, он автоматически контролирует и прану. Это два пути йоги.

Ум подобен дикой обезьяне, которая прыгает с ветки на ветку. Из-за этого врожденного качества его очень трудно удержать в покое. Хатха-йога говорит: пусть ум остается как есть, концентрируйтесь на независимых функциях тела и на жизненной энергии, тогда ум успокоится сам собой. Когда нервные импульсы являются стабильными и ритмичными, функции мозга являются регулярными и волны мозга становятся ритмичными.

Процесс дыхания напрямую связан с мозгом и с центральной нервной системой; это один из наиболее важных жизненных процессов в системе тела. Он имеет также некоторую связь с гипоталамусом — мозговым центром, управляющим эмоциональными реакциями. Гипоталамус ответственен за преобразование чувственного восприятия в опыт познания. Хаотическое дыхание посылает хаотические импульсы в этот центр и, таким образом, порождает неадекватные реакции на различные воздействия.

Имеются также некоторые участки слизистой оболочки носа, которые соединены с определенными внутренними органами. Когда идущие от носа импульсы являются аритмичными, внутренние органы, особенно те, которые соединены с копчиковым сплетением, реагируют таким же образом, то есть аритмически. Будучи не в порядке, эти органы, в свою очередь, посылают в мозг нерегулярные импульсы, вызывая еще большую дисгармонию и дисбаланс. Этот процесс цикличен.

Поняв природу дыхания и ограничивая его, человек может управлять всей системой своего тела. Когда вы задерживаете дыхание, вы приостанавливаете нервные импульсы в различных частях тела и гармонизируете структуру волн мозга. Одной из задач пранаямы является увеличение длительности задержки дыхания. Чем больше задержка дыхания, тем больше промежуток времени между нервными импульсами и реакцией на них в мозге. Когда эта задержка достаточно велика, возбуждение мозга уменьшается.

Действительно, Патанджали определяет пранаяму как промежуток времени между вдохом и выдохом. Пранаяма обычно рассматривается как практика управления вдохами и выдохами в сочетании с задержками дыхания. По сути дела, однако, все сводится всего лишь к задержке дыхания. Управление вдохами и выдохами — это метод получения задержки дыхания. Наиболее важной в процессе дыхания является задержка, поскольку при этом увеличивается период усвоения праны, а также увеличивается время для газового обмена в клетках, в котором участвуют кислород и двуокись углерода.

Патанджали далее утверждает, что задержка дыхания после выдоха снимает препятствия к йоге. Йога — это объединение двух полюсов энергии внутри нас. В мирском сознании эти полюса отделены друг от друга. В трансцендентальном сознании эти полюса сближаются, а при задержке дыхания они ближе всего друг к другу. Задержка дыхания должна применяться для того, чтобы прекратить флуктуации мозга и ума и тем самым

расширить восприятие.

Когда вы идете дальше в йогу, наступает время, когда вы должны приобрести некоторый контроль за умом, так что вы сможете в большей степени углубиться внутрь самого себя. Когда вы пытаетесь практиковать мантру или медитацию, флуктуирующие волны мозга создают барьер между вами и объектом, на котором вы стараетесь сконцентрировать свое сознание. Так как же овладеть контролем над умом?

В течение многих веков люди знали, что путем обуздания праны вы можете управлять потоками ума, а путем обуздания ума вы можете управлять потоками праны, но различные духовные системы спорили по поводу того, который из методов является наилучшим для обуздания обеих энергий и для объединения их. Христос и Будда говорили одно и то же: «Ведите праведную жизнь, и вы будете контролировать свой ум». Конечно, то, что они говорили, — истина, но сегодня люди подвергаются такому обилию возмущающих внешних факторов, что этот подход для них не работает. Имеется много хороших, отзывчивых, чистых и сострадательных людей, но если вы попросите их сесть спокойно, успокоить ум и медитировать, то они не смогут сделать этого. Яма и нияма действительно помогают, но современным людям трудно соблюдать их, поэтому в наше время эти дисциплины не являются достаточно мощными методами достижения контроля за умом.

Однако было обнаружено, что ум может быть взят под контроль при помощи пранаямы, мудр, бандх и некоторых поз, которые регулируют потоки праны. Во многих духовных традициях, включая суфизм, буддизм и йогу, было обнаружено, что, концентрируясь на дыхании, человек может успокоить ум, развить «одноточечность» (или «однонаправленность») и получить доступ в более глубокие царства ума и сознания.

Пранические вайю

Шлока 3. Что есть жизнь и смерть; пять функций вайю

Пока вайю (воздух и прана) остаются в теле, это называется жизнью. Смерть наступает тогда, когда они покидают тело. Поэтому сохраняй вайю.

Смерть не тотальна. Умирает физическое тело, умирает ум, но не умирает душа. Смерть — это не исчезновение, это процесс дезинтеграции, разделения на составные части. Компоненты тела, пять таттв — *акаша,* «эфир», *вайю,* «воздух», *агни,* «огонь», *апас,* «вода» и *притхви,* «земля», — которые связаны с пятью праническими вайю, отделяются друг от друга и возвращаются к своим первоисточникам. Акаша таттва возвращается к акаше, вайю к вайю, агни к агни, апас к апасу, притхви к притхви, и тогда на поверхность выходит дживатма.

Эта дживатма, дух, я, астральное тело — называйте это как угодно — есть нечто, что выживает после смерти. Праны также не умирают, они вытекают из тела и возвращаются к своему источнику. Если смерть нужно предотвратить, то следует приостановить процесс разъединения всех трех компонентов — праны, ума и души.

В этой шлоке нам говорится о сохранении вайю. Вайю означает «воздух», но это относится не только к грубому воздуху и его химическим свойствам; это относится в первую очередь к праническому воздуху. В праническом теле пингала канализирует прана шакти, но прана вайю движется через все тело подобно волнам энергии. Она может быть уподоблена электромагнитному полю, где энергия находится в непрерывном движении.

Имеются пять основных функций вайю, известных как *апана, прана, самана, удана* и *вьяна.* Это различные процессы и проявления одной вайю — точно так же, как различные конечности человека составляют единое тело.

В основном поглощение праны имеет место в области грудной клетки; это функция вайю под названием прана. Выделение происходит в основном через мочеиспускательный канал, систему выделения экскрементов и органы воспроизведения — эти органы получают энергию от апаны. Между областями действия праны и апаны, в области желудка, находится область усвоения, которое является функцией саманы. Движение в горле и сокращение мышц лица обусловлены уданой. Кровообращение обеспечивается вьяной, которая пронизывает все тело.

Все процессы, которые связаны с поглощением и движением внутрь тонкой космической энергии, обусловлены праной. Процессы, которые воздействуют на выделение или движение наружу, обусловлены апаной. Ассимиляция, сохранение и продолжение процессов являются работой саманы. Подъем и очистка являются работой уданы, а проникновение является свойством вьяны. Эти действия имеют место в различных царствах существования. Вайю, однако, связана конкретно с праническим телом, или с пранаяма кошей.

В Упанишадах прана вайю называется также «внутренним дыханием», апана — «внешним дыханием», самана — «средним дыханием» и удана — «верхним дыханием». Прана вайю является вдохом, апана — выдохом, самана является временем между вдохом и выдохом. В «Майтри Упанишаде» говорится: «Самана есть высшая форма вьяны, а между ними — образование уданы. То, что поднимает или опускает то, что было выпито и съедено, есть удана».

С точки зрения йоги наиболее важной вайю является самана. Она имеет отношение к сушумне. Прана вайю относится к иде, апана — к пингале, а подъем кундалини — к удане. Самана вайю следует развивать, разрабатывать. Это происходит за счет откладывания апаны и праны в пределах области саманы. Все вайю взаимозависимы и взаимосвязаны. В «Чандогья Упанишаде» говорится: «На что вы (тело и чувства) и ваша (душа) опираются? На прану. На что прана опирается? На апану. На что апана опирается? На вьяну. На что вьяна опирается? На саману».

Как следствие этих пяти основных движений возникают пять дополнительных, второстепенных движений, которые называются *упапранами.* Они известны как *курма,* которая стимулирует мигание и закрывание глаз, *крикала,* которая генерирует гнев, жажду, чихание и кашель, *девадатта,* которая вызывает сон и зевание, *нага,* которая вызывает икоту и отрыжку, и *дхананджайя,* которая появляется в теле непосредственно после смерти.

С момента зачатия и вплоть до четырех месяцев плод живет только за счет материнской праны. Это как опухоль в теле матери. Считается, что после четырех месяцев прана входит в плод и начинается индивидуальная жизнь. Когда начинает свое движение индивидуальная прана, тогда становятся активными функции индивидуального тела. Ребенок, однако, становится независимым от матери только после того, как он родится и начнет дышать.

В тот момент, когда прана полностью покидает тело, сознание исчезает, поскольку прана и сознание — это два полюса одного и того же источника — высшее Я. В «Прашнопанишаде» говорится: «Эта прана рождается из высшего Я. Прана связана с высшим Я, как тень с его телом…» Во время смерти, когда дыхание прекращается и прана покидает тело, магнетическая сила, которая удерживала тело как единое целое, разрушается, а вместе с ней разрушается и тело. Поэтому прана и дыхание связываются в «Брихадараньяка Упанишаде» в единую нить: «Воистину, посредством воздуха, как нитью, связаны воедино этот мир, другие миры и все живые существа. Поэтому говорят, что, когда индивидуум умирает, его конечности расслабляются, поскольку они были связаны воздухом, как нитью».

Когда прана покидает тело, его невозможно оживить. Пока в теле удерживается прана, оно не может умереть. Жизнь порождается вдохом, с выдохом происходит потеря праны.

Когда дыхание задерживается, прана не движется ни внутрь, ни наружу, она стабилизируется.

Прана является основой жизни, и ею можно управлять посредством дыхания. Йоги, которых закапывают в места, полностью лишенные доступа воздуха, совершенно прекращают дыхание. Эти йоги концентрируются на пране как на точке света в межбровном центре. Когда их сознание становится полностью поглощенным этим светом, дыхание прекращается автоматически. Прана в теле все еще остается, но процесс дыхания прекращается. Не происходит ни поглощения праны, ни ее выделения, нет никаких движений праны и апаны; функционирует только вьяна. Все то время, когда сознание остается поглощенным в точке света, функции тела приостановлены. Это состояние приостановленной жизни. В тот момент, когда сознание начинает возвращаться к физическому телу, начинается дыхание, и йог должен выбраться наружу. Хотя дыхание, прана и сознание существенным образом связаны друг с другом, их можно отделить друг от друга научными методами, которые начинаются с йогических техник обучения задержке дыхания.

Прана является материальным проявлением высшего Я. Хатха-йога использует прану как ключ для расширения сознания и для постижения (реализации) этого Я. Некоторые системы йоги стремятся достигнуть самореализации путем очищения и концентрации ума, другие — путем очищения и канализации эмоций, третьи — путем очищения интеллекта и развития мудрости. Имеется очень много способов перенаправления жизненной силы из нижних центров в высшие. Хатха-йога достигает этого способами, которые являются наиболее практичными для всех, — за счет работы с физическим телом и с потоками праны в нем.

Шлока 4. Загрязнения нади, очищение среднего канала

Жизненный воздух не проходит в средний канал, поскольку нади полны загрязнений. Как же тогда может возникнуть состояние унмани (Состояние не-ума*) и как может прийти совершенство, или сиддхи?*

Если наше восприятие будет в конечном счете настроено на праническое тело, то мы увидим тело света, в котором имеются тысячи чистых, подобных проводам структур, проводящих шакти. Эти подобные проводам структуры представляют собой нади. Нади — это потоки энергии. В книге «Шива Самхита» утверждается, что в теле имеется всего 350000 нади, в «Прапанчасара Тантре» сказано, что там 300000 нади, а в трактате «Горакша Сатарка» утверждается, что всего имеется 72000 нади. В сложной структуре грубого тела имеются тысячи и тысячи нади, которые распределяют прану и сознание и доставляют их к каждому атому. Однако, как утверждается здесь и в «Гхеранд Самхите», «когда нади наполнены загрязнениями, вайю не входит в них».

Что же это за загрязнения? Это отходы и остатки чувственной жизни и желаний. Как избыток жира может накапливаться вокруг кровеносных сосудов и, в конечном счете, препятствовать току крови, так и на праническом уровне может иметь место накопление отходов. По мере накопления вещества этих отходов способность тела поддерживать циркуляцию энергии уменьшается. Тело становится вялым, уровень энергии уменьшается, возникают препятствия для активирования чакр и высших функций мозга.

Предположим, что у вас есть литровая пластиковая бутылка, внутри которой некоторые участки покрыты цементом, и вы пытаетесь налить в нее литр азотной кислоты. При этом могут произойти две вещи. Во-первых, весь литр азотной кислоты не войдет в бутылку, и, во-вторых, пластик расплавится. Аналогичным образом, если кундалини шакти высвобождается, а нади при этом заблокированы и являются слабыми, то вы будете не в

состоянии контролировать это переживание. Следовательно, все тело и вся система нади должны быть очищены, а все энергетические каналы должны быть сделаны сильными, крепкими.

Праническое тело представляет собой промежуточное звено между физическим телом и умом. Поэтому к нему можно приблизиться с любой стороны. Легче, однако, контролировать и очищать праническое тело через физическое тело. Укрепление симпатической и парасимпатической нервных систем непосредственно воздействует на иду и пингалу, а развитие центральной нервной системы активирует сушумну. Таким образом, наиболее важными практиками хатха-йоги являются те, которые пробуждают центральную нервную систему и сушумну.

Шлока 5. Очищение нади и чакр для сохранения праны

Когда все нади и чакры, заполненные загрязнениями, очищаются, тогда йог в состоянии сохранять прану.

В процессе пробуждения кундалини садхака должен не только прочистить энергетические каналы (нади), но и нарастить количество и качество праны и ее запасы. Прана накапливается в шести основных центрах, расположенных вдоль позвоночного столба. Эти центры расположены в тонком теле и соответствуют группам нервных сплетений в физическом теле. В тонком теле они известны как чакры. Слово *чакра* означает «круговое движение или колесо». Прана шакти и манас шакти собираются в чакрах и образуют энергетические массы, вращающиеся в виде водоворотов. Каждая чакра является точкой, связывающей между собой многие нади. В теле имеется бесчисленное множество чакр, но семь основных чакр, расположенных вдоль сушумна нади, особым образом связаны с эволюцией человека.

В глубокой медитации йоги увидели эти чакры и описали их как цветки лотоса. Хотя чакры расположены в тонком теле, их влияние распространяется и на грубое, и на каузальное тела. Каждая чакра вибрирует с определенной частотой и амплитудой. Чакры, расположенные в нижней части энергетической цепи, работают на более низкой частоте; они считаются более грубыми и порождающими более грубые состояния сознания. Чакры, расположенные в верхней части цепи, работают на высокой частоте и ответственны за более тонкие состояния сознания и за более высокий интеллект.

Некоторые йогические тексты описывают только пять или шесть чакр, некоторые — семь. Самая нижняя чакра находится в области промежности у мужчин и в области шейки матки у женщин. Это красный лотос с четырьмя лепестками, называемый *муладхарой;* он влияет на органы выделения и воспроизведения, на железы органов воспроизведения и на гормональные выделения. Муладхара напрямую связана с носом и с чувством обоняния, а также с нашими животными инстинктами. В области муладхары начинается эволюция человека; из нее исходит кундалини.

Выше муладхары, на расстоянии ширины двух пальцев, расположена чакра *свадхистхана,* тесно связанная с муладхарой. Она представляет собой лотос ярко-красного цвета с шестью лепестками. Она связана с крестцовым сплетением и с органами и железами мочеполовой системы и системы воспроизведения. Свадхистхана связана с языком и с чувством вкуса. Ее воздействие на глубинные слои личности вызывает эгоистичное чувство, чувство «я».

Следующая чакра находится позади пупка в пределах позвоночного столба. Это желтый лотос из десяти лепестков, называемый *манипурой* и связанный с солнечным сплетением. Манипура влияет на процесс пищеварения и на усвоение пищи и праны. Она соединена также с глазами и со зрением. На уровне манипуры сознание все еще ограничено более грубыми уровнями существования — чувственностью, амбициями, алчностью.

Над манипурой, поблизости от сердца, находится чакра *анахата,* изображаемая в виде лотоса с двенадцатью голубыми лепестками. Она соединена с солнечным сплетением, сердцем, органа ми дыхания и с тимусом и ответственна за эмоции любви и ненависти, сострадания и жестокости и т. д. Анахата соединена также с руками и с чувством осязания.

В середине горла расположена пятая чакра *вишуддхи* с шестнадцатью голубыми лепестками. Она связана с шейным сплетением нервных волокон и со щитовидной железой и поддерживает чистоту тела и ума. Вишуддхи соединена с ушами и чувством слуха, с горлом и речью. Она пробуждает приятие превратностей жизни, ментальную уравновешенность и чувствительность к нуждам других людей.

На вершине позвоночного столба, около продолговатого мозга расположена одна из наиболее важных чакр, *аджна,* которая имеет два серебристо-серых или просто бесцветных лепестка. Чакры, расположенные выше вишуддхи, связаны в основном с высшим интеллектом. Некоторые авторитеты даже не считают их чакрами, поскольку по мере того как затуманивающая сила прана шакти убывает, манас шакти становится все более доминирующей. Аджна чакра является командным центром. Она действует совместно с системой активирования сетчатки, продолговатым мозгом и шишковидной железой. Аджна чакра представляет собой третий глаз, через который может восприниматься весь тонкий мир. Она известна как «ворота к освобождению».

Когда кундалини шакти проходит через аджну, двойственность и эго исчезают. Кундалини достигает наивысшего центра, который называется *сахасрарой* и имеет вид тысяче лепесткового лотоса. Сахасрара расположена в области макушки головы и связана с гипофизом. Когда кундалини полностью активирует эту чакру, это является наивысшим переживанием в эволюции человека.

Между аджной и сахасрарой есть еще три другие чакры, которые лишь кратко упоминаются в тантрах. Напротив язычка расположена лалана чакра, представляющая собой двенадцати лепестковый лотос. Над аджной расположена манас чакра, шести лепестковый лотос, а над ней, в области среднего мозга расположена сома чакра с шестнадцатью лепестками. Эти чакры имеют отношение к потоку нектара от бинду висарги (обсуждаемой позже); они ответственны также за высшие состояния сознания и интеллекта.

Практика хатха-йоги воздействует на все эти чакры, стимулирует их и удаляет блокировки из них. Воздействие на каждую чакру можно ощутить в теле и увидеть на поведении человека. Очень важным является правильный баланс энергии в каждой из чакр.

Доктор Хироси Мотояма из Японии создал аппаратуру, при помощи которой можно измерить активность этих чакр, и обнаружил, что недостаток энергии и паранормальное функционирование любой из чакр влечет за собой неуравновешенность или болезнь связанных с ней физических органов и функций тела. Это в точности то, что утверждается в текстах по хатха-йоге.

Очищение чакр и нади является первым шагом к физическому и ментальному здоровью и к пробуждению кундалини. После этого чакры и нади должны укрепляться, чтобы они были в состоянии пропускать большие потоки кундалини шакти.

Шлока 6. Саттвическое состояние ума для пранаямы; три гуны

Поэтому пранаяму следует выполнять ежедневно в саттвическом состоянии ума, чтобы загрязнения выводились из сушумна нади и имело место очищение.

Имеется три состояния природы и ума, известные как *гуны:* тамас, раджас и саттва. *Тамас* — это инерция, *раджас* — это динамизм и *саттва* — это постоянство. Камень, например, представляет собой тамас, человек представляет раджас, а божественное представляет собой саттву. Притупленный ум или ум, в котором нет сознания, является тамастическим, или инертным; ум, который совершает колебания между сознанием и отсутствием сознания, является раджастическим, или динамичным; постоянный, однонаправленный ум является саттвическим. Тамас является первой стадией эволюции; он эволюционирует в раджас, а затем в саттву. В состоянии тамаса раджас и саттва являются лишь потенциальными силами. В раджастическом состоянии имеются следы тамаса и саттвы, а в саттвическом состоянии тамас и раджас не оказывают никакого влияния.

Во время практики пранаямы ум должен быть стабильным и осознающим и не должен перемещаться от мысли к мысли. Тогда вся система является восприимчивой. Когда ум является инертным, или тамастическим, некоторые из нади остаются инертными и закрытыми, в них собираются загрязнения, и энергия не может проходить через них. Это, однако, не означает, что если вы являетесь тамастическим, то вы не можете практиковать пранаяму. Являетесь ли вы тамастическим или раджастическим, вы должны практиковать пранаяму, чтобы удалить блокировки и вывести себя из тамастического или раджастического состояния. Когда ум является саттвическим, внутреннее осознавание быстро растет и накапливается прана.

Когда пробуждается сушумна, она представляет собой саттву, когда функционирует пингала, она представляет раджас, и когда функционирует ида, она представляет тамас. Таким образом, пранаяму лучше практиковать тогда, когда функционирует сушумна. Когда дыхание течет естественным образом через обе ноздри, это означает, что сушумна является активной. Мы не всегда дышим через обе ноздри, обычно одна ноздря открыта, а другая частично или полностью закрыта. Наука называет это «альтернирующим ринитом». В йоге это явление известно как *свара.*

Наука свара-йоги утверждает, что дыхание перемещается от иды к пингале каждый час. Современная наука также установила аналогичный процесс чередования и его связь с активацией правого и левого полушарий головного мозга. Мозг чередует характер своей активности с периодом от шестидесяти до девяноста минут, как это видно по деятельности ноздрей. Когда дыхание осуществляется через левую ноздрю, то это означает, что активными являются ида и правое полушарие мозга. Когда работает правая ноздря, то активны пингала и левое полушарие мозга.

Пингала представляет собой динамичный мужской принцип, а ида — пассивный женский принцип. Левое полушарие мозга работает на том же принципе, что и пингала. Оно логически и последовательно обрабатывает информацию и функционирует в соответствии с определенной временной последовательностью. Правое полушарие связано с интуицией, творческими способностями и ориентацией в пространстве. Когда обе ноздри работают одновременно, энергия передается от одного полушария к другому. Она проходит через тонкий мембранный слой между полушариями, называемый «корпус каллосум». В это время может функционировать весь мозг и восприятие не ограничивается одним из способов обработки ощущений.

Согласно свара-йоге во время активности иды вы должны выполнять спокойную работу и работу, требующую творческих способностей. Во время активности пингалы должна выполняться физическая работа, а во время активности сушумны наиболее подходящим и производительным видом деятельности являются йогические абхьяса и дхьяна.

На поток праны в нади влияют следующие факторы: стиль жизни, диета, желания, мысли и эмоции. Хатха-йога воздействует на нади непосредственно, но во внимание должна

приниматься и вся внешняя жизнь человека. Когда личность уравновешена и тело и ум не находятся в своих крайних состояниях, дыхание также будет гармонизированным.

Шлоки 7–9. Нади шодхана пранаяма — дыхание поочередно каждой из ноздрей

(7) Сидя в баддха падмасане, йог должен вдыхать через левую ноздрю, задерживать дыхание, сколько сможет, а затем выдыхать через правую ноздрю.

(8) Затем, вдыхая через правую ноздрю, он постепенно наполняет брюшную полость, выполняет кумбхаку, как и ранее, а затем полностью выдыхает через левую ноздрю.

(9) Вдыхай через ту же ноздрю, через которую делался выдох, максимально задержи дыхание и выдохни через другую ноздрю медленно и без усилий.

Первая практика пранаямы представляет собой дыхание поочередно каждой из ноздрей, что активизирует и гармонизирует каналы ида и пингала. Эта практика известна как «нади шодхана пранаяма». *Шодхана* означает «очищать». По-русски эта практика называется «очищение нади».

Если вы никогда не выполняли пранаяму ранее, то для того, чтобы изучить и практиковать ее правильно, важно, чтобы вы сначала хорошо ознакомились с естественным процессом дыхания. Это может быть сделано при помощи следующих техник.

Простая техника осознавания дыхания

Лягте в шавасану и расслабьте все тело. Сконцентрируйте свое сознание на дыхании, перемещая его через ноздри, вниз по трахее и далее в легкие. Почувствуйте, как легкие расширяются от вдоха, как поднимается живот и как возникает легкое напряжение в грудной клетке.

Выдыхая, почувствуйте, как живот опускается, легкие сжимаются, а все тело расслабляется по мере того, как воздух проходит через нос и ноздри наружу. Пусть дыхание будет естественным. Практикуйте от пяти до десяти минут.

Многие люди имеют тенденцию дышать поверхностно, не заполняя свои легкие полностью. Когда вы вдыхаете, легкие должны расширяться полностью, а живот должен раздаваться наружу. Во время выдоха живот должен полностью расслабляться, а легкие должны выталкивать максимально возможное количество воздуха. Этот процесс будет развиваться в результате выполнения вышеописанной практики. Когда у вас будет совершенное осознавание и регулирование дыхания, вы сможете практиковать в положении сидя.

Техника 1 (нади шодхана)

Сядьте в сиддхасану или в сиддха йони асану. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и медленно и полностью вдыхайте и выдыхайте через левую ноздрю.

Выполните это десять раз, а затем повторите тот же самый процесс с противоположной ноздрей, закрывая левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и оставляя два средних пальца согнутыми и свободными. Управляйте дыханием так, чтобы вдох и выдох продолжались приблизительно одно и то же время. Считайте до трех, четырех, пяти или шести при вдохе, а затем выдыхайте на тот же самый счет. Соотношение времени вдоха и выдоха должно быть 1:1. Выполните до десяти таких циклов.

Позже соотношение времени выдох/вдох будет изменено и добавится также кумбхака (задержка). Сначала, однако, вы должны научиться уравнивать по времени интервалы вдоха и выдоха. Соотношения времени изменяются в таком порядке: 1:1,1:2,1:2:2, 1:4:2, 1:4:2:3.

Имеется два способа закрывания ноздрей. Один из них заключается в использовании большого и безымянного пальцев правой руки при согнутых средних пальцах. Второй заключается в выполнении *насагра/насикагра мудры,* в которой указательный и средний пальцы помещаются между бровями у основания носа. Большой палец используется для закрывания правой ноздри, а безымянный — для закрывания левой ноздри. В любой из техник всегда используется правая рука, даже если вы левша и используете в основном левую руку.

Техника 2

Вдыхайте, как в технике 1, через левую ноздрю. Затем выдыхайте через правую ноздрю. Выполните это десять раз.

Затем десять раз вдохните через правую ноздрю и выдохните через левую.

Выполняйте от пяти до десяти таких циклов. Затем продолжайте выполнять это для все большего числа циклов, стараясь сделать интервалы вдоха и выдоха совершенно равными.

Техника 3

Объедините две стадии техники 1.

Вдыхайте через левую ноздрю, выдыхайте через правую, вдыхайте через правую и выдыхайте через левую.

Это один цикл.

Выполняйте от пяти до десяти циклов.

После некоторого совершенствования в этой предварительной стадии следует начинать практиковать нади шодхану с задержкой дыхания. В момент задержки дыхания обе ноздри должны быть закрыты за счет сжатия их пальцами. Сжимайте их несколько выше нижнего края и старайтесь полностью перекрыть ток воздуха. В «Гхеранд Самхите» говорится: «После вдоха в течение всего времени задержки удерживайте две ноздри большим и безымянным пальцами и мизинцем, не используя указательный и средний пальцы».

Во время практики следите, чтобы голова и туловище не наклонялись ни в какую сторону. Если правая рука устает, поддержите ее локоть ладонью левой руки. Когда вы увеличите длительность периодов вдоха и выдоха и будете полностью управлять дыханием, вы будете готовы ввести в свою практику задержку дыхания. Никогда, однако, не нужно перенапрягаться; кумбхака должна развиваться постепенно.

Техника 4

Сядьте в сиддхасану или в сиддха йони асану.

Выполняйте все, как в технике 3, но после вдоха добавьте задержку дыхания.

Начинайте с соотношения 1:2:2. Спустя месяц или около этого начинайте выдерживать соотношение времени 1:4:2.

Хотя в этой шлоке рекомендуемой позой является падмасана, наиболее практичной для большинства людей является сиддхасана или сиддха йони асана. Падмасану следует использовать лишь тем людям, кто может просидеть в ней как минимум пятнадцать минут без малейшего дискомфорта.

Шлока 10. Чередование ноздрей при дыхании очищает нади затри месяца

Когда прана вдыхается через левую ноздрю, она должна выдыхаться через другую ноздрю. Когда она вдыхается через правую ноздрю, задержите ее внутри, а затем выдохните через другую ноздрю. Тот, кто дышит таким образом через правую и левую ноздри поочередно, очищает все свои нади в течение трех месяцев.

Если вы только начинаете изучать пранаяму, то вас может привести в замешательство вопрос о том, через которую ноздрю вы должны делать вдох и выдох. Вы должны поддерживать в себе осознавание того, что вы делаете. После вдоха выполняется задержка дыхания, а затем делается выдох через другую ноздрю. Затем вы вдыхаете через ту же самую ноздрю, через которую только что выдыхали. Через несколько недель практики все это превратится в ритмичную процедуру, не вызывающую какого-либо замешательства.

В этой шлоке упущен один очень важный фактор, а именно, соотношение времен вдоха, задержки и выдоха. Пранаяму недостаточно практиковать, всего лишь вдыхая и выдыхая. Должна строго выдерживаться длительность каждого из временных интервалов цикла дыхания. Начните осторожно с соотношения 1:1:1, даже если вы в состоянии задерживать дыхание и на большее время. Спустя неделю или более вы можете увеличить соотношение до 1:2:2 и далее.

Длительность каждого из интервалов времени должна увеличиваться постепенно. Предположим, например, что вы начали практику со вдоха в течение счета до трех, задержки в течение счета до шести и выдоха в течение счета до шести. Каждые три дня вы можете увеличивать длительность каждой фазы на единицу, пока не достигнете максимума своих возможностей. Пранаяма должна развиваться медленно и систематически, так что легкие и нервная система никоим образом не могут повредиться. Вот почему всегда рекомендуется, чтобы пранаяма практиковалась под наблюдением учителя или гуру.

В «Гхеранд Самхите» написано: «Есть три стадии пранаямы. На первой стадии вдох длится 12 *матр* или счетов, задержка — 48 и выдох — 24. На второй стадии вдох длится 16 матр, задержка — 64 и выдох — 32. На наивысшей стадии вдох длится 20 матр, задержка — 80 и выдох — 40». В полной конечной стадии пранаямы задержка выполняется также после выдоха.

Очень важное значение имеет время одной матры или счета. Сегодня для этого может быть использован метроном, но традиционно существовало четыре способа судить о времени: 1) время, необходимое для того, чтобы сделать круг вокруг колена и щелкнуть пальцами; 2) время, необходимое для того, чтобы хлопнуть в ладоши три раза; 3) время полного вдоха и выдоха во время глубокого сна; 4) время, необходимое для произнесения

звука Аум. Конечно, во время выполнения пранаямы не очень практично щелкать пальцами и выполнять тому подобные вещи. Счет можно спокойно выполнять в уме — один Аум, два Аум, три Аум…

Когда пранаяма выполняется без повторения мантр, она называется *нигарбха.* Когда во время вдоха/задержки/выдоха повторяются мантры, это известно как *сагарбха.* Метод сагарбха нади шодхана приводится в «Гхеранд Самхита». Он описывается так: «Вдыхание (через левую ноздрю) с повторением вайю биджа мантры *(ям)* в течение 64 матр, задержка дыхания на время повторения *ям* в течение 64 матр и выдох через правую ноздрю за время повторения биджа мантры в течение 32 матр. Затем подъем «огня» из основания пупка и созерцание его света, ассоциированного с элементом земля. Повторяя агни биджу *(рам)* в течение 16 матр, вдыхай через правую ноздрю и задерживай дыхание, повторяя *рам* в течение 64 матр». Это традиционный метод, но у него есть вариации.

Свами Шивананда из Ришикеша, например, описывает метод нади шодханы, который включает в себя визуализацию процесса очищения. Созерцайте светящийся шар луны на кончике носа. Вдыхайте через левую ноздрю, повторяя *тхам* в течение 16 матр. Выполняйте задержку, повторяя *вам* в течение 64 матр, и представляйте себе нектар, текущий через нади и очищающий их. Затем выдыхайте через правую ноздрю, продолжая концентрироваться на мантре *лам* в течение 32 матр, то есть выдерживая соотношение 1:4:2. Но в такой высокой пропорции вдох/задержка/выдох нет необходимости. Это соотношение может быть подобрано согласно индивидуальным способностям практикующего.

Во время вашей практики пранаямы старайтесь уменьшить скорость движения воздуха до минимума и увеличить длительность цикла дыхания до максимума. Если вы задыхаетесь или чувствуете себя уставшим и обессилевшим, вы должны ускорить дыхание и уменьшить пропорцию и счет для каждой фазы. Если у вас появляются фурункулы или угри или имеют место поносы, запоры или жар, то наиболее вероятно, что это обусловлено процессом восстановления баланса нади и их самоочищением. Конечно, вы должны обеспечить также, чтобы ваши стиль жизни и питание были правильно сбалансированы и чтобы практика вашей асаны была систематической.

Йог Сватмарама утверждает, что нади шодхана очистит нади в течение трех месяцев. Конечно, для того, чтобы это имело место, должны быть выполнены и другие условия. Вы должны практиковать регулярно в течение длительного периода времени, посвящая много часов только практике пранаямы. По-видимому, если на последней стадии нади шодханы будет выдерживаться соотношение 20:80:40:60, то нади будут очищены за три месяца. Для большинства людей этот период будет более длительным. Если вы вернетесь к беспечному образу жизни без каких-либо ограничений, то нади снова станут нечистыми. Пока кундалини не пробудится, должна поддерживаться некоторая дисциплина, иначе все возвратится к старому.

Шлока 11. Время и длительность проведения практик

Задержку следует практиковать четыре раза в день: рано утром, днем, вечером и в полночь, так чтобы число задержек постепенно дошло до восьмидесяти (за одно занятие).

Те, кто полностью посвятил свою жизнь садхане хатха-йоги, должны практиковать пранаяму в эти четыре указанные момента времени, но, конечно же, в наше бурное время и при нашем образе жизни мало кто найдет это возможным. Для среднего человека достаточно практиковать раз в день. Лучше всего вставать рано утром, принимать ванну, выполнять, если необходимо, нети/кунджал, а затем асану и пранаяму. Если вы имеете возможность

выполнять садхану по вечерам, то делайте это до принятия пищи.

Конкретное время практики важно с точки зрения его связи с ритмами тела и периодами солнечной и лунной активности. В эти моменты происходит смена ритмов тела и внешних энергетических ритмов, и более вероятно, что сушумна нади станет активной.

Время рано утром означает за полтора часа до восхода солнца; оно называется *брахмамухурта,* «период Брахмы». В это время наше подсознание является активным, и если вы спите, то скорее всего видите сны. Это время, когда с наибольшей вероятностью могут проявиться наши подсознательные переживания.

Большое значение имеет время восхода солнца, называемое *сандхья.* Сандхья — это встреча дня и ночи. Сандхья представляет собой то время, когда ида и пингала сливаются с сушумной в аджна чакре. Внешние воздействия захода солнца или начала вечера влияют на ритмы и функции тела, делая его более способствующим слиянию пран из различных нади в сушумне.

Аналогичным образом в полночь и в полдень также имеют место изменения во внешней и во внутренней энергиях. Все становится спокойным. Полночь является особенным временем для садхаки, желающего пробудить шакти. Она была названа «колдовским часом», поскольку в это время в мозгу активны «призраки». Ночью мозг функционирует по-особому, в нем выделяются другие химические гормоны.

В указанные моменты времени происходят изменения в уровнях энергии в иде и пингале. Во время каждого цикла работы иды и пингалы имеются фазы, когда энергия достигает своего пика или минимума. Между каждыми двумя циклами имеется период, когда энергия является стабильной, и поэтому это наиболее благоприятное время для садханы и для задержки дыхания. Таким образом, время, рекомендованное для практики задержки дыхания, выбрано в соответствии с биологическими и праническими активностями, имеющими место в это время.

Для большинства людей не рекомендуется практиковать пранаяму в полночь, если это явно не указано гуру. Если вы практикуете в это время, то это нарушает нормальный образ жизни; окружающие вас люди будут смотреть на вас, как на ненормального. Кроме того, поскольку в это время подсознательный ум является активным, то если на поверхность выйдет отрицательное впечатление, то есть проявятся «призраки» вашего ума, вы можете иметь такие пугающие вас переживания, с которыми не сможете справиться.

Если вы практикуете пранаяму по утрам и вечерам и живете простой жизнью, то ваши чистые мысли не дадут этим призракам выйти на поверхность, так что раскроются только ваши положительные переживания. Пока ваши тело и ум не очистятся, продвигайтесь в своей практике очень медленно и только согласно указаниям гуру. Не будьте слишком большими энтузиастами и не спешите сверх меры.

Пранаяма должна выполняться в правильной пропорции с другими практиками и с вашей обычной дневной деятельностью. В свою садхану следует включать также другие формы йоги, чтобы имело место сбалансированное развитие. Человек, который сразу принимает слишком большой темп и интенсивность в своей садхане, не сможет выдержать подобный график занятий в течение многих лет. Постепенно наращивайте свою садхану в соответствии с имеющимся у вас временем и с ментальными, физическими и психическими способностями.

Имеются рекомендации не только относительно времени суток для занятий пранаямой, но и относительно времени года. В «Гхеранд Самхите» перечисляются времена года, когда следует практиковать хатха-йогу: «Не следует начинать практику йоги в такие сезоны, *как хемант* «зима», *шишира* «зима», *грисма* «лето» и *варша* «сезон дождей». Если так делать, то йога вызывает болезни. Говорят, что следует начинать практику йоги в сезоны *васант,* «весна», и *шарад,* «осень». Таким образом йог достигает успеха и воистину избавляется от всех болезней».

Шлока 12. Признаки совершенствования практики пранаямы

Сначала появляется испарина, на средней стадии дрожь, на наивысшей стадии абсолютная неподвижность тела и остановка дыхания.

Когда тело и ум очищены и количество праны увеличено, тогда во время пранаямы проявляются различные физические симптомы. Тело нагревается в связи с увеличением активности симпатической нервной системы. Если оно потеет даже несмотря на холодную погоду, то определенно имеет место пробуждение праны. Могут иметь место приливы тепла, или вы можете даже не заметить никакого избыточного тепла.

На второй стадии может появиться мелкая дрожь или подобные ощущения в спине или подергивания рук, лица или других мышц. Когда ум, тело и дыхание станут полностью стабильными, практика бывает особенно совершенной. Конечная стадия наступает тогда, когда дыхание прекращается само собой.

Поначалу, когда пранический поток становится более интенсивным, периферийные части тела могут вибрировать. Через центральную нервную систему проносятся импульсы, которые вызывают ощущение зуда или покалывания. Прана накапливается в различных участках тела и может создавать странные ощущения в груди, брюшной полости, кишечнике или в органах выделения, а иногда из нижней части кишечника или из области заднего прохода может доноситься урчание и другие звуки.

В «Гхеранд Самхите» говорится: «Первая стадия пранаямы дает тепло, средняя стадия вызывает дрожь, особенно в позвоночном столбе, а конечная стадия пранаямы ведет к левитации». «Шива Самхита» далее утверждает: «Силой постоянной практики йог приобретает *бхучари сиддхи* (контроль над элементом «земля»). Он двигается, как прыгает лягушка, испуганная хлопком ладоней». При пробуждении различных чакр могут быть достигнуты различные сиддхи, или совершенства.

Первой чакрой, которая должна быть активирована, является муладхара. Муладхара является источником первоэлемента «земля». Что собой представляет элемент «земля»? «Земля» означает наличие качества сцепления, веса и тяготения. Она связывается с чувством обоняния и контролирует основные физические структуры тела. Когда из муладхары поднимается кундалини, то говорят, что имеет место левитация, поскольку магнетические силы внутри вас, которые обычно тянут вас вниз, подвергаются изменениям. Вы становитесь легким, как перо птицы.

Поток праны можно понять в терминах лучей света. Наука описывает свет двумя способами — как волны и как частицы. Говорят, что волны и частицы колеблются с различными амплитудами и частотами, создавая таким образом различные цвета спектра, но когда волны или частицы движутся одновременно по прямой линии, то они представляют собой лазерный луч. Аналогичным образом в теле потоки ида и пингала представляют собой флуктуирующие волны света. Если интенсивность их вибраций увеличивается и они функционируют вместе, а не раздельно, то они движутся вместе через центральный проход, сушумну, как лазерный луч. Это кундалини, и в этот момент в теле не может быть каких-либо экстремальных состояний.

Когда кундалини шакти достигает наивысшего центра, сахасрары, она остается там на некоторое время. Все успокаивается, нет ни творения, ни дыхания. Прана удерживается в наивысшем мозговом центре, соединенная с сознанием.

Шлока 13. Втирание пота в тело

Вотрите выступивший пот в тело (выступивший при занятии пранаямой). От этого оно приобретет упругость и уравновешенность.

Когда тело является нечистым, загрязнения выходят через поры кожи вместе с потом. Когда тело очищено, через кожу выделяются только вода, соль и гормоны. Когда тело разогревается в результате пранаямы, может быть потеряно избыточное количество воды. «Шива Самхита» утверждает: «Когда тело вспотело, потрите его хорошо, в противном случае йог теряет свои дхату».

Имеется семь дхату, известных как *сапта дхату:* кровь, жир, плоть, кости, костный мозг, кожа, сперма/яйцеклетка. Чтобы сохранять в теле все эти дхату, производятся некоторые химические гормоны, и когда они не могут храниться, они изгоняются из системы. Если появляется пот в результате пранаямы, то из тела без необходимости выводятся химические гормоны. Поэтому пот должен быть втерт обратно в кожу, чтобы они снова поглотились порами тела. Это помогает также снова привести в равновесие всю систему и тонизирует нервы и мышцы.

Шлока 14. Диета и пранаяма

На начальной стадии практики рекомендуется пища, состоящая из молока и топленого масла. При установившейся практике в этих ограничениях нет необходимости.

Когда садхака начинает практиковать пранаяму, метаболизм тела подвергается изменениям. Темп сердцебиения и давление крови активизируются, и все процессы в теле становятся более энергичными. Стимулируются выделения пищеварительных секретов и работа органов выделения. Для того, чтобы сохранить баланс в теле в период приспособления тела к новому режиму работы, желательно принимать молоко, потому что оно оказывает нейтрализующее воздействие на тело и помогает смазывать и увлажнять всю систему. Молочные продукты помогают увеличить количество жиров, которые важны для изоляции тела во время увеличения количества праны. В противном случае, если жиры быстро используются, вы можете получить «короткое замыкание» в энергетической системе. Если жиры сгорают прежде, чем они будут распределены по телу, то увеличивается нагрузка на механизмы лимфатической системы. Лимфатическая система выделяет жиры в тело из пищеварительного тракта. Пранаяма непосредственно воздействует на этот механизм.

Есть еще один важный фактор: молоко содержит животные гормоны, которые непосредственно воздействуют на тело и ум. Пранаяма может пробудить альтернативное состояние сознания, но животные гормоны помогают сохранить функционирование нормального сознания. Если психические переживания развиваются слишком быстро, до того как ум будет готов для этого, то у вас будут трудности при попытках справиться с этим. Если же вся система отрегулирована, то отпадает необходимость принимать молоко.

В «Гхеранд Самхите» далее говорится: «Пища должна приниматься дважды в день — один раз в полдень и один раз вечером». Во время выполнения пранаямы желудок должен быть полностью пустым, а после практики пища не должна приниматься в течение минимум получаса. Легкая, легко усваиваемая и питательная пища облегчает практику пранаямы.

Шлока 15. Контролируйте прану для предотвращения разрушения

Контроль над праной достигается в результате постепенной практики — подобно тому, как вы добиваетесь послушания львов, слонов и тигров. В противном случае практикующий разрушается.

Диких животных очень трудно дрессировать, особенно львов, тигров и слонов, но если с раннего возраста они подвергаются спокойному и постоянному тренингу, то они начинают подчиняться командам своего хозяина. Овладевание контролем за праной — тоже трудный и деликатный процесс, который требует бдительности, осознавания, терпения и постоянства.

Когда прана движется через тело бесконтрольно и нерегулярно, подобно рычащему льву или тигру, она не реагирует на ваши желания. Вы, например, можете хотеть спать ночью, а ваша прана заставляет вас быть активным. Или вы должны работать, но ваша прана является бездействующей, и вы чувствуете себя сонным или больным. Следует поэтому научиться контролировать поведение праны, управлять ею, чтобы она действовала в соответствии с вашими желаниями и волей. Метод, который вы используете, должен быть безопасным, надежным и систематическим — как и в случае, когда вы приручаете дикого и непредсказуемого зверя.

Если поведение праны не ограничивается, то в конечном счете она исчерпается, и результатом будет болезнь или смерть. Жизненная сила и физические элементы тела «сгорают», когда вы тратите свою энергию в повседневных мирских делах. Для праны должны быть созданы специальные каналы, и она должна направляться по ним таким образом, чтобы она не растрачивалась.

Шлока 16. Искоренение болезней правильной практикой; неправильная практика приводит к плохим результатам

При правильной практике пранаямы все болезни искореняются. При неправильной практике могут возникнуть любые болезни.

Если йогические техники выполняются правильно и систематически, то они активизируют большие пранические способности, устраняя таким образом беспорядок в теле и его неправильное функционирование. Но если практика проводится неправильно и не систематически, то в теле могут появиться еще большие физические нарушения и несогласованности. Если вы практикуете нерегулярно или неправильно, это может оказаться очень вредным, и лучше бы было, если бы вы вообще не занимались йогой.

Болезнь может возникнуть даже в том случае, если вы не соблюдете какое-либо одно простейшее правило. Вы, например, должны всегда практиковать на пустой желудок, будь то асана, пранаяма, мудра или бандха. Если вы будете стоять на голове сразу после еды, вы определенно нанесете вред своей пищеварительной системе. Вы должны очень тщательно выполнять правила и предосторожности пранаямы и ту последовательность, в которой должны выполняться любые техники йоги.

Не забывайте, хатха-йога — это наука тела, ума и духа, и к ней нужно подходить именно как к науке, а не как к чему-либо, допускающему бессистемность и небрежность. Опасно изучать ее и заниматься ею, следуя лишь инструкциям, почерпнутым из книг. Для гармоничного развития вы должны заниматься под руководством учителя, обладающего

исчерпывающим знанием йоги и достаточной чувствительностью, чтобы распознать ваши индивидуальные потребности.

Шлока 17. Искоренение болезней правильной практикой; неправильная практика приводит к плохим результатам

Икота, астма, кашель, головная боль, боль в ушах, резь в глазах и другие болезни обусловлены беспорядочностью протекания жизненных потоков.

Процессы дыхания, пищеварения и усвоения пищи являются результатом гармоничного взаимодействия пяти пран, или жизненных потоков. Если нарушается прана вайю между горлом и диафрагмой, то это будет проявляться в виде различных симптомов. Эти симптомы включают в себя икоту, насморк, кашель, головные боли и боли в ушах и глазах. Если не устранять нарушения и несбалансированность между праной и апаной, то будут наблюдаться различные заболевания и отдельные симптомы заболеваний дыхательной системы и верхней части пищеварительной системы. Эти симптомы и болезни включают в себя мигрени, несварение желудка, повышенную кислотность, астму и инфекционные заболевания ушей, горла и носа. Эти заболевания могут стать хроническими, и медицина не сможет дать длительное облегчение, если лежащие в основе этих заболеваний нарушения праны вайю не будут исправлены.

Шлока 18. Искусный контроль задыханием ведет к совершенству

Чтобы были достигнуты совершенства, или сиддхи, необходимо искусно вдыхать, выдыхать и задерживать вайю.

Когда пранаяма выполняется правильно и систематически, в должной пропорции и в устойчивой сидячей позе, то прана направляется по каналам в верхние мозговые центры, которые ответственны за высшие психические свойства человека. Ничего нельзя достигнуть, только лишь вдыхая и выдыхая воздух, как это мы делаем все время. В оригинале этой шлоки несколько раз используется слово *юктам,* подчеркивающее необходимость точности. Как инженер, добивающийся точности в своих проектах, достигает совершенства в своей профессии, так и садхака, практикующий пранаяму точно и систематически, развивает в себе физические, ментальные и психические совершенства, или сиддхи.

Шлоки 19, 20. Признаки и результаты очищения нади

(19) Внешние признаки показывают, когда нади прочищены. Успех является определенным, когда тело становится худощавым и излучающим энергию.

(20) Когда практикующий способен удерживать вайю по своему желанию, пищеварительные способности возрастают. Когда нади прочищены, пробуждается внутренний звук, или нада, и человек свободен от болезней.

Очищение нади означает, что шакти может свободно течь по телу без каких-либо препятствий. Как электрическая лампочка светится от течения в ней электрического тока (положительных и отрицательных ионов), так и тело излучает энергию от потока положительной и отрицательной шакти. Чем сильнее поток, тем сильнее излучение энергии.

Когда вы практикуете хатха-йогу, должны наблюдаться видимые изменения в вашем внешнем виде, в природе вашего голода и жажды, в частоте мочеиспускания и испражнений, в качестве или запахе вашего пота, в структуре тела с точки зрения характера накопления жира и т. п., в качестве голоса, в качестве мыслей, в качестве медитации, а также в длительности сна. Когда практикуются другие формы йоги, такие как бхакти-йога, карма-йога или джняна-йога, в качестве признаков прогресса выступают другие качества.

Когда имеет место «утоньшение» тела в результате занятий хатха-йогой, то это не означает, что у вас остаются лишь кожа да кости. Это означает, что тело становится упругим и не содержит избыточного жира. Увеличение пищеварительной способности не означает, что вы становитесь прожорливым и едите слишком много. Это означает, что вы приобретаете лучшую способность усваивать пищу и использовать питательные вещества. На самом деле, когда имеет место праническое пробуждение, стремление к еде уменьшается, поскольку прана усваивается непосредственно из космоса.

Если вы продолжаете заниматься практикой хатха-йоги, то вы приобретаете контроль над праной, а появляющиеся в вас изменения являются признаками пробуждения кундалини и определенных психических переживаний. Увеличивая количество шакти в каждой чакре, вы развиваете в себе большие умственные и психические способности, и ваше сознание может свободно перемещаться в тонкие царства существования. Переживания и ощущения, которые обычно возникают в результате работы органов чувств, имеют теперь место непосредственно через сам ум. Вы можете ощущать запах без носа, видеть без глаз, говорить без рта и языка, ощущать вкус без языка, ощущать предметы без рук и кожи и слышать без ушей.

Шакти имеет две характеристики — частоту и форму. Когда шакти в теле активируется и увеличивается, сознание становится настроенным на частоту, и тогда слышится определенный звук. Этот звук известен как нада; он становится явно ощущаемым на более поздних стадиях занятий йогой, когда ум полностью сконцентрирован. Эта нада подробно обсуждается в главе 4.

Как утверждается в книге «Шива сутры», в практиках прана-йоги, которые включают в себя пранаяму, пранавидью, концентрацию на пране и на пранических центрах и очищение нади и чакр, имеются пять различных признаков, которые характеризуют пробуждение праны. Это *ананда,* «переживание восторга и блаженства», *удбхава,* «левитация», *кампан,* «дрожь», *йога нидра,* «сон с осознаванием» и *гхурни,* «покачивание в блаженстве».

Шлока 21. Когда жир или слизь избыточны, пранаяме должна предшествовать шаткарма

Тот, в ком жир или слизь избыточны, должен выполнять шаткарму (шесть очищающих техник) прежде (пранаямы). Другим, в которых доши, то есть слизь, ветер и желчь, сбалансированы, не обязательно делать их.

В теле имеются три компоненты, или три склонности, или три «жидкости»: *капха,* «слизь», *питта,* «желчь» и *вата,* «ветер, газ». В йоге и в аюрведе они носят название *тридоша.* Сбалансированные пропорции этих трех компонентов помогают телу правильно функционировать, но если имеет место избыток одного из них и недостаток другого, то в результате перегревания или недостаточного нагревания тела возникают признаки нездоровья.

Перед началом занятий пранаямой любые дисбалансы в дошах должны быть устранены — количество избыточного жира в теле должно быть уменьшено, слизь, закупоривающая дыхательный тракт, должна быть удалена, газы из желудка и кишечника — удалены. В хатха-йоге имеются шесть особых практик, которые были специально разработаны для этих целей. Совокупность этих практик называется шаткармой. *Шат* означает шесть, *карма* — действие. Эти техники регулируют производство вышеуказанных компонентов.

Если доши уже сбалансированы, то нет необходимости практиковать шаткарму. Но эти упражнения все же следует изучить — просто для того, чтобы садхака знал, как практиковать их, если в них возникнет потребность. Если их практиковать без особой нужды, как часть ежедневной садханы, они не будут столь эффективны, как в случае истинной потребности. Как не удаляют гланды или аппендикс, если они функционируют нормально, так и шаткарма должна выполняться лишь теми, у кого имеются отклонения от нормы или дисбалансы слизи, желчи и газов.

Шлока 22. Шаткарма — шесть очищающих техник

Дхоути, басти, нети, тратака, наули и капалабхати; это известно как шаткарма или шесть очищающих процедур.

Хатха-йога в значительной степени известна благодаря этим шести очищающим техникам. Хотя их всего только шесть, каждая из них имеет большое количество вариантов.

Дхоути разделяется на четыре части. Согласно «Гхеранд Самхите» они называются антар (внутренняя) дхоути, данта (зубная) дхоути, хрид (сердечная) дхоути и мула шодхана (очищение прямой кишки).

Антар дхоути подразделяется на четыре практики: ватсара дхоути — выталкивание воздуха через анус, варисара дхоути — прокачивание большого количества воды через кишечник, вахнисара дхоути — быстрое расширение и сжатие брюшной полости, бахискрита дхоути — мытье прямой кишки в руках.

Хрид дхоути подразделяется на три практики: данда дхоути — введение мягкого бананового ствола в желудок, вастра дхоути — глотание длинной тонкой веревки, ваман дхоути — извергание содержимого желудка.

Последняя практика дхоути — мула шодхана — может выполняться двумя способами. Она выполняется введением в задний проход тумерикового корня или среднего пальца.

Вторая карма, *басти,* подразделяется на две части: джала (водяная) басти и стхала (сухая) басти. В джала басти вы всасываете воду в толстую кишку через анус, а затем выталкиваете ее. В стхала басти вы всасываете в толстую кишку воздух.

Третья карма, *нети,* имеет четыре практики: джала (водяная) нети — пропускание теплой соленой воды через нос, сутра (нитяная) нети — пропускание мягкой нити через нос, гхрита (масляная) нети — пропускание через нос прозрачного топленого масла, дугдха (молочная) нети — пропускание через нос молока.

Четвертая карма — это *тратака,* которая представляет собой непрерывное пристальное вглядывание в точку концентрации. Она имеет две практики: антар (внутренняя)

тратака и бахир (внешняя) тратака.

Пятая карма — *наули,* в которой мы отделяем и взбалтываем мышцы брюшной полости. Она имеет три практики. Когда мышцы отделены вправо, это дакшина наули, когда мышцы отделены влево, это вама наули, и когда мышцы отделены посередине, это мадхьяма наули.

Последняя карма — *капалабхати,* которая имеет три практики: ваткрама капалабхати — подобна бхастрика пранаяме, вьюткрама капалабхати — всасывание воды через нос и выталкивание ее через рот, шиткрама капалабхати — всасывание воды через рот и выталкивание ее через нос.

Эти шесть фундаментальных очищающих техник представляют собой наиболее важные аспекты хатха-йоги и ее исходную форму. Сегодня, однако, более широко известны асана и пранаяма, и сейчас мало кто искусен в шаткарме.

Шлока 23. Шаткарма — секретная практика, приносящая чудесные результаты

Эти практики шаткармы, которые очищают тело, являются секретными. Они дают множество чудесных результатов и очень высоко ценятся выдающимися йогами.

Практики шаткармы являются очень мощными, и им нельзя научиться из книг или от неопытных людей. В Индии существует традиция — других людей может учить лишь тот, кто сам, в свою очередь, был обучен гуру. Человек может считать, что он имеет достаточно способностей, чтобы учить других, но в действительности он может не обладать соответствующими знаниями или опытом, чтобы квалифицированно вести за собой других; это имеет особое значение в случае обучения шаткарме. Если люди учатся у неквалифицированного учителя, то они, скорее всего, будут совершать серьезные ошибки. Практикующий будет совершать ошибки и в том случае, когда он практикует самостоятельно, без руководства гуру.

Говорят, что практики шаткармы являются секретными, потому что практикующий должен получать персональные инструкции о том, что ими действительно следует заниматься, и о том, как их выполнять, — и все это в соответствии с индивидуальными потребностями. Для этого важно иметь квалифицированного и опытного учителя. Те, кто искренне желает научиться шаткарме, должны найти гуру из хатха-йоги, и им действительно придется поискать, поскольку весьма мало учителей достаточно сведущи в шаткарме. И, конечно же, как это сказано в данной шлоке, практикующий не должен разглашать свою персональную садхану, он должен держать ее в секрете.

Шаткарма особым образом увеличивает жизненные способности практикующего. Практики шаткармы никогда не разрабатывались специально для лечения, но лишь для создания гармонии в теле и уме и для подготовки к дальнейшим практикам. Поскольку они влекут за собой плавное и совершенное функционирование систем тела, то неизбежным становится тот факт, что в результате практики ум освобождается от завихрений и возмущений и, таким образом, может лучше концентрироваться и двигаться вперед, по направлению к дхьяне.

Совокупное воздействие шаткармы на организм можно суммировать одним словом — очищение. Когда различные системы тела очищены, общим результатом является то, что энергия может свободно течь по телу. Возрастают способности человека работать, думать, переваривать пищу, ощущать вкус, чувствовать, переживать и так далее, а также развивается

большая осознанность. И не удивительно, что йоги, достигшие совершенства и знающие реальную степень человеческих способностей, очень высоко оценивают шаткарму.

Шлока 24. Дхоути — техника внутреннего очищения

Полоска мокрой ткани в три дюйма шириной и полтора метра длиной медленно заглатывается, а затем вытягивается согласно инструкции гуру. Это известно как дхоути.

Описанная здесь практика называется *вастра дхоути. Бастра* означает «ткань, материя». Эта практика должна выполняться только под руководством эксперта и в полном соответствии с данными им инструкциями. Материя должна быть тонкой хлопчатобумажной тканью, до этого не использованной и чистой. Синтетические материалы определенно использовать нельзя. Материя должна быть аккуратно подрезана по краям, чтобы от нее не отделялись нити. Она должна быть не шире языка, чтобы не сворачиваться во время прохода через горло, а в длину не меньше метра и не больше полутора метров.

Техника

Хорошо вымойте и прополоскайте полоску ткани, а затем прокипятите ее в воде.

Во время практики держите материю в сосуде с теплой водой.

Присядьте на корточки, полностью прижав пятки к земле и не касаясь ягодицами земли или сидя на кирпиче или другом предмете такой же высоты. Расслабьте тело.

Держите полоску материи развернутой, не складывайте ее во время практики.

Наложите один конец материи на язык и начинайте заглатывать ее.

Если материя застревает в горле и не проходит вниз, сделайте маленький глоток теплой воды, но не пейте много. Желудок должен заполниться материей, а не водой. Материя может приклеиваться к стенкам в нижней части горла, но вы продолжайте глотать и сдерживайте стремление к рвоте. Если кончик ленты пройдет несколько дальше пищевода, проблемы больше не будет. Когда две трети материи будут проглочены, оставьте оставшиеся несколько дюймов свисать изо рта и встаньте, приготовившись к выполнению наули.

Материя может оставаться в желудке от пяти до двадцати минут, но не более.

Выполняйте дакшина (правую) и вама (левую) наули; затем вращательную и мадхьяма наули. От пяти до десяти минут достаточно, чтобы очистить желудок. Сядьте на корточки и медленно вытяните полоску материи.

Это практика дхоути, которая дана в книге «Хатха-йога Прадипика», однако в «Гхеранд Самхите» описываются все практики дхоути:

Ватсара дхоути выполняется путем медленного вдыхания через рот в каки мудре, а затем проглатывания воздуха в желудок во время расширения брюшной полости. Это может быть проделано до десяти раз или до тех пор, пока желудок полностью не расширится. Затем воздух должен быть пропущен через толстую кишку. Чтобы проделать это, полезно принять перевернутую позу. Лучшей при этом является пашини мудра. Тогда воздух должен легко проходить через анус.

Варисара дхоути более известна сегодня как *шанкхапракшалана.* В этой практике вы

выпиваете всего шестнадцать стаканов теплой соленой воды и выводите ее из тела через кишечник. Сначала вы выпиваете два стакана и выполняете серию из пяти специальных асан: тадасана, тирьяка тадасана, кати чакрасана, тирьяка бхуджангасана и ударакаршан асана. После каждых двух стаканов воды асана выполняется до тех пор, пока вода не начнет вытекать из ануса. Когда через вас начнет протекать чистая вода, вы поймете, что желудок и кишечник совершенно чисты и можно прекратить эту практику.

Спустя сорок пять минут после завершения практики шанкхапракшаланы следует принять пищу в виде бессолевой жидкой смеси вареного риса и топленого масла, полностью заполнив желудок. Эти ограничения диеты должны соблюдаться в течение недели после выполнения практики, и поскольку это одна из «основных операций», она должна выполняться под руководством эксперта.

Имеется более короткая техника, называемая лагху *шанкхапракшалана. Лагху* означает «короткий». В этой практике выпиваются только шесть стаканов соленой воды. После каждых двух стаканов воды выполняется та же серия асан, что и *в пурне* или в «полной» шанкхапракшалане.

«Хатхаратнавали» упоминает об использовании воды, подслащенной пальмовым сахаром, или воды с молоком вместо соленой воды. Могут использоваться также различные другие травы и соки, такие как сок лимона, лука или чеснока. Лагху шанкхапракшалана может выполняться также с соком моркови или сельдерея.

Вахнисара дхоути, известная также как *агнисара крийя,* представляет собой практику, которая предполагает продвижение по телу «огня». *Вахни* и *агни* означают «огонь». *Сар* — это «сущность». «Сущность огня» располагается в области пупка. На физическом уровне практика включает в себя различные движения мышц и органов брюшной полости, что порождает внутреннее тепло. Эта практика очень полезна в качестве подготовительных упражнений к капалабхати и бхастрика пранаяме.

В «Гхеранде Самхите» написано: «Упрись пупком в позвоночник сто раз…» Практика может выполняться стоя или сидя в бхадрасане. Сначала выполняется джаландхара бандха, затем на задержке дыхания живот часто выпячивается и втягивается. Эти движения можно выполнять, дыша через рот с сильно вытянутым языком, как собака, и двигая животом в одном ритме с дыханием. Для большинства людей нет необходимости выполнять эти движения сто раз; достаточно и пятидесяти раз.

Бахискрита дхоути является весьма трудной практикой, если только вы не являетесь чрезвычайно продвинутым практикующим хатха-йогу. Она заключается в том, что практикующий стоит по пупок в чистой воде, выталкивает наружу прямую кишку и промывает ее руками. «Гхеранд Самхита» гласит: «Это недоступно с легкостью даже для богов».

Данта дхоути — это очищение зубов при помощи специальной палочки, обычно из нима или из бабула. Может быть использована зубная щетка и зубная паста или зубной порошок. Данта дхоути включает в себя *джихва дхоути —* очищение языка путем обхватывания его указательным и большим пальцами, трения пальцами языка движениями по направлению вниз с последующим стискиванием языка, *карна дхоути* — прочищение ушей средним пальцем, более тонкий предмет нельзя использовать, *капалрандхра дхоути* — очищение верхней задней части неба, *чакшу дхоути* — промывание глаз в тепловатой солоноватой воде или в моче.

Согласно «Гхеранд Самхите» практика *хрид дхоути* является троякой. Ее можно выполнять при помощи палочки, посредством рвоты и с куском материи. Первая практика — это данда дхоути, упомянутая в комментарии к шлоке 22. Хотя для практики традиционно используется мягкий стебель банана, «Гхеранд Самхита» советует использовать для этого стебель сахарного тростника или корень тумерика. Сегодня некоторые люди используют в качестве замены тонкий катетер.

Ваман дхоути или *вьягхра крийя* является второй практикой хрид дхоути. *Ваман* —

это «рвота, отрыжка», *вьягхра* — «тигр». Так же, как тигр, который отрыгивает свою пищу через пару часов после еды, в этой практике вы должны извлечь из желудка в виде рвоты принятую пищу через три часа после еды. Если это трудно, вы можете выпить стакан или два теплой солоноватой воды, а затем пощекотать заднюю часть горла указательным и средним пальцами, чтобы вызвать рвоту. После выполнения этой процедуры рекомендуется съесть сладкий молочный рисовый пудинг. *Кунджал крийя* почти идентична вьягхра крийе, за исключением того, что она выполняется на пустой желудок. Вы выпиваете два или четыре стакана теплой солоноватой воды, а затем удаляете ее посредством рвоты. После этого нет никаких ограничений по диете.

Третья практика хрид дхоути — это вастра дхоути, которая уже была подробно описана.

Мула шодхана выполняется путем введения среднего пальца в задний проход и вращения им по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Следует позаботиться о том, чтобы ногти были коротко острижены. Для смазывания пальца и ануса можно использовать какое-нибудь нераздражающее масло. «Гхеранд Самхита» рекомендует также использовать вместо пальца корень тумерика и начинать, сидя в уткатасане.

Это полная серия практик дхоути.

Шлока 25. Дхоути исцеляет многие болезни

Нет сомнений, что кашель, астма, болезни селезенки, проказа и двадцать видов других заболеваний, вызванных избытком слизи, устраняются посредством дхоути кармы.

Комбинация всех практик дхоути очищает весь пищеварительный тракт и дыхательную систему. Они удаляют избыточные и старые желчь, слизь и токсины и восстанавливают естественный баланс химических веществ тела, устраняя таким образом различные заболевания, вызванные подобными дисбалансами. Различные практики помогают удалить инфицирующие тело бактерии изо рта, из носа, глаз, горла, желудка, кишечника и ануса. Результатом являются также исчезновение избыточных жировых тканей и избавление от метеоризмов, запоров, плохого пищеварения и потери аппетита.

Говорят даже, что дхоути лечит проказу. Хотя эта болезнь и не очень распространена сегодня во многих странах, но суть этого факта в том, что даже такие болезни могут быть излечены путем интенсивной практики. Эквивалентом проказы сегодня может считаться рак.

«Гхеранд Самхита» утверждает, что дхоути может исцелять заболевания брюшной полости и лихорадку. Не рекомендуется, конечно, практиковать дхоути во время приступа лихорадки или острой внутренней инфекции. Если, однако, практиковать ее после выздоровления, то можно предотвратить повторное возникновение проблемы.

Есть несколько условий, при которых не должна практиковаться антар дхоути. Это такие заболевания, как язва желудка или кишечника, грыжа, заболевания сердца и высокое кровяное давление.

Шлока 26. Басти — йогическая клизма

Сидя в уткатасане по пупок в воде, введи трубку в анус и сожми его. Это очищение водой называется басти кармой.

Хотя имеются две формы басти, *джала* и *стхала,* в данной шлоке упоминается только одна из них. Мы опишем здесь обе. Прежде чем выполнять басти, вы должны быть достаточно опытны в выполнении уддияна бандхи и наули

Техника (джала басти)

Поскольку в настоящее время непрактично сидеть в реке, то джала басти можно выполнять, сидя в бадье с водой. Начинающие должны будут начать с введения в прямую кишку катетера диаметром восемь миллиметров. Обычно для этого использовалась бамбуковая трубка. Годится пластиковая трубка или катетер, но всегда более предпочтительным является органический материал. Трубка должна быть длиной не менее 13–15 сантиметров и очень гладкой. Для смазки натрите ее пчелиным воском или такими нераздражающими маслами, как вазелин или топленое масло. Введите четыре сантиметра трубки в анальное отверстие — или настолько, насколько это комфортно. Затем присядьте над бадьей в уткатасане. Выдохните и выполните уддияна бандху. Если вода не всасывается через трубку в кишечник, то выполните мадхьяма наули и задержку дыхания. Если вода все еще не всасывается, выполните вама или дакшина наули. Если вы не можете больше задерживать дыхание, удалите катетер или трубку, не выдыхая. Затем встаньте и медленно выдохните через нос. Когда вы выталкиваете воду, лучше присесть на корточки над унитазом, поскольку может быть выброшено и другое содержимое нижней части кишечника. Если катетер не будет удален перед выдохом, вода будет выходить через него и трубка может быть забита каловой массой.

После продолжительной практики катетер может быть больше не нужен, и вы сможете всасывать воду в кишечник непосредственно через задний проход, но это очень продвинутая стадия, которая может потребовать нескольких лет совершенствования.

Выполняя эту практику без катетера, вы должны максимально вытолкнуть наружу прямую кишку, а затем втянуть ее, выполняя при этом уддияну. Сначала вы растягиваете мышцы сфинктера пальцами, выполняете уддияну и затем убираете руку. Делайте задержку дыхания максимально долго, а затем медленно выдыхайте. После практики старайтесь удалить всю введенную воду. Затем ложитесь в шавасану на одеяло. Медленно примите пашини мудру, поместив колени позади ушей и балансируя на задних частях обоих плеч; кисти рук должны быть сцеплены вместе под коленями. Это выталкивает воздух из кишечника и инициирует его работу, если там еще осталась вода.

Медленно выходите из этой позиции и снова лягте в шавасану. Затем подогните колени к груди, обхватите их и медленно покачивайте из стороны в сторону; можно покачивать коленями, вытянув руки в стороны на уровне плеч.

Снова лягте в шавасану и затем, когда будете готовы, медленно выполните от трех до пяти раз бхуджангасану. При этом оказывается давление на нижнюю часть кишечника, что способствует выделению из него всех остатков воды или воздуха. Это не обязательно, но рекомендуется после басти также выполнять маюрасану. Наиболее подходящей контрпозой является пашини мудра.

Чрезвычайно важно, чтобы вода, используемая в басти, была исключительно чистой и не слишком горячей, не слишком холодной. В холодную погоду следует использовать тепловатую воду. Соль в воду добавлять не обязательно, но перед использованием и после него катетер должен быть простерилизован.

Басти можно выполнять и при теплой, и при холодной погоде, особенно если вы выполняете интенсивную пранаяму и бандхи. Басти генерирует энергию, но и удаляет также

тепло из системы. Ее не следует выполнять при облачной, дождливой, ветреной или штормовой погоде.

Техника (стхала басти)

Стхала, или сухая, басти выполняется лежа на спине. Примите випарит карани мудру с расположением спины под углом 60 градусов к полу. Затем притяните колени к груди. Выталкивайте и втягивайте мышцы сфинктера так, чтобы воздух втягивался в кишечник. Это не очень простая практика, и сначала нужно выполнить джала басти. Стхала басти может также выполняться в пашини мудре или в пасчимоттанасане с одновременным выполнением ашвини мудры. В начале может требоваться также уддияна. В пасчимоттанасане всасывать воздух трудно, поскольку в ней оказывается давление на анус, так что начинать лучше в инвертированной асане.

В «Хатхаратнавали» говорится, что после практики басти не следует принимать пищу в течение трех *гхати,* или семидесяти двух минут.

Шлоки 27, 28. Целебный эффект басти

(27) Увеличение желез и селезенки и все болезни, возникающие от избытка ветра, желчи и слизи, удаляются из тела посредством практики басти.

(28) В результате практикования джала басти улучшается аппетит, разогревается тело, разрушаются избыточные доши и очищаются дхату, чувства и ум.

Басти полностью промывает кишечник и удаляет из него избытки бактерий, остатки старого стула, глистов и жар. Более важно то, что она выталкивает апана вайю вверх. Когда апана поднимается, это можно почувствовать в области пупка и как сильное давление, оказываемое на желудок. Басти излечивает болезни пищеварительной системы и особенно полезна для исцеления таких заболеваний, как запоры, стимулируя замедленное пищеварение, предотвращая поносы на нервной почве и укрепляя солнечное сплетение.

Когда тело очищено, его химические компоненты находятся в правильной, уравновешенной пропорции; одновременно оказывается воздействие на функционирование мозга. Когда тело является чистым, ум становится более стабильным, эмоциональные реакции на внешние воздействия изменяются, и вы реагируете на все более расслабленным и контролируемым образом. Шаткарма, таким образом, позволяет овладеть контролем над непослушными органами чувств. Ее упражнения делают кармендрии («органы действия») сильными, а джнянендрии («органы знания») — более восприимчивыми и чувствительными. Шаткарма не только очищает элементы тела, или дхату, но и оказывает воздействие на тонкое тело.

Согласно йоге человеческое существо включает в себя пять слоев, или оболочек, которые называются *кошами.* Физическое тело и его элементы составляют первый слой, *аннамайя* кошу. *Анна* означает «пища», *майя* — «состоит из». Шаткарма непосредственно воздействует на эту кошу и проникает к следующему слою, к *пранамайя* коше, поскольку эти два слоя допускают свободное течение праны. Третий слой, *маномайя* коша, «ментальная

оболочка», подвергается воздействию пранаямы косвенным образом. Очищение этих оболочек открывает четвертую кошу, которая носит название *виджнянамайя коша,* или «оболочка интуиции». Однако пятая коша, анандамайя, или «оболочка блаженства», не может быть подвержена никакому физическому влиянию, поскольку это есть трансцендентальное царство.

Эти пять оболочек взаимосвязаны; все, что происходит с одной из них, влияет на все остальные. Когда аннамайя и пранамайя прочищены, не остается никаких блокировок между ними и маномайей. Ум, тело и энергия могут работать в унисон, и это удаляет барьер на пути к виджнянамайя коше.

Первые четыре коши являются расширением анандамайя коши. Когда между любыми из кош существуют блокировки, возникают помехи для связи между ними и их интеграции. Аннамайя и пранамайя являются грубыми проявлениями человеческого существа, а маномайя и виджнянамайя — тонкими. Пранаяма является связующим звеном между грубым и тонким проявлениями, а маномайя является мостом к высшему уму. Когда вы практикуете шаткарму, вы способствуете интеграции всего своего существа — на физическом, эмоциональном, ментальном, психическом и космическом уровнях.

Шлока 29. Техники прочищения носа

НЕТИ
(прочищение носа)

Продень мягкую нить через нос на длину около десяти сантиметров так, чтобы она вышла через рот. Сиддхи называют это нети.

Эта практика пропускания длинной нити или полоски ткани через нос носит название *сутра нети. Сутра* означает «нить». Имеется и другая форма нети, известная как *джала нети* и выполняемая с водой.

Для выполнения практики сутра нети должна быть использована специально приготовленная полоска ткани. Она должна быть сделана из хлопка, а не из синтетических материалов, должна быть крепко закручена и протерта расплавленным пчелиным воском. Ширина полоски ткани должна быть около четырех миллиметров, а длина — тридцать шесть сантиметров. Более удобно, однако, использовать тонкий резиновый катетер, смазанный топленым маслом, чтобы он лучше скользил через носовое отверстие. Хорошей идеей также является перед выполнением сутра нети практиковать джала нети, чтобы быть уверенным, что ноздри являются чистыми.

Техника (сутра нети)

Сядьте на корточки, не отрывая пятки от земли, слегка отклоните голову назад и вставьте нить или катетер прямо в левую ноздрю.

Нить не должна проталкиваться насильно; нужно вводить ее так, чтобы она медленно опускалась в горло. Когда она достигнет задней части горла, введите указательный и средний пальцы в рот и вытяните нить через рот, оставляя несколько дюймов нити свисать из носа.

Медленно и осторожно протягивайте нить вперед-назад от тридцати до пятидесяти раз.

Медленно вытяните ее и проделайте то же самое с противоположной ноздрей.

После выполнения этой процедуры должна практиковаться пранаяма.

В соответствии с «Хатхаратнавали» после того, как один конец нити будет выведен через нос, оба конца должны быть соединены вместе — в кольцо, — и нить должна непрерывно протягиваться через нос и рот. Трудно, однако, так соединить концы нити, чтобы при достаточно надежном соединении было удобно и комфортно протягивать ее через нос. Поэтому достаточно, по-видимому, протягивать нить вперед-назад.

Для джала нети вам необходим специальный кувшин, носик которого устроен так, чтобы его можно было вводить в ноздрю. Кувшин должен быть заполнен теплой солоноватой водой. Соль должна едва ощущаться на вкус.

Техника (джала нети)

Встаньте устойчиво, ноги на ширине плеч, вес тела равномерно распределите между ступнями и слегка наклонитесь вперед.

Наклоните голову вправо и введите носик кувшинчика в левую ноздрю.

Слегка откройте рот и дышите только через рот. Расслабьте все тело; пусть вода выходит наружу через правую ноздрю.

Когда вы используете половину воды, удалите кувшин, оставаясь слегка согнутым вперед, выпрямите голову и позвольте воде вытечь из носа.

Прижмите правую ноздрю пальцами и слегка продуйте левую ноздрю, чтобы вышла вся оставшаяся вода.

Проделайте все то же самое, вставив носик кувшинчика в левую ноздрю.

На протяжении всей практики дышите через рот и не пытайтесь дышать через нос. Продувая нос, не дуйте слишком сильно, иначе оставшаяся вода может быть вытолкнута в уши. Очень важно вытолкнуть после практики всю воду, чтобы не было раздражения синусных пазух и слизистых мембран. Хотя можно практиковать нети и в положении на корточках, лучше делать это стоя.

Если вы испытываете боль в носу во время практики, то это означает, что количество соли выбрано неправильно. Слишком малое количество соли будет способствовать появлению боли, а слишком большое количество соли вызовет ощущение жжения.

Вместо воды вы можете использовать теплое молоко для выполнения практики *дугдха нети* или теплое топленое масло для выполнения практики *гхрита нети.* (Если вместо топленого масла используется какое-либо растительное масло, то оно не должно быть концентрированным и не должно содержать каких-либо химических добавок.) Эти две практики классифицируются как варианты джала нети. Однако наиболее мощной формой джала нети является практика с мочой. Хотя это и не указано в текстах по хатха-йоге, но это особенно полезно для исцеления воспалений в носовых полостях и при кровотечениях.

В том случае, если вы страдаете от синуситов, простуд, нечувствительности к запахам, от кровотечений из носа, головных болей, усталости или воспаления глаз, нети можно практиковать каждый день, в противном случае лучше практиковать ее раз или два в неделю. Люди, страдающие от хронического геморроя, могут практиковать нети только под опытным руководством.

После джала нети рекомендуется практиковать бхастрика или капалабхати пранаяму.

Это высушит нос и согреет ноздри.

Шлока 30. Польза нети

Нети прочищает череп и дарует ясновидение. Она также разрушает все болезни, которые проявляют себя выше горла.

Сутра нети и джала нети оказывают огромное физиологическое воздействие на тело, ум и личность. На физическом уровне раздражение слизистой оболочки носа удаляет из ноздрей и связанных с ними проходов и пазух накопленную там слизь, позволяя воздуху течь без каких-либо препятствий.

Мембранная выстилка ноздрей выделяет защитную пленку клейкой слизи. Крошечные волосообразные реснички способствуют продвижению этой слизи вместе с различными загрязнениями, пылью и другими элементами, налипшими на ее поверхность. Носовые мембраны в высшей степени насыщены нервными окончаниями и являются, вероятно, наиболее чувствительными участками всего тела.

Эти нервные волокна включают в себя не только волокна обонятельного нерва (основного нерва черепа), ответственного за чувство обоняния, но также и бесчисленное множество других автономных волокон, которые передают в мозг информацию о потоках, участвующих в дыхании. Когда входящий поток воздуха проходит через эти слизистые мембраны, нос ощущает не только запахи, но также температуру окружающего воздуха, его влажность и находящиеся в нем аллергенные вещества.

Нети оказывает расслабляющее и увлажняющее воздействие на глаза путем стимулирования слезных протоков и соответствующих желез. Она прочищает также вход в евстахиевы трубы в носоглоточных полостях. Синусы, важные костные полости в области лицевой и лобной костей черепа, также выстилаются слизистыми мембранами; они помогают сделать голову более легкой и придают голосу нужные обертоны. Нети осуществляет дренаж синусов, предотвращая застой слизи и поддерживая их чистыми и функциональными.

Регулярная практика нети поддерживает здоровое функционирование механизмов выделения и дренажа всей области ухо-горло-нос. Это позволяет избегать простуд и кашля, аллергических ринитов, сенной лихорадки, катаров и тонзиллитов. Повышается также сопротивляемость различным заболеваниям ушей, глаз и горла, таким как близорукость, головные боли, вызванные напряжением глаз, некоторые случаи глухоты, вызванные, например, экссудативным отитом и воспалениями среднего уха, воспаления аденоидов; устраняется возможность образования носовых полипов. Во всех случаях, когда существует какая-либо слабость или неправильность функционирования в этой области, даже имеющая своим началом какие-либо заболевания в детском возрасте, нети стимулирует и восстанавливает естественное функционирование. Нети преодолевает также дыхание через рот у детей, которое ведет к плохой памяти, к плохой концентрации и к замедленному развитию.

Нети ослабляет мышечное напряжение лицевой области, устраняет нервные тики, помогает сохранить кожу лица молодой и свежей. Она ослабляет эмоциональное напряжение и оказывает благотворное влияние при беспокойстве, депрессии, эпилепсии и истериях.

Конечно, практика нети способствует установлению равновесия между правой и левой ноздрями и, соответственно, между правым и левым полушариями мозга. Это вызывает состояние гармонии и уравновешенности во всей центральной нервной системе и в системах управления функциями дыхания, кровообращения, пищеварения и выделения.

Лобные доли головного мозга, ответственные за высшие умственные способности,

начинают функционировать оптимально. Интеграция высших умственных способностей ведет к повышению одаренности, интуиции, творческих способностей и т. п.

Йог Сватмарама утверждает, что совершенствование нети ведет к *дивья дришти. Дивья* означает «божественный», а *дришти* означает «взгляд» или «видение». Дивья дришти — это способность ясновидения, которая проявляется вместе с пробуждением аджна чакры. Это способность высшего интуитивного ума или «третьего глаза». Говорят, что практика нети стимулирует аджна чакру, снимает с нее блокировки и приводит ее в состояние полного функционирования.

Шлока 31. Тратака — концентрированное пристальное вглядывание

Пристальное вглядывание немигающим взглядом в маленькую точку до появления слез известно у ачарий (учителей) как тратака.

Тратака означает непрерывное пристальное вглядывание во что-либо. Существует две формы этой практики: одна — *бахиранга,* или внешняя тратака, другая — *антаранга,* или внутренняя тратака. Бахирангу практиковать проще, потому что в ней вы должны просто вглядываться в некий объект или символ, а антаранга тратака включает в себя ясную и устойчивую визуализацию некого объекта. Сватмарама не указывает, какую из практик он имеет в виду — внешнюю или внутреннюю, поэтому мы обсудим и ту и другую.

Сватмарама говорит о том, что нужно всматриваться в маленькую точку — *сукшма лакшьям.* Сукшма может означать «маленький» или «тонкий». В практике тратаки в объект вглядываются до тех пор, пока перед закрытыми глазами не проявится его тонкая форма.

Точкой концентрации является обычно символ или объект, который активизирует внутренний потенциал смотрящего и может поглощать его ум. Наиболее частым объектом, используемым для этой цели, является пламя свечи, потому что даже после закрытия глаз впечатление от пламени остается в мозгу на некоторое время, что дает возможность легко практиковать антаранга тратаку. Цель фокусирования глаз на внешнем объекте заключается в том, чтобы возбудить внутреннее видение и сделать это видение устойчивым за счет остановки движения глаз.

Имеются и другие равным образом эффективные символы или объекты, такие как кристаллический шар, шива лингам, янтра, мандала, полная луна, звезда, поднимающееся из-за горизонта или заходящее за него солнце (когда оно не желтое, а оранжево-красное), чакра, символ Ом или ваша собственная тень. Это наиболее эффективные объекты; тратака, однако, может выполняться с использованием в качестве объекта розы, дерева, горы, моря или молнии. На самом деле, если люди поклоняются какому-то божеству и пристально всматриваются в его формы, это также является бахиранга тратакой.

Из всех символов и объектов наиболее подходящим для общего использования является пламя свечи, потому что символ, янтра или мандала оставляют впечатление в уме и стимулируют конкретные центры. Если вы концентрируетесь на образе богини Кали, вы можете возбудить такие аспекты своего внутреннего существа, что не сможете справиться с ними. Вы можете даже добиться того, что образ Кали проявится, и тогда вы придете в ужас от ее устрашающей формы. Поэтому, если ваш гуру не скажет иначе, пламя равномерно горящей свечи является наиболее практичным.

На определенной стадии концентрации вы увидите точку света перед закрытыми глазами. До этой стадии нужно обязательно дойти и сделать этот образ устойчивым, поскольку поначалу он имеет тенденцию колебаться или даже исчезать.

Техника (бахиранга тратака)

Практикуйте в темной комнате, в которой нет ни сквозняков, ни насекомых.

Поместите свечу на расстоянии двух или трех футов перед собой на уровне глаз.

Важно, чтобы пламя было спокойным и совершенно не трепетало.

Сядьте в удобную медитативную позу, предпочтительно в сиддхасану (сиддха йони асану), и поместите кисти на колени или в джняна мудру, или в чин мудру. Расслабьте все тело, закройте глаза и внутренне подготовьтесь, как к любой медитативной практике. Успокойтесь и приготовьтесь к тому, чтобы спокойно и устойчиво держать свое тело на протяжении всей практики. В течение десяти минут практикуйте кайя стхайрьям (неподвижность тела).

Затем откройте глаза и пристально всматривайтесь в среднюю часть пламени свечи чуть повыше фитиля. Старайтесь не водить глазами и не мигать. Если глаза начинают болеть или устают, слегка опустите веки.

Старайтесь смотреть на пламя столь долго, сколько сможете — пять или десять минут, а если сможете смотреть, не закрывая глаз, дольше — смотрите.

Закрывайте глаза только в том случае, когда вы действительно нуждаетесь в этом.

Старайтесь сохранять ум пустым. Если появится какая-либо мысль, немедленно выгоните ее из ума. На протяжении всей практики оставайтесь безмолвным свидетелем, *сакши.*

Когда вы в конечном счете закроете глаза, сохраняйте их зафиксированными на пламени перед собой, в области чидакаша.

Если глаза смещаются, верните их к центру и продолжайте пристально всматриваться до тех пор, пока изображение не исчезнет.

Когда вы сможете стабилизировать образ, изучайте его и внимательно всматривайтесь в его цвет. Иногда вы можете видеть не свет, а отпечаток, который является более темным, чем сама чидакаша. Поддерживайте в уме полное отсутствие мыслей. Осознавайте только объект концентрации. Когда мысль приходит, позвольте ей пройти и оставайтесь не вовлеченными ею. Практикуйте от пятнадцати до двадцати минут, если только ваш гуру не скажет вам о том, что следует практиковать более длительное время.

Тратака может выполняться в любое время, но она является более эффективной, когда выполняется на пустой желудок. Наиболее подходящим является время между четырьмя и шестью часами вечера после выполнения практик асаны и пранаямы. Если вы хотите забраться в ум поглубже, вы должны выполнять тратаку поздно вечером — перед тем, как идти спать, и перед джапой или медитацией.

Если во время выполнения тратаки присутствует неконтролируемый поток мыслей, то одновременно должна выполняться мантра джапа. Если вы чувствуете, что ваши глаза напряжены, представьте себе, что вы дышите через межбровный центр, вдыхая в аджна чакру и выдыхая из нее. Когда вы закроете глаза и будете всматриваться в сохранившийся образ, продолжайте точно так же осознавать дыхание — вдыхание в этот образ и выдыхание из него через межбровный центр.

Техника (антаранга тратака)

Подготовьте себя таким же образом, как для выполнения бахиранга тратаки.

В течение всей практики держите глаза закрытыми и концентрируйтесь на свой символ.

Если у вас нет символа, попытайтесь визуализировать какую-либо световую точку вроде мерцающей звезды или полной или серповидной луны.

Старайтесь ясно и устойчиво видеть объект в темном пространстве перед закрытыми глазами. Практикуйте от пяти до двадцати минут.

Эта практика должна культивироваться в течение длительного периода времени. Если символ был дан вам вашим гуру, процесс пойдет быстрее.

Шлока 32. Целебные эффекты тратаки

Тратака искореняет все глазные болезни, утомление и лень; она закрывает пути для появления этих проблем. Она должна держаться в секрете подобно золотой шкатулке.

Тратака благоприятна не только для глаз, но и для множества физиологических и ментальных функций организма. Она имеет целебный эффект при депрессии, бессоннице, аллергиях, беспокойстве, при плохих концентрации и памяти. Наиболее важным ее воздействием является воздействие на аджна чакру и на мозг. В книге «Гхеранд Самхита» указывается, что она способствует ясновидению или восприятию тонких проявлений чего-либо.

Тратака — это процесс концентрации ума и сдерживания его тенденций к колебаниям. Конечной целью является сделать ум полностью «одноточечным» и возбудить внутреннее видение. Одноточечная концентрация ума (или однонаправленность ума) носит название *екаграта.* Существуют многочисленные отвлекающие факторы, которые нарушают екаграту. На самом деле, отвлечение имеет место лишь тогда, когда органы чувств направлены на внешний мир, что означает наличие утечки энергии. Связи и идентификации, осуществляемые посредством глаз и зрения, являются основными факторами, приводящими к этой утечке. Более того, глаза все время осуществляют или большие движения — саккады, или малые колебания — нистагмы. Даже когда глаза сфокусированы на внешнем объекте, воспринимаемый образ всегда флуктуирует из-за этих самопроизвольных движений. Когда вглядывание осуществляется постоянно в один и тот же объект, мозг «привыкает» к нему и скоро перестает регистрировать его. Процесс привыкания совпадает с процессом нарастания альфа-волн, что указывает на исчезновение зрительного внимания к внешнему миру; когда эти волны производятся, определенные участки мозга перестают функционировать.

Видение зависит не только от глаз, но и от всего оптического тракта. Хрусталики глаз являются лишь средством внешнего визуального восприятия. Через хрусталик образ проецируется на сетчатку. Это воздействие побуждает сетчатку посылать импульсы в отвечающую за зрение область коры головного мозга, где запечатлевается внутренний образ. Если вы закроете глаза и несильно нажмете на них, а потом отпустите, вы также увидите вспышки света, но не потому, что свет вошел в ваши глаза, а потому, что был возбужден зрительный нерв. Когда образ внешнего объекта застабилизирован на сетчатке, то спустя некоторое время восприятие этого образа полностью исчезает и имеет место приостановка мыслительных процессов.

На самом деле, если отсутствуют какие-либо визуальные воздействия, например, если вы сидите в абсолютно темной комнате или прикрыли глаза чем-то непрозрачным, то спустя некоторое время ум просто выключится, как во время сна. Поэтому во время выполнения практики тратаки нужно сохранять внутреннее осознавание, чтобы, когда работа ума будет приостановлена, все, что останется, было бы осознаванием.

Это имеет отношение не только к тратаке, но и к любой практике концентрации; когда

осознавание ограничено одним неизменяющимся чувственным восприятием, вроде прикосновения или звука, ум «выключается». Полное поглощение одним — единственным восприятием вызывает прекращение контакта с внешним миром.

В тратаке результатом является прекращение визуального восприятия, а при возникновении подобной приостановки центральная нервная система начинает функционировать в изоляции. Это переживание известно йогам как пробуждение сушумны. Когда мозг изолирован от модальности органов чувств и связанных с ними ментальных процессов, идей, воспоминаний, возникает духовное сознание. Ощущается и переживается высший ум, освобожденный от времени и пространства. Пробуждается сушумна.

Тело должно быть прочно зафиксировано в сидячей асане, и практика должна выполняться в спокойном месте, чтобы отвлекающие факторы от других органов чувств не влияли на процесс тратаки.

Тратака высвобождает присущую уму энергию и направляет ее в дремлющие участки сознания. Йог Сватмарама говорит о пробуждении ясновидения, но могут также развиваться и другие способности, такие как способность к телепатии, телекинезу, психическому целительству и т. п. И не только это — дальнейшими результатами однонаправленности ума являются увеличение силы воли, усиление памяти и способностей к концентрации. Физиологически тратака исцеляет такие заболевания глаз, как их напряжение и головные боли, близорукость, астигматизм и даже ранние стадии катаракты. Глаза становятся ясными и блестящими, способными видеть реальность в более широком аспекте, чем это обычно видится.

Шлока 33. Наули — массаж брюшной полости

Наклонись вперед, выпусти живот и быстро вращай (мышцы) справа налево. Сиддхи называют это наули.

Наули — это практика сокращения и изолирования прямых мышц живота. В книге «Гхеранд Самхита» эта практика называется *лаулики.* Корневое слово *нала* означает «нить пупка», то есть прямые мышцы живота. Оно означает также трубчатый сосуд. Лаулики происходит от *слова лола,* которое означает «вращение» или «перемешивание, взбалтывание».

Когда прямые мышцы живота вращаются слева направо (против часовой стрелки), это называется *дакшина наули.* Когда они вращаются справа налево (по часовой стрелке), это *вама наули.* Когда мышцы стянуты вместе и выступает средняя группа мышц, это *мадхьяма наули.* Прежде чем пытаться выполнять наули, вы должны уметь правильно выполнять уддияна бандху.

Прямые мышцы живота — это две длинные вертикальные мышцы, расположенные в передней части живота, которые идут от точки, расположенной под центром грудной клетки около диафрагмы, до лобковой кости. Хотя в наули вы манипулируете именно этими мышцами, используются также косые и поперечные мышцы живота.

Сначала вы практикуете наули, наклонив тело вперед и опершись руками о бедра чуть выше колен. Если вы овладели этим, то можете практиковать в более выпрямленном положении, опершись руками на верхнюю часть бедер.

Техника 1 (стадия 1)

Расставьте ноги на ширину от полутора до двух футов. Согните ноги в коленях и обопритесь кистями чуть выше колен; большие пальцы рук на внутренних сторонах бедер, а остальные пальцы — на внешних. Можно держать кисти и так, как показано на рисунках. Голову не опускайте; глаза должны быть открыты. Глубоко вдохните через нос и быстро выдохните через рот, слегка сморщив губы.

Выполните джаландхара бандху, выдерживая при этом внешнюю (бахиранга) кумбхаку.

Втяните живот и желудок внутрь, выполняя уддияна бандху.

Слегка приподнимите правую руку над коленом, удерживая вес на левых руке и колене, но не наклоняйтесь в левую сторону. Это автоматически изолирует прямые мышцы живота в левой его части.

Затем перестаньте выполнять уддияна бандху, медленно поднимите голову, станьте прямо и медленно вдохните. Это вама наули.

Практикуйте таким же образом на правой стороне. Держите правую руку над коленом и слегка приподнимите левую руку, чтобы изолировать прямые мышцы живота в его правой части. Это дакшина наули.

Между каждыми двумя циклами наули сначала отпускайте уддияна бандху, затем джаландхару, поднимайте голову, становитесь прямо, а затем очень медленно вдыхайте через нос. Перед выполнением следующего цикла сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов.

Техника 1 (стадия 2)

Практикуйте вама наули или дакшина наули, как в стадии 1, а затем начинайте перекатывать мышцы на другую сторону, но прежде, чем они достигнут противоположной стороны, задерживайте их в середине. Для того, чтобы перемещать мышцы в другую сторону, слегка перенесите вес на ту руку, которая перед этим была убрана с колена.

Когда мышцы находятся в центре, обе руки должны оставаться над коленями. Это мадхьяма наули.

Техника 1 (стадия 3)

Практикуйте таким же образом, как на стадиях 1 и 2, но научитесь контролировать сокращение мышц и изолировать группы мышц без приподнимания рук с коленей. Сначала старайтесь выполнять упражнение, лишь ослабляя давление руки на ногу, но не убирая ее с ноги. Постепенно начинайте управлять практикой таким образом, чтобы руки оставались неподвижными на бедрах. Затем выполняйте эту практику, помещая руки на верхние части бедер.

Техника 2

Встаньте в ту же позицию, что и в технике 1, удерживая кисти на бедрах выше колен на протяжении всей практики. Выполните вама наули, затем переместите мышцы слева направо, а затем верните их влево.

Продолжайте вращать мышцами в направлении по часовой стрелке.

Эти действия называются «взбалтыванием». Начните с выполнения последовательно трех циклов, затем расслабляйтесь.

Таким же образом выполняйте дакшина наули, вращая мышцами против часовой стрелки.

Когда это взбалтывание станет совершенным, практикуйте три раза вама наули, затем три раза дакшина наули, а затем расслабляйтесь.

Когда вы достигнете в этом совершенства, вы можете выполнять по десять вращений, затем по двадцать вращений.

Техника 3

Практикуйте техники 1 и 2, сидя в сиддхасане или в сиддха йони асане, приподняв слегка ягодицы при помощи подушки.

Первоначально будет трудно управлять мышцами в положении сидя, поэтому сначала нужно добиться совершенства в этой практике в положении стоя.

Шлока 34. Польза наули

Наули является главной практикой очищения в хатха-йоге. Она воспламеняет пищеварительный огонь, устраняя нарушения пищеварения, вялое пищеварение и все беспорядки в дошах, а также рождает счастье.

Шаткарма и асаны стимулируют пищеварение, но говорят, что лучшим средством для этого является наули. Она быстро тонизирует мышцы живота, нервы, кишечник, органы воспроизведения и выделения. Нет фактически ни одной части внутренней системы человека, которая бы не стимулировалась этой практикой. При манипуляциях мышцами живота тонизируются не только они, но массируются также все внутренние органы.

Практика асаны и пранаямы определенно генерирует энергию, но наули активизирует систему за гораздо более короткое время и с большей силой. Ее воздействия особенно заметны на пищеварительной и выделительной системах. Она генерирует в теле тепло, стимулирует пищеварение, ассимиляцию и поглощение питательных веществ, уменьшая тем самым выделения. Она уравновешивает эндокринную систему и помогает управлять производством половых гормонов.

Наули особенно полезна для избавления от запоров, несварения желудка, нервных поносов, повышенной кислотности, метеоризмов, депрессий, гормональных, половых и мочеполовых расстройств, состояний лености, скуки, отсутствия энергии и эмоциональных расстройств. При помощи этой практики практикующий может контролировать свой аппетит и чувственные желания, а также укрепить свою силу воли. Если этого можно будет достигнуть, практикующий определенно получит более глубокое внутреннее удовлетворение.

Не все, однако, могут практиковать наули. Ею не могут заниматься те, кто страдает от сердечных болезней, от гипертонии, грыжи, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, и те, кто восстанавливает свое здоровье после каких-либо внутренних повреждений или хирургических операций на брюшной полости.

Шлока 35. Капалабхати — техника очищения передней части мозга

Быстро выполняйте вдохи и выдохи подобно (кузнечным) мехам. Это называется капалабхати, и это разрушает все расстройства, вызванные слизью.

Последней из шести шаткарм является капалабхати. В трактате «Гхеранд Самхита» она известна как *бхалабхати.* Бхала и капал означают «череп» или «лоб». Слово «бхати» означает «свет» или «блеск, великолепие», а также «восприятие и знание». Капалабхати представляет собой технику пранаямы, которая придает силы всему мозгу и пробуждает дремлющие центры, ответственные за тонкое восприятие. В английском языке она называется техникой «очищения передней части мозга». Она аналогична практике бхастрика пранаямы, за исключением того, что выдох является более выраженным, а вдох является результатом давления воздуха снаружи. В обычном дыхании вдох является активным, а выдох — пассивным. В этой практике все делается наоборот: выдох становится активным, а вдох — пассивным.

Как написано в шлоке, процесс дыхания должен напоминать работу кузнечных мехов. Когда меха сжимаются, воздух выталкивается, а когда они раскрываются, воздух всасывается в них благодаря возникающему в них вакууму. Аналогичным образом, когда вы вдыхаете в капалабхати, это должно быть реакцией на принудительный выдох. В бхастрике выдох и вдох равны, но в капалабхати это не так.

Согласно «Гхеранд Самхите» существуют три формы капалабхати: *ваткрама, вьюткрама* и *шиткрама.* «Хатха-йога Прадипика» описывает ваткраму. *Вата* означает «ветер» или «воздух».

Техника (ваткрама капалабхати)

Сядьте в удобную медитативную позу, предпочтительно в сиддхасану (сиддха йони асану), и подготовьтесь как к медитации.

Закройте глаза и расслабьтесь, позвоночник держите прямо.

Поместите кисти рук в джняна мудру или в чин мудру. Практикуйте кайя стхайрьям, то есть неподвижность тела. Глубоко вдохните и сделайте пятьдесят быстрых циклов вдох-выдох через обе ноздри, делая больший упор на выдох. Вдох должен быть коротким.

После последнего выдоха глубоко вдохните через нос и быстро выдохните через рот, слегка сморщив губы. Находясь в кумбхаке, выполните джаландхара бандху, мула бандху и уддияна бандху — именно в этом порядке, но почти одновременно.

Сохраняйте кумбхаку и бандхи столько времени, сколько это возможно; для учета длительности можно считать. Перед вдохом расслабьте мула бандху, уддияна бандху, а затем джаландхара бандху — именно в этом порядке. Когда голова поднята, медленно вдохните через нос. Практикуйте три цикла по пятьдесят вдохов-выдохов. Когда вы достигнете совершенства, число циклов можно довести до пяти.

Вы можете добавлять по десять вдохов-выдохов каждую неделю так, чтобы после пяти недель вы практиковали по сто вдохов-выдохов за один цикл.

После завершения практики сконцентрируйтесь на месте, расположенном непосредственно перед закрытыми глазами.

В капалабхати может быть выполнено большее число вдохов-выдохов, чем в бхастрика пранаяме, поскольку в ней нет гипервентиляции. За месяц практики можно дойти до двухсот вдохов-выдохов, если только ваш гуру не посоветует что-либо другое. Капалабхати должна

выполняться после асаны или нети, но перед концентрацией или медитацией.

Если во время практики вы испытываете головокружение, то это означает, что вы дышите со слишком большим усилием. Прекратите практику и посидите спокойно. Когда вы снова начнете практиковать, делайте это с большим осознаванием и с меньшим усилием. Вдох должен быть самопроизвольным и неконтролируемым, а выдох не должен быть таким, чтобы вы чувствовали, что вам не хватает воздуха — до самого конца цикла. Это важно. У вас должно быть ощущение, что вы можете продолжать таким же образом и за пределами сотни вдохов-выдохов.

Результаты от выполнения капалабхати и бхастрики аналогичны, но вследствие более длительного и сильного выдоха капалабхати по-другому воздействует на мозг. Андре ван Лайсбет писал о следующем физиологическом явлении: во время нормального вдоха жидкость, расположенная вокруг мозга, сжимается, и мозг также слегка сжимается. При выдохе сжатие этой спинномозговой жидкости уменьшается, имеет место декомпрессия, и мозг слегка расширяется. Это механическое воздействие процесса дыхания на структуру мозга. Принудительный выдох в капалабхати увеличивает массирующее воздействие на мозг за счет увеличения декомпрессии при каждом выдохе.

В среднем мы делаем пятнадцать вдохов-выдохов в минуту, что означает, что мозг подвергается компрессии/декомпрессии именно с такой частотой, но здесь мы выполняем вдохи-выдохи от пятидесяти до ста раз, стимулируя мозг в три — семь раз более часто, чем при обычном дыхании. Капалабхати изгоняет из клеток и из легких больше двуокиси углерода и других вредных газов, чем это имеет место при нормальном дыхании.

В книге «Гхеранд Самхита» описывается несколько иной метод выполнения ваткрама капалабхати. Вместо того, чтобы быстро дышать через обе ноздри, вы вдыхаете через левую ноздрю, а выдыхаете через правую, или вдыхаете через правую, а выдыхаете через левую; это напоминает нади шодхана пранаяму, за исключением того, что вдохи и выдохи выполняются более быстро.

«Хатхаратнавали» вносит ясность в описание этих двух процессов. Там говорится: «Быстрые чередования дыхания слева направо (справа налево) или выдохи и вдохи через обе ноздри вместе известны как капалабхати». Так что обе эти системы являются правильными. Но ускорять дыхание, выполняя попеременные вдохи и выдохи через различные ноздри, очень трудно.

Техника (вьюткрама капалабхати)

Вторая практика капалабхати, *вьюткрама,* подобна джала нети и иногда дается как часть нети.

Вьюткрама означает «система удаления».

Для выполнения этой практики вам необходима чаша с теплой соленой водой.

Наклонитесь вперед, зачерпните воду ладонью и втяните ее через ноздри.

Пусть вода стекает в рот, откуда сплевывайте ее. Выполните это несколько раз. Во время втягивания воды важно расслабиться. Не должно быть абсолютно никакого страха. Если во время выполнения практики в носу ощущается боль, то это означает, что в воде или слишком мало, или слишком много соли.

Техника (шиткрама капалабхати)

Третья практика, *шиткрама,* в некотором смысле противоположна вьюткраме. *Шит* означает «холодный» или «пассивный».

В этой практике вы набираете полный рот теплой соленой воды,

проталкиваете ее вверх, в нос, а затем позволяете ей вытекать из носа. Не забывайте все время оставаться расслабленными.

И вьюткраму, и шиткраму лучше делать стоя, а не сидя на корточках. После выполнения практики постарайтесь удалить всю воду из носа, как это описано для джала нети, или выполните практику ваткрама капалабхати.

«Гхеранд Самхита» утверждает, что эти практики не только избавляют синусные пазухи от старой слизи, но и делают человека более привлекательным и предотвращают процесс старения. Капалабхати помогает расслабить мышцы лица и нервную систему. Она омолаживает уставшие клетки и нервы, делает лицо более молодым, сияющим и без морщин. Последствия выполнения вьюткрамы и шиткрамы такие же, как при выполнении джала нети. В духовном плане они помогают пробудить аджна чакру.

Шлока 36. Шаткарма освобождает

Шестью кармами (шаткармой) человек освобождается от избытка дош. Затем практикуется пранаяма, и успех достигается без труда.

Если тело засорено старой слизью, желчью и газами, то энергия, приобретаемая в практике пранаямы, расходуется на очищение тела от всего этого мусора. На самом деле, если у вас имеются блокировки в виде избыточной слизи, то это может породить такие острые проблемы, что вы не сможете практиковать пранаяму. Прежде всего вы должны избавиться от избыточных слизей и желчи и устранить из своей системы все токсины. Тогда в организме установятся правильные ассимиляция продуктов и выделение продуктов жизнедеятельности. Пранаяма является более эффективной в здоровом теле.

Тело имеет три «недостатка» — *капха,* «слизь», *питта,* «кислота» и *вата,* «ветер». Их неуравновешенность вызывает болезни. Аналогично ум имеет три недостатка. Первым является *мала,* «нечистота», вторым — *викшепа,* «отвлечение внимания», третьим — *аварна,* «невежество».

Нечистота представляет собой психологический хлам, который проявляет себя, когда вы усаживаетесь для медитации. Есть пять типов нечистоты: *кама,* «чувственное желание», *кродха,* «гнев», *моха,* «слепое увлечение», *мада,* «высокомерие» или «гордыня», *матсарья,* «зависть».

Когда через ваш мозг проходят различные видения, когда он колеблется и его невозможно успокоить — это *викшепа.* Когда мозг не в состоянии понять самого себя, это называется невежеством или аварной.

Посредством практики шаткармы центры физического тела, которые ответственны за возбуждение этих дош в уме, стабилизируются. Шаткарма работает на физическом теле, но воздействует на ум, волны мозга и на блокировки энергии.

Шлока 37. По мнению некоторых учителей только пранаяма удаляет нечистоты

Некоторые учителя утверждают, что только пранаяма удаляет нечистоты, поэтому они ценят пранаяму, а не другие техники.

Здесь йог Сватмарама указывает, что существует два различных мнения относительно того, необходимо ли практиковать шаткарму перед пранаямой. Некоторые учителя хатха-йоги говорят, что для того, чтобы пранаяма была эффективной, вы должны сначала прочистить нади. Другие верят, что в этом нет необходимости, поскольку сама пранаяма удаляет блокировки в нади и уравновешивает все элементы в теле. Оба мнения являются правильными, но какому из них следовать?

Шаткарма представляет собой быстрый метод уравновешивания слизей, желчи и газов. Если вы сначала очистите тело с помощью шаткармы, то пранаяма будет выполняться в состоянии чистоты. Если у вас избыток слизей, желчи или газов и вы практикуете только пранаяму, то энергия, которую вы приобретете во время выполнения пранаямы, будет вся потрачена на устранение всех ваших неуравновешенностей.

Однако если тело является здоровым, ваши нади чисты и вся система функционирует гармонично, то пранаяму можно практиковать без какой-либо необходимости в шаткарме. Если имеется лишь незначительный дисбаланс, то одной пранаямы будет достаточно, чтобы устранить любую проблему.

Наличие избыточных слизей является основным препятствием, мешающим проведению практики пранаямы. Когда нос и проходы системы дыхания полностью заблокированы, пранаяма невозможна, так что вы определенно должны прибегнуть к нети, кунджал или даже лагху шанкхапракшалане. При закупорке носа достаточными являются нети и кунджал, но при закупорке дыхательной системы, при астме и бронхитах необходимы будут три кармы.

Хотя шаткарма является весьма мощным и эффективным очистителем и гармонизатором, впоследствии все равно необходимо практиковать пранаяму для поддержания созданного равновесия. В противном случае снова накопятся различные нечистоты и тело возвратится к своему прежнему состоянию.

Шлока 38. Гаджа карани — техника очищения желудка

Извержение содержимого желудка путем перемещения апаны в горло называется гаджа карани — так зовут это те, кто достиг знания в хатха-йоге. Таким образом, приучившись к этой технике, ты приобретаешь контроль над нади и чакрами.

Гаджа карани подобна вьягхра крийа, которая была описана в разделе по дхоути, но поскольку она не была включена в тот текст, можно предположить, что в действительности она не входит в практику дхоути. Различие между гаджа карани и вьягхра крийа заклю чается в том, что в гаджа карани вам не требуется пить воду, в то время как в вьягхра крийа — требуется. В книге «Хатхаратнавали» гаджа карани описана как одна из шаткарм.

Эта практика может выполняться тремя способами. Вы или пьете воду на полностью пустой желудок и извергаете ее (кунджал крийа), или пьете воду через три-четыре часа после еды и извергаете содержимое желудка (вьягхра крийа), или через три-четыре часа после еды вводите два пальца в горло и нежно щекочете горло, чтобы стимулировался рефлекс рвоты, а потом извергаете остатки пищи из желудка (гаджа карани).

Йог Сватмарама говорит о том, что нужно перемещать апану вверх к горлу, как бы для рвоты, но не раскрывает сам метод. Мы часто сталкиваемся с тем фактом, что в шастрах опускается какая-то жизненно важная информация. Такие умолчания предназначены для того, чтобы предотвратить возможность практики непосвященных людей. Однако самым

легким способом переместить апану к горлу является щекотание задней части горла двумя пальцами. Когда вы прикасаетесь к чувствительным участкам горла, вы ощущаете позыв к рвоте. Во время рвоты апана вайю автоматически перемещается вверх. Можно заставить себя рвать и без введения пальцев в горло, но очень немногие люди могут делать это.

Другим важным сведением, которое часто опускается в текстах, является то, что спустя полчаса после рвоты вы должны съесть жидко приготовленный вареный рис с молоком и сахаром. Это что-то вроде лекарства, которое восстанавливает в желудке естественный баланс энзимов, поскольку в результате этой практики имеет место сильное воздействие на всю пищеварительную систему.

Гаджа карани укрепляет солнечное сплетение — нервный центр, который связан с манипура чакрой. Многие тексты утверждают, что все нади исходят из области пупка или из «пупочного колеса». Рефлекс извержения выталкивает прану из муладхара чакры к горлу и стимулирует вишуддхи чакру. Это движение вверх активизирует все чакры в области позвоночного столба и все соседние нади. Нервные импульсы поступают вверх из основания позвоночника к продолговатому мозгу и к аджна чакре.

Важно то, что гаджа карани выполняется через три-четыре часа после еды; имеет место усвоение пищи, а то, что трудно усваивается, удаляется еще до того, как на это будет израсходована энергия. Это уменьшает количество производимых экскрементов и уменьшает рабочую нагрузку на кишечник и органы выделения, предотвращая таким образом переполнение энергией нижних центров. Конечно же, эта практика не должна выполняться после каждого приема пищи, а лишь по указанию гуру — в противном случае она может ослабить систему пищеварения.

Шлока 39. Даже Брахма и другие боги практикуют пранаяму

Даже Брахма и другие боги посвящают себя практике пранаямы, поскольку она устраняет страх смерти. Таким образом, она (пранаяма) должна практиковаться.

Для того, чтобы подчеркнуть важность и ценность пранаямы, Сватмарама говорит, что Брахма и другие боги практикуют ее. Брахма является одним из богов святой троицы, создателем. Брахма, Вишну и Махеш (или Шива), составляющие троицу, являются тремя аспектами макро- и микрокосмоса.

Сватмарама утверждает, что посредством практики пранаямы может быть преодолен страх смерти, а для духовно ищущего это является весьма важным достижением. Патанджали в книге «Йога-сутра» называет страх смерти, или *абхинивешу,* одной из пяти основных причин боли. Он известен как *клеша,* а клеши должны быть растворены прежде, чем будет иметь место просветление. «Абхинивеша есть страсть к жизни, поддерживаемая своей собственной силой, владеющая даже теми, кто обладает знанием».

Согласно Патанджали «модификации клешей уменьшаемы посредством медитации». Сватмарама, однако, утверждает, что страх смерти может быть искоренен посредством пранаямы. Пранаяма оказывает определенное укрепляющее воздействие на центры мозга, ответственные за эмоции и страх.

Шлока 40. Пока выполняются кумбхака и шамбхави, нет страха смерти

Пока дыхание ограниченно в теле, ум свободен от мыслей, а пристальный взгляд центрирован между бровями, откуда взяться страху смерти?

Если ум и прана поглощены центром, который является ответственным за восприятие и переживание космического сознания, или атмы, что может вызывать страх смерти? Когда индивидуальная душа, или дживатма, погружена в свой источник, переживание является тотальным, нет никакой индивидуальности. Не может возникнуть никакой мысли о смерти, поскольку «вы» не существуете. Страх приходит только вместе с ощущением двойственности. Когда вы мыслите, вы должны что-то потерять, когда есть чувство отделенности и нет знания единства, появляется страх смерти.

Процессы в теле существенным образом видоизменяются, когда ум и прана тотально поглощены во время ощущения и переживания единства. Дыхание поддерживается самопроизвольно, глазные яблоки выворачиваются назад, как если бы они пристально вглядывались в точку межбровного центра, меняются также давление крови, пульс, характер сердцебиения, обмен веществ и внутренние функции. Тело переходит в состояние приостановленной жизнедеятельности и время и пространство в уме не существуют. Тело кажется мертвым, но это не так, поскольку оно сохраняет способность регенерировать прану. Его деятельность лишь приостановлена на некоторое время.

Практикуя задержку дыхания и шамбхави мудру и фокусируя ум на одной точке, вы вызываете состояние полного поглощения. Если возникает состояние сверхсознания и вы возвращаетесь к осознаванию внешнего мира, то мысли о смерти уже имеют меньшее значение. Для того, кто познал атму, не имеет значения, является тело живым или мертвым.

Шлока 41. Ограничение дыхания очищает нади и чакры и пробуждает сушумну

При систематическом обуздании праны (дыхания) нади и чакры прочищаются. Так прана вскрывает проход к сушумне и легко входит в нее.

Постоянная, непрерывная и правильная практика пранаямы активизирует сушумну. Обычно энергия в нади флуктуирует от иды к пингале, но когда энергия в них уравновешена, они прекращают функционировать и энергия поднимается через сушумну.

Если пранаяма практикуется неправильно, она может породить неуравновешенности, но ничего страшного не случится; если она выполняется в точности так, как указано гуру, она определенно приведет к подъему кундалини еще в этой жизни. Когда пранаяма выполняется правильно, это подобно бросанию здоровых семян в плодородную почву. Когда она практикуется неправильно, это подобно бросанию в почву маленьких камешков с верой, что это семена, и с ожиданием, что они должны дать всходы. Не имеет значения, насколько усердно вы будете поливать эти камни — они все равно никогда не превратятся в растения. Когда пранаяма практикуется правильно, это принесет плоды в течение вашей жизни, но неправильная практика не породит ничего.

Шлока 42. Манонмани — свободный от мыслей ум

Дыхание (прана), движущееся по среднему каналу, вызывает успокоение ума. Эта успокоенность ума сама по себе называется состоянием манонмани — свободой от мыслей.

Когда шакти движется через пингалу, активизируется левое полушарие мозга и задействованы лишь некоторые из способностей ума. Когда поток идет через иду, активно правое полушарие и задействованы некоторые другие функции ума. Однако, когда энергия идет через среднюю часть тела от одного полушария к другому, имеет место состояние равновесия. Когда устойчивый поток энергии, или праны, движется через сушумну, ум успокаивается.

Когда частота энергии устанавливается такой, что она порождает полную остановку умственной деятельности и не допускает никакого осознавания внешнего или внутреннего мира, то это состояние называется *манонмани авастха. Манонмани* означает «отсутствие индивидуального ума», отсутствие флуктуации в индивидуальном сознании и отсутствие состояний сознательности, подсознательности и бессознательности.

При отключении внешних воздействий на мозг в течение длительного периода времени связанные с сознанием функции мозга «отключаются» и переживается состояние *шуньи,* или «пустоты». Это состояние шуньи часто ведет к более позитивному переживанию состояния манонмани.

Шлока 43. Практика кумбхаки приносит совершенство
Шлока 44. Названия восьми практик кумбхаки

(43) Посредством практики различных кумбхак достигаются удивительные качества. Тот, кто является знатоком, практикует различные кумбхаки, чтобы добиться в них совершенства

(44) Существует восемь кумбхак: сурьябхеда, удджайи, ситкари, шитали, бхастрика, бхрамари, мурчха и плавини.

Это различные способы, которыми может практиковаться пранаяма. Они используются совместно с задержками дыхания или с кумбхаками. Йоги советуют выполнять восемь конкретных техник, которые в настоящее время являются традиционными йогическими техниками пранаямы.

Наиболее важным аспектом пранаямы является кумбхака. Имеет значение также и то, каким образом вы вдыхаете и выдыхаете воздух, но развивать необходимо именно задержку дыхания. Кумбхака возбуждает присущие высшим областям мозга способности и фактически воздействует на весь мозг. Каждый тип пранаямы может возбудить различные способности и функции тела.

Существует более восьми способов, которыми может практиковаться пранаяма, но есть только два способа выполнения кумбхаки. Дыхание может задерживаться или внутренним, или внешним способами. Внешняя задержка дыхания известна как *бахиранга кумбхака,* а внутренняя задержка — как *антаранга кумбхака.* Обе эти формы кумбхаки выполняются с использованием сознательного управления дыханием, но имеется и другая форма кумбхаки, которая выполняется самопроизвольно посредством практики пранаямы. Она называется *кевала кумбхака.*

Когда пранаяма выполняется с усилием и не самопроизвольно, она называется *сахита пранаяма.* Вот восемь практик сахита пранаямы: сурьябхеда, удджайи, ситкари, шитали, бхастрика, бхрамари, мурчха и плавини. Имеются и другие формы пранаямы, такие как нади

шодхана (которая уже была описана в этой главе), вилома, анулома вилома, пратилома и капалабхати, но эти формы не являются традиционными техниками пранаямы. Хотя капалабхати и является техникой пранаямы, традиционно она рассматривается как шаткарма.

В практике сурьябхеда пранаяма вдох осуществляется через правую ноздрю, активируя пингала нади, а выдох делается через левую ноздрю. Удджайи представляет собой глубокое дыхание со сжатием надгортанника. Ситкари выполняется путем медленного вдыхания через рот и зубы. Шитали выполняется путем вдыхания через свернутый в трубочку язык. Бхастрика представляет собой быстрое дыхание. Бхрамари выполняется путем произнесения при выдохе звука, напоминающего жужжание. Мурчха уделяет повышенное внимание длительной задержке дыхания до появления ощущения потери сознания, а плавини выполняется путем заглатывания воздуха в желудок.

В более позднее время пранаяма была разбита на уравновешивающие практики, оживляющие практики и успокаивающие практики. Конечно, общий эффект любой практики пранаямы является успокаивающим, однако некоторые из них особенно активируют движение праны и симпатическую нервную систему, в то время как другие успокаивают или охлаждают систему. Оживляющие практики быстро создают тепло в физическом и тонком телах; они в большей степени подходят для среднего уровня и продвинутых садхак. Начинающие всегда должны начинать с сушумна нади, чтобы уравновесить дыхание и иду/пингалу, или симпатическую/ парасимпатическую нервную систему.

Успокаивающие практики пранаямы — это те практики, которые успокаивают тело и ум. Они одновременно и увеличивают поток праны, и порождают осознавание тонких вибраций энергии. Такие формы пранаямы стимулируют активность в парасимпатической и центральной нервных системах. Эти техники должны выполняться при уравновешенности пранических потоков, и поэтому они обычно включают в себя дыхание через обе ноздри.

Шлока 45. Практикуй бандху вместе с пранаямой
Шлока 46. Маха бандха направляет прану в брахма нади

(45) В конце выдоха выполняется джаландхара бандха. В конце кумбхаки и в начале выдоха выполняется уддияна бандха.

(46) За счет сжатия промежности, сжатия горла и подтягивания вверх живота прана втекает в брахма нади.

Пранаяма, в действительности, включает в себя практику управления дыханием, выполняемую совместно с бандхами и мудрами. Без бандх пранаяма не является полной. Три бандхи — джаландхара, уддияна и мула — должны выполняться все вместе или в различных сочетаниях.

После завершения вдоха, до того как начать задержку дыхания, следует опустить голову вперед таким образом, чтобы подбородок приблизился к ключицам, а горло оказалось «заблокированным». Если обе кисти покоятся на коленях, руки в локтях должны быть выпрямлены, а плечи — приподняты. Это джаландхара бандха.

Согласно Сватмараме, уддияна, или втягивание живота, должна выполняться после задержки дыхания в начале *речаки,* или «выдоха». По завершении выдоха должна быть выполнена джаландхара и полностью использована уддияна. Только уддияна бандха практикуется совместно с внешней задержкой дыхания, или бахиранга кумбхакой, когда

желудок и легкие являются совершенно пустыми и живот может быть легко втянут внутрь и вверх.

Мула бандха, или сжатие мышц сухожильного центра промежности или шейки матки, может выполняться либо с антаранга кумбхакой, либо с бахиранга кумбхакой. После вдоха джаландхара и мула бандхи выполняются совместно, а после выдоха выполняются все три бандхи — джаландхара, уддияна и мула. Когда выполняются все три бандхи, это носит название *маха бандха.* В некоторых практиках пранаямы, однако, все три бандхи не могут выполняться совместно. Неуместно, например, выполнять уддияна бандху в мурчха пранаяме.

Хотя бандхи и используются в пранаяме, они обычно рассматриваются как отдельные практики. Бандхи являются весьма сильными практиками, генерирующими и накапливающими прану в определенных участках физического и тонкого тел; их использование важно в тех практиках, которые направлены на пробуждение чакр и сушумна нади.

Брахма нади является самым внутренним стержнем сушумны и имеет чрезвычайно большое значение в процессе духовного пробуждения. Внешняя поверхность средней нади — это сушумна, внутри нее расположена ваджра нади, внутри той — читрини нади, а в самом центре — брахма нади. Сушумна представляет собой тамо гуну, или инерцию; ваджра нади — это раджо гуна, или динамизм; читрини — это саттва гуна, а брахма нади представляет собой чистое, ничем не обусловленное состояние сознания.

Если можно заставить прану проникнуть в брахма нади, то будет иметь место тотальное поглощение индивидуального сознания космическим источником. Прана представляет собой жизненную силу отдельного индивидуума, а когда она снова поглощается своим первоисточником, возникает полное единство всех аспектов вашего существа и вашего бытия.

Шлока 47. Объединение праны и апаны изгоняет старость

Поднимая апану вверх и ведя прану вниз от горла, йог освобождается от старения и выглядит как семнадцатилетний.

Если вы сможете преодолеть тенденцию апаны течь вниз и тенденцию праны течь вверх, то вы сможете обратить вспять процесс старения. Когда прана течет вниз и вверх, имеют место потери жизненной энергии, но если она течет внутрь, то она сохраняется, и это оживляет и обновляет все тело.

Если тело удастся поддерживать в том же состоянии, какое было у тела ребенка, то старения может и не быть. Старение вызывают выделения некоторых гормонов и других химических веществ из гипофиза и из эндокринной системы. В этой шлоке Сватмарама указывает на то, что при использовании этих трех бандх тело подвергается такому воздействию, что его дегенерация замедляется и вообще прекращается.

Шлоки 48, 49. Сурьябхеда пранаяма
Шлока 50. Целебные эффекты сурьябхеда пранаямы

СУРЬЯБХЕДА ПРАНАЯМА
(дыхание, стимулирующее жизненные силы)

(48) Удобно усевшись, йог должен зафиксироваться в этой позе и медленно вдыхать воздух через правую ноздрю.

(49) Затем должна выполняться задержка дыхания, пока воздух не просочится к корням волос и кончикам ногтей. Затем следует медленный выдох через левую ноздрю.

(50) Сурьябхеда превосходна для очищения черепа и для устранения дисбаланса в доше ветра; она уничтожает также глистов. Она должна выполняться снова и снова.

Сурья означает «солнце»; она относится также к пингала нади. Слово *бхеда* имеет три значения: «тайна», «различение» и «пронзить, постичь». В этой пранаяме за счет вдыхания воздуха через правую ноздрю активизируется пингала нади. Сурьябхеда проникает в пингалу и активирует в этом нади жизненную энергию праны.

Техника 1

Сядьте в удобную медитативную позу, предпочтительно в сиддхасану (сиддха йони асану).

Расслабьте тело и практикуйте кайя стхайрьям. Выполните насикагра мудру, закрыв левую ноздрю и оставляя правую ноздрю открытой.

Медленно и глубоко вдыхайте через правую ноздрю. В конце вдоха закройте обе ноздри и опустите вниз голову для выполнения джаландхара бандхи. Удерживая воздух внутри, выполните мула бандху. Выполняйте задержку максимально возможное время. Освободитесь от мула бандхи, затем от джаландхара бандхи, а потом поднимите голову.

Оставляя правую ноздрю закрытой, откройте левую ноздрю и медленно выдыхайте через нее. Если необходимо, то между двумя циклами можно сделать несколько обычных вдохов-выдохов; кисти рук должны оставаться расслабленными на коленях, глаза закрытыми, а вы должны быть сконцентрированными на пространстве непосредственно перед закрытыми глазами. Затем выполняйте следующий цикл. Вдыхайте через правую ноздрю, выполняйте задержку дыхания и выдыхайте через левую ноздрю. Выполните до десяти таких циклов.

Сурьябхеда может выполняться также путем вдыхания и выдыхания только через правую ноздрю. Однако, если вы дышите только через правую ноздрю, это может закрыть ида нади и отключить функции левой ноздри. Выдыхая через левую ноздрю, вы высвобождаете энергию и всевозможные нечистоты, которые остаются в иде. Вдыхая через правую ноздрю, вы втягиваете прану в пингалу, а задерживая дыхание после вдоха, удерживаете прану в пингале.

Конечно же, эта пранаяма должна выполняться на пустой желудок и только в том случае, если вас проинструктировал ваш гуру. Если обычно в течение дня ваша пингала нади доминирует, то практиковать пранаяму не советуют. Если поток в пингале присутствует, то ум и органы чувств направлены наружу, функционирует левое полушарие мозга, активной является симпатическая нервная система, и тело разогревается. Нельзя заставлять пингалу работать избыточно, ее функционирование должно быть уравновешено функционированием иды.

В отличие от шодхана пранаямы, которая уравновешивает дыхание и полушария мозга, сурьябхеда в основном воздействует на часть организма. Она стимулирует симпатическую нервную систему и подавляет функции парасимпатической системы.

Сватмарама утверждает, что сурьябхеда устраняет дисбаланс в доше ветра (газов), но она уравновешивает также и другие доши — слизи и желчи. Стимулирование симпатической нервной системы и пингала нади устраняет вялость тела и ума, а тепло, производимое в результате практики, выжигает нечистоты тела. В книге «Гхеранд Самхита» утверждается, что сурьябхеда «предотвращает старение и смерть, увеличивает тепло тела и пробуждает кундалини».

Если эта пранаяма практикуется противоположным образом — вдыхая через левую ноздрю и выдыхая через правую, — то она активизирует ида нади и известна как *чандрабхеда пранаяма.* В этом тексте про эту пранаяму ничего не написано, поскольку если пробуждена ида, то ум может быть полностью направленным внутрь и тело может впасть в летаргию. Активизировать пингалу посредством сурьябхеда пранаямы совершенно безопасно, но активизация иды посредством применения чандрабхеда пранаямы может оказаться опасной, если только гуру специально не рекомендует ее.

Шлоки 51, 52. Удджайи пранаяма — психическое дыхание
Шлока 53. Целебные эффекты удджайи пранаямы

(51) Закрыв рот, вдохни с контролем и концентрацией через иду и пингалу, так чтобы дыхание чувствовалось от горла до сердца и производило громкий звук.

(52) Выполни кумбхаку, как описано выше, и выдохни через иду. Это удаляет слизь из горла и стимулирует (пищеварительный) огонь

(53) Эта пранаяма, называемая удджайи, может выполняться стоя, сидя, при ходьбе, в движении. Она лечит водянку и устраняет беспорядок в нади и дхату.

Удджайи означает «победный»; *уджи* — это корень, который означает «завоевывать» или «приобретать путем завоевания». В английском языке удджайи пранаяма известна как «психическое дыхание», что обусловлено ее воздействием на ум. Хотя эта пранаяма описана здесь как конкретная практика, она получается самопроизвольно, когда концентрация становится глубокой и интенсивной. Практика удджайи настолько проста, что может выполняться при любом положении тела и в любом месте.

Удджайи часто используется в комбинации с повторением мантр — мантр вашего гуру или мантр *сохам/хамсо.* Она используется в практиках медитации, в крийя йоге и в йога нидре, поскольку она помогает расслабить физическое тело и ум и развивает осознавание тонкого тела и психическую чувствительность. Удджайи способствует направлению чувств внутрь и пратьяхаре. При использовании удджайи в медитации кумбхака не выполняется, а удджайи выполняется через обе ноздри с естественным вдохом/выдохом.

Техника 1

Сядьте в удобную медитативную позу или лягте в шавасану. Осознайте процесс естественного дыхания и почувствуйте воздух, проходящий через все воздушные проходы. Слегка сожмите область в задней части горла, как вы делаете это, когда глотаете.

Вдох и выдох осуществляются через нос, но имеет место некоторое сжатие голосовой щели, что производит легкий хрипящий звук. Звук должен идти из горла, а не принудительно производиться носом.

Сделайте вдох и выдох продолжительными, глубокими и контролируемыми.

Практикуйте полное йогическое дыхание и концентрируйтесь на звуке.

Продолжайте столько, сколько сможете, сохраняя полное осознавание.

Техника 2

Практикуйте так же, как технику 1, но прибавьте к этому кхечари мудру — отогнув язык назад таким образом, чтобы кончик его касался задней части мягкого неба.

Техника 3

Сидя в медитативной позе, подготовьте себя, как для медитации.

Практикуйте так же, как в технике 1, но после вдоха задержите дыхание, зажав обе ноздри правой рукой, и опустите голову для выполнения джаландхара бандхи. Расслабьте джаландхару, поднимите голову и с удджайи медленно выдохните только через левую ноздрю.

Техника 4

Практикуйте технику 3 с кхечари мудрой.

Техники 1 и 2 могут практиковаться в течение любого интервала времени. Они очень просты и, в отличие от всех других пранаям, могут выполняться при любом положении тела, в любых обстоятельствах. Если в технику вводится задержка дыхания, число циклов должно быть ограниченным.

Простая удджайи выполняется с повторением мантры *сохам.* Когда вы вдыхаете и чувствуете, как воздух движется вверх вдоль позвоночника, мысленно повторяйте *со,* а когда вы выдыхаете и чувствуете, как воздух движется вниз вдоль позвоночника, мысленно повторяйте *хам.* Эта форма дыхания может также применяться совместно с практикованием асан для достижения конкретных терапевтических эффектов, например, при выполнении макарасаны для лечения седалищных и позвоночных спондилитов или шашанкасаны для лечения менструальной напряженности, бессонницы или эмоционального перенапряжения. Она может быть включена в практику асан только для того, чтобы усилить осознавание, и для стимулирования сушумны. Когда она практикуется для расслабления и для концентрации ума, она должна выполняться после выполнения других практик пранаямы и перед концентрацией на какой-либо физический символ.

Удджайи особенно рекомендуется для людей, страдающих от бессонницы и от ментального перенапряжения. Простая форма без задержки дыхания является необходимой в йогических методах борьбы с сердечными болезнями. Однако люди с пониженным кровяным давлением перед применением этой практики должны сначала поправить свое здоровье.

Шлока 54. Ситкари пранаяма — свистящее дыхание

Втягивая воздух через рот, издавай закрытым ртом свистящий звук; выдыхай через нос. Практикуя это, человек становится вторым Каамадевой (бог любви).

В ситкари пранаяме во время вдоха создается звук «си» или «сит». Санскритское слово *кари* означает «тот, кто производит». При выполнении этой практики создается звук «си», а также некоторая прохлада. По-английски эта практика обычно называется «свистящее дыхание».

Техника 1

Сядьте в удобную медитативную позу, предпочтительно в сиддхасану (сиддха йони асану), и закройте глаза.

На протяжении всей практики держите кисти на коленях или в джняна мудре, или в чин мудре.

Практикуйте кайя стхайрьям минуту или около этого.

Стисните зубы и, не создавая себе неудобств, максимально возможно разведите губы.

Медленно и глубоко вдыхайте сквозь зазоры в зубах. Прислушивайтесь к звуку, с которым воздух входит внутрь. Закройте рот в конце вдоха и медленно выдохните через нос. Повторяйте этот цикл до двадцати раз.

Техника 2

Выполняйте все так же, как в технике 1, но после вдоха задерживайте дыхание.

Выполняйте джаландхара бандху, опустив голову, приподняв плечи и выпрямив руки в локтях. Выполняйте мула бандху.

Максимально долго выполняйте задержку дыхания. Сначала освободите мула бандху, затем джаландхара бандху, а потом медленно выдыхайте через нос, держа голову прямо. Повторяйте цикл до двадцати раз.

Ситкари охлаждает тело и должна, следовательно, выполняться в теплые сезоны, а не зимой — если только ваш гуру не скажет иначе. Если погода является особенно жаркой, практиковать можно более десяти минут. Если погода является умеренно теплой, то достаточно выполнять от десяти до пятнадцати циклов. Чтобы уравновесить избыточное выделение тепла в теле, эта практика часто выполняется после бхастрика пранаямы (особенно если бхастрика практикуется летом).

Когда вы дышите через рот, это оказывает на ваше тело охлаждающее воздействие — точно так охлаждают свое тело животные. Те, однако, у кого не хватает зубов или нет их вообще, выполнять эту практику не смогут.

Когда воздух входит через рот, он охлаждает язык и понижает температуру крови,

проходящей через легкие, а затем и через все тело. Уменьшается количество тепла, выделяемого нижними энергетическими центрами, особенно органами воспроизведения и выделения, поэтому людям, страдающим от хронических запоров, эта практика не рекомендуется. Ситкари устанавливает гармонию в эндокринной системе и регулирует гормональные выделения органов воспроизведения.

Эта пранаяма дает также другой важный эффект. Когда вдох делается через рот, нервные окончания в носу, которые регистрируют влажность, температуру, наличие ионов и т. д. во входящем воздухе, не стимулируются, хотя, тем не менее, ионы и воздух все равно поступают в тело.

Йог Сватмарама утверждает, что практикующий ситкари становится вторым Каамадевой. В индийской мифологии Каамадева является богом любви и страсти. Он представляет собой нечто вроде Купидона и является воплощением желания и привязанности. Это, конечно, не означает, что ситкари пранаяма сделает вас более страстным и похотливым, она, скорее, сделает вас более мужественным и привлекательным. Страсть — это форма тепла в теле и уме, которая проявляется в чувственной жизни и находит выход естественным образом. В результате это заканчивается потерями тепла. При выполнении ситкари, однако, ментальные и эмоциональные страсти уменьшаются. Человек может сохранить жизненную энергию и контроль над нею, а также иметь при этом магнетическую и привлекательную ауру.

Шлока 55. Польза ситкари пранаямы

ШРИ ЯНТРА

Им восхищается круг йогинь, он становится управляющим творения и растворения, он не испытывает голода, жажды и лени и не нуждается в сне.

Согласно этой шлоке, человек, достигший совершенства в ситкари, является объектом восхищения или поклонения чакры, или круга, йогинь, но что в точности представляет собой чакра йогинь? Слово *чакра* обычно подразумевает конкретный круг, который является источником энергии. *Йогини* — это йоги-женщины, воплощение шакти, космической созидательной силы. В тантре имеется последовательность из шестидесяти четырех богинь, которые представляют собой шестьдесят четыре тантры и шестьдесят четыре совершенства йоги.

Аспекты космической шакти и ее эволюция из своего первоисточника представлены Шри янтрой, или чакрой. Шри янтра представляет собой формулу творения, проявление и растворение макро- и микрокосмоса. Она состоит из ряда налагающихся друг на друга треугольников, которые известны как йогини. Они представляют собой космическую шакти и проявление человеческого существования, Шри янтра представляет также каждого отдельного человека.

Чакра йогинь символизирует собой каждую функцию грубого и тонкого тел, функции ума и интеграцию с душой. Все наше существование управляется различными формами шакти, или определенными йогинями, или деви. Каждая отдельная личность является проявлением чакры йогинь.

Говорят, что посредством практики ситкари практикующий овладевает контролем над всем своим телом. На самом деле, совершенство в любой из пранаям приводит к контролю

над всеми механизмами тела, к успокоению ментальных процессов и к более глубокому осознаванию комплекса ум/тело.

Ситкари в особенности воздействует на такие аспекты тела, как тепло/холод. Контроль над любыми двумя противоположными силами ведет к контролю над другими аспектами физических, ментальных, эмоциональных и психических свойств организма. Сватмарама особенно указывает на то, что ситкари устраняет леность и потребность и желание есть, пить и спать.

Шлоки 56. Польза ситкари пранаямы

И саттва в теле становится свободной от всяческих воздействий на нее. Воистину, вышеупомянутый метод делает человека господином йогов на земле.

Имеются три качества, или гуны, тела, ума и природы, которые связаны с сознанием — тамас, раджас и саттва. В каждом из нас содержатся все три качества, но не в равных количествах; одно из них всегда доминирует. Для того, чтобы достигнуть более высоких состояний сознания, доминирующей должна быть саттва, хотя, в конечном счете, человек должен превзойти и это.

Большинство людей этой кали юги являются по своей природе тамастическими (вялыми и апатичными) или раджастическими (подвижными и амбициозными), но посредством йоги и других способствующих эволюции дисциплин может быть развита саттва (уравновешенность, гармония и однонаправленность). Она представляет собой наивысшую точку в эволюции человеческого ума.

Здесь йог Сватмарама говорит о том, что посредством практики ситкари пранаямы и тело, и ум могут быть приведены в состояние гармонии и, следовательно, доминирующим качеством станет саттва. Тот, кто полностью превзошел тамас и раджас и управляется лишь саттвой, воистину является великим йогом.

Шлоки 57, 58. Шитали пранаяма — охлаждающее дыхание

(57) Мудрый вдыхает воздух через язык и практикует кумбхаку, как (описано) ранее, а затем выдыхает воздух через ноздри.

(58) Эта кумбхака, называемая шитали, исцеляет увеличенные живот или селезенку и другие связанные с ними болезни, устраняет жар, избыток желчи, голод и жажду, а также противодействует ядам.

Слово *шитали* означает «охлаждающее дыхание», а также означает спокойствие и отсутствие страстей и эмоций. Подобно ситкари эта пранаяма специально разработана для понижения температуры тела. Эта практика, однако, не только охлаждает и успокаивает физическое тело, но таким же образом воздействует и на ум.

Техника 1

Сядьте в удобную медитативную позу, предпочтительно в сиддхасану (сиддха йони асану), и закройте глаза. Держите кисти рук на коленях в джняна мудре или в чин мудре.

Вытяните язык изо рта на удобное для вас расстояние. Загните вверх его боковые участки, чтобы образовалась трубочка.

Затем медленно и глубоко вдыхайте через свернутый трубочкой язык.

В конце вдоха закройте рот и выдохните через нос. Первоначально выполняйте девять таких циклов. Позже вы сможете практиковать это до десяти минут.

Техника 2

Выполняйте все так же, как в технике 1, но после вдоха выполняйте задержку дыхания.

Выполняйте джаландхара и мула бандхи и задерживайте дыхание на время, комфортное для вас. Освободите мула бандху, а затем джаландхара бандху и, держа голову прямо, выдохните через нос, контролируя это действие. Практикуйте по времени столько же, сколько технику 1.

Техника 3

Выполняйте все так же, как в технике 2, но рассчитывайте длительности вдоха, задержки и выдоха.

Первоначально выполняйте их в соотношении 1:1:1. Когда это будет легко выполняться, измените соотношение на 1:2:2, а затем на 1:4:2.

Шитали должна выполняться после асаны или после любой разогревающей пранаямы, но может также выполняться в любое время в течение дня. Она может также выполняться ночью в летние месяцы, особенно в лечебных целях.

Польза от шитали и ситкари в основном одинаковая. Эти две практики уникальны в том, что вдох в них выполняется через рот. Что касается всех остальных йогических практик и дыхания вообще, то мы всегда говорим, что дышать надо через нос. Когда мы вдыхаем через нос, входящий воздух подогревается и очищается. Поэтому эти две охлаждающие практики приемлемы лишь в тех случаях, когда они выполняются не в загрязненной атмосфере и не при слишком холодной погоде.

Когда вы вдыхаете через зубы или через язык, воздух охлаждается слюной, а затем он охлаждает кровеносные сосуды во рту, горле и легких. Далее охлаждаются желудок, печень и все тело. Поскольку шитали и ситкари ослабляют ментальное напряжение, они являются полезными техниками при психосоматических заболеваниях, таких как высокое кровяное давление. Они также очищают кровь и, конечно же, улучшают пищеварение.

Есть только одна небольшая разница между ситкари и шитали. В ситкари сознание фокусируется на свистящем звуке, а в шитали оно удерживается на ощущении прохлады при вдохе. Есть еще небольшие различия, связанные с различным воздействием на различные части нервной системы, но в конечном счете импульсы посылаются в центральную нервную систему и в мозг.

Шлоки 59–65. Бхастрика пранаяма — дыхание кузнечных мехов

(59) Помещение обеих ступней на верхние участки бедер есть падмасана, которая уничтожает все грехи (плохую карму).

(60) Сидя правильно в падмасане и удерживая шею и живот на одной линии, выдыхай прану через нос.

(61) И снова воздух следует быстро вдохнуть в лотос сердца. Соответственно наполнение должно ощущаться от сердца и горла вплоть до черепа.

(62) Таким образом выполняются поочередно вдох и выдох; движение при этом напоминает работу кузнечных мехов

(63) Таким образом дыхание осуществляется с полным осознаванием и со стабильностью тела. Когда тело устанет, вдыхай через правую ноздрю

(64) Соответственно, когда живот окажется наполненным воздухом, плотно перекрой ноздри (и дыхание), не используя указательный и средний пальцы (то есть используя большой и безымянный пальцы, как в насикагра мудре).

(65) Систематически выполняя (пранаяму и) задержку, выдыхай через левую ноздрю. Таким образом уничтожается дисбаланс ветра, слизи и желчи и увеличивается пищеварительный огонь.

Бхастрика — это название пранаямы, которая имитирует действие *бхастры,* или мехов, и раздувает внутренний огонь, разогревая физическое и тонкое тела. Бхастрика пранаяма подобна ваткрама капалабхати, но в бхастрике вдох и выдох равны и являются результатом систематических и одинаковых движений легких. Воздух должен вдыхаться и выталкиваться наружу с небольшим усилием. В капалабхати вдох является следствием выполняемого с усилием выдоха.

Бхастрика не должна выполняться с таким усилием, чтобы при вдохе ноздри втягивались внутрь. Проходя через ноздри внутрь и наружу, воздух должен создавать звук, но этот звук не должен быть сильным. Он должен идти из носа, а не из горла.

Во время практики тело должно оставаться неподвижным. Плечи и грудная клетка не должны двигаться совсем; должны двигаться только легкие, диафрагма и живот.

Правильной позой для бхастрики является падмасана, но если она не может быть

выполнена, то хорошей заменой являются ардха падмасана или сиддхасана (сиддха йони асана). В падмасане и сиддхасане положение тела прочно зафиксировано, так что физические движения ограничены и спина остается прямой. Тогда нервные импульсы в состоянии проходить вверх непосредственно через центральную нервную систему. Сиддхасана также сохраняет давление крови.

Подготовка

Сядьте удобно в свою медитативную позу, поместив кисти рук на колени и закрыв глаза. Сделайте медленный глубокий вдох. Быстро и с силой выдохните через нос, но не напрягайтесь; немедленно после этого вдохните с той же силой. Когда вы выдыхаете, живот втягивается и диафрагма сокращается. Когда вы вдыхаете, диафрагма расслабляется и живот выдвигается вперед. Это движение должно быть несколько подчеркнутым.

Продолжайте вдыхать таким образом, считая до десяти. Затем расслабьтесь и, не открывая глаз, сконцентрируйтесь на нормальном дыхании. Выполните от трех до пяти таких циклов. По мере того, как вы будете овладевать этим стилем дыхания, постепенно увеличивайте скорость, сохраняя при этом ритмичность дыхания. Время вдоха и выдоха должно быть одинаковым.

Техника 1 (стадия 1)

Сядьте удобно в свою медитативную позу и приготовьтесь к пранаяме.

Правой рукой выполните насикагра мудру и закройте правую ноздрю.

Медленно и глубоко вдохните через левую ноздрю, а затем двадцать раз выдыхайте и вдыхайте, как описано в разделе «Подготовка».

После окончания последнего выдоха медленно и глубоко вдохните, закройте обе ноздри и наклоните голову вперед в джаландхара бандхе, но не поднимайте плечи. Сделайте задержку дыхания до тех пор, пока вам это комфортно.

Поднимите голову и медленно выдохните через правую ноздрю.

Сделайте глубокий вдох через правую ноздрю и далее практикуйте так же, как вы это делали, вдыхая через левую ноздрю — всего двадцать раз.

После последнего выдоха медленно и глубоко вдохните через левую ноздрю.

После завершения вдоха закройте обе ноздри и выполните джаландхару, задержку и расслабление, как вы это делали ранее.

Практика на обеих сторонах составляет один цикл. Выполните три цикла.

Техника 1 (стадия 2)

Выполняйте все, как в стадии 1, но после дыхания через правую ноздрю дышите через обе ноздри вместе, делая до сорока вдохов-выдохов. Выполните три таких цикла.

Техника 1 (стадия 3)

Выполняйте все так, как в стадии 2, но во время задержки дыхания добавьте после джаландхары мула бандху.

По завершении задержки дыхания расслабьте мула бандху, а затем — джаландхару.

Выполните от трех до пяти таких циклов.

Техника 1 (стадия 4)

Выполняйте пять циклов стадии 3, увеличивая каждую неделю число вдохов-выдохов на десять, пока вы не будете дышать в каждом цикле в соотношении 50:50:100.

Техника 2

Выполняйте стадию 4 техники 1, но опускайте дыхание через отдельные ноздри; выполняйте сто раз вдох-выдох через обе ноздри.

Вместо выполнения антар кумбхаки (внутренняя задержка дыхания) выполняйте бахир кумбхаку (внешняя задержка дыхания). Это означает, что после последнего выдоха бхастрики следует медленно и глубоко вдохнуть, а затем быстро выдохнуть через рот. Выполняйте джаландхара и мула бандхи. Выходите из них так же, как это описано ранее. Выполняйте пять циклов.

Приблизительно через неделю практики добавьте после джаландхары уддияна бандху, так что теперь вы выполняете маха бандху с внешней кумбхакой. Расслабьте сначала мула бандху, затем уддияну, а затем джаландхару.

Между каждыми двумя циклами концентрируйтесь на естественном дыхании или на межбровном центре. Выполняйте пять циклов по сто вдохов-выдохов, если только ваш гуру не скажет вам выполнять больше.

Бхастрика должна выполняться после асаны и после нади шодхана пранаямы, но перед ситкари, шитали или удджайи. Чтобы тело не перегревалось, в теплое время года за ней должны следовать несколько циклов шитали/ситкари. Может оказаться необходимым также уменьшить число циклов бхастрики.

Эту практику не должны выполнять люди с высоким давлением крови, с болезнями сердца, опухолями мозга, головокружениями, с язвами желудка или кишечника, с глаукомой, дизентерией или поносом. Если во время выполнения практики испытывается головокружение, то это означает, что она выполняется неправильно. Бхастрика всегда должна выполняться расслабленно и с полным осознаванием, а уму нельзя позволять блуждать где угодно.

В «Хатхаратнавали» сказано, что после практики бхастрики вы должны «слушать правым ухом и приветствовать возникающие внутри вас звуки сверчков, флейты, грома, цимбал, черной пчелы, колокольчиков, гонга, трубы, барабана».

Шлоки 66, 67. Польза бхастрика пранаямы; пронизывание трех грантх

(66) Эта (бхастрика) быстро поднимает кундалини. Она приятна и полезна, она удаляет препятствия, обусловленные накоплением избыточного количества слизи на входе в брахма нади.

(67) Эта кумбхака, называемая бхастрикой, дает возможность взломать три грантхи (психических/праническихузла). Поэтому йог обязан практиковать бхастрику.

Наиболее важное физиологическое воздействие бхастрика оказывает на мозг и на

сердце. Бхастрика стимулирует циркулирование спинномозговой жидкости и увеличивает компрессию и декомпрессию в мозге, создавая ритмический массаж. Ритмические качки диафрагмой и легкими стимулируют сердце и кровообращение. Ускоренные кровообращение и газообмен в каждой клетке производят тепло и «вымывают» газообразные отходы. Начинается гипервентиляция и возбуждаются симпатические нервы в дыхательном центре, но поскольку имеет место увеличенное выделение двуокиси углерода, то центр впоследствии расслабляется и гипервентиляция прекращается. Если выдох станет меньшим, чем вдох, то будет иметь место гипервентиляция. Поэтому в бхастрике вдох и выдох должны оставаться равными.

Быстрые и ритмичные движения диафрагмы стимулируют также внутренние органы, и это создает массирующий эффект в объеме всей системы. Бхастрика и капалабхати являются наиболее динамичными и оживляющими техниками пранаямы.

Бхастрика прогревает носовые проходы и синусные пазухи, удаляя избыточную слизь и выстраивая сопротивление к простудам и любым другим заболеваниям органов дыхания. Поэтому в условиях занятий йогическими практиками легче справиться с хроническими синуситами, плевритами, астмой и бронхитами. Бхастрика улучшает пищеварение и стимулирует вялую систему пищеварения. Она увеличивает аппетит, увеличивает скорость обмена веществ и укрепляет нервную систему. Бхастрика помогает также в случаях туберкулеза, запоров, ишиаса, спондилитов, артритов, ревматизма, рака, а также в случае физического и умственного напряжения.

Практика бхастрики ускоряет движение праны, особенно в копчиковом, пупочном, грудном и мозговом центрах, а это увеличивает физическую жизнеспособность и дарует ясность ума. Тот огромный избыток тепла, который генерируется в этой практике, прочищает сушумну и подготавливает ее к подъему кундалини.

Внутри сушумны имеются три грантхи, или психических/пранических узла, которые препятствуют проходу кундалини шакти. Один грантхи находится в муладхара чакре. Он называется *брахма грантхи;* он связывает сознание с чувственным восприятием и с физическим миром. Другой находится в анахата чакре и вызывает желание эмоциональной безопасности, эмоционального выражения и эмоционального удовлетворения. Он называется *вишну грантхи.* Третий грантхи размещен в аджна чакре; он связан с достижением сиддх и с психическими явлениями и переживаниями. Он называется *рудра грантхи.* Говорят, что шакти, производимая бхастрикой, взламывает эти грантхи, так что кундалини может двигаться беспрепятственно.

При практиковании бхастрики индрии джнянендрии (органы чувств) и кармендрии (органы движения) меньше влияют на поведение человека и уменьшается потребность в чувственных наслаждениях. Нервная система становится более сильной, эмоции гармонизируются и дают более глубокое удовлетворение. Это имеет место, когда «развязаны» узлы брахма и вишну грантхи. Когда начинаются психические переживания, бхастрика помогает человеку оставаться безмолвным, ни во что не вовлеченным свидетелем, не привязанным к какому-либо переживанию. Когда становится проходимым рудра грантхи, то развивается состояние *сакши* (свидетельствования).

Не так легко расслабить грантхи, поскольку этому препятствуют множество психических, эмоциональных и ментальных барьеров. Для среднего человека почти невозможно контролировать чувственные желания и жить без эмоциональной защиты и удовлетворения. Что же касается психических переживаний, то те, кто часто испытывает их, заканчивают в психбольнице, поскольку у них нет гуру, который мог бы вести их через их духовное пробуждение.

Таким образом, хотя бхастрика и помогает ослабить препятствия для подъема кундалини, совсем не достаточно практиковать ее долгие часы — необходимо руководство гуру.

Шлока 68. Бхрамари пранаяма — дыхание жужжащей пчелы

Быстро вдохни воздух, произведя громкий звук, подобный жужжанию трутня, и медленно выдохни, производя более тихий звук жужжащей пчелиной матки. Посредством этой практики практикующий становится господином йогов, а ум его погружается в блаженство.

Это *бхрамари,* пранаяма «жужжащей пчелы», названная так из-за того, что звук, который вы производите во время дыхания, напоминает звук жужжания черной пчелы.

Техника 1

Сядьте в любую удобную медитативную позу, расслабьте

тело и практикуйте кайя стхайрьям.

На протяжении всей практики держите глаза закрытыми. Медленно и глубоко вдохните через нос, прислушиваясь к звуку дыхания.

Заткните уши указательными или средними пальцами, прижав среднюю внешнюю часть бугорка ушной раковины к ушному отверстию.

При закрытых таким образом ушах выдыхайте, производя глубокий мягкий жужжащий звук.

Концентрируйтесь на звуке, поддерживая его низкий тон. После завершения выдоха опустите кисти рук на колени и медленно вдохните.

Продолжайте практику подобным образом, выполняя от десяти до двадцати циклов.

Когда вы закончите, посидите с закрытыми глазами, вслушиваясь в окружающие вас тихие, едва уловимые звуки.

Техника 2 (стадия 1)

Выполняйте все так же, как в технике 1, но после выдоха выполняйте бахир кумбхаку и джаландхара бандху. Выполняйте от десяти до двадцати циклов, делая между циклами, если необходимо, несколько нормальных вдохов-выдохов.

Техника 2 (стадия 2)

Выполняйте все так же, как в стадии 1, но после джаландхара бандхи добавьте мула бандху.

Техника 3 (стадия 1)

Практикуйте технику 1 с йони мудрой. Это означает, что после вдоха следует выполнить кумбхаку и закрыть уши большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами и рот — безымянными пальцами и мизинцами.

Выполняйте задержку настолько долго, насколько это комфортно для вас, затем выдохните, сохраняя положение пальцев.

Удерживайте свое сознание на слабых звуках или на любых образах, которые могут возникнуть перед закрытыми глазами.

Техника 3 (стадия 2)

Выполняйте стадию 1 с йони мудрой, но добавив мула бандху.

Бхрамари следует практиковать после асаны, нади шодханы и динамических форм пранаямы и перед медитацией или сном. Лучше всего практиковать на пустой желудок. Бхрамари помогает пробудить психическую чувствительность и осознавание тонких звуковых вибраций, поэтому ее лучше выполнять в ранние утренние часы или поздно вечером. Звук, производимый в бхрамари, является очень успокаивающим, поэтому эта практика ослабляет ментальное напряжение и беспокойство и помогает уменьшить раздражительность.

Шлока 69. Мурчха пранаяма — замирающее дыхание

В конце вдоха постепенно зафиксируйся в джаландхара бандхе, затем медленно выдохни. Эта практика называется ослабевающей или замирающей пранаямой, так как она делает ум неактивным и (таким образом) дарует блаженство.

Мурчх означает «затухать, терять сознание» или «замирать». Считается, что посредством этой пранаямы возникает переживание осознаваемой бессознательности, но она должна осваиваться под руководством эксперта. Другое ключевое слово, *мурчха,* означает «расширяться», «распространяться и сгущаться». Это связано с тем, что целью этой пранаямы является расширение сознания и накопление и сохранение праны.

Существуют два способа выполнения этой практики. Здесь в нее включена джаландхара бандха, но в руководстве «Гхеранд Самхита» она отсутствует.

Техника 1

Сядьте в падмасану или в сиддхасану (сиддха йони асану) и приготовьтесь к пранаяме. Поместите ладони на колени и закройте глаза. Медленно и глубоко вдохните через нос. Выполните кумбхаку с джаландхара бандхой и шамбхави мудрой.

Выполняйте задержку дыхания даже больше того времени, которое является комфортным для вас. Закройте глаза, расслабьте джаландхару, слегка поднимите подбородок и выдохните, осуществляя при этом пристальный контроль за выдохом.

Перед началом следующего цикла подышите нормально минуту или две. Концентрируйтесь на ощущении пустоты.

Техника 2

Подготовьтесь, как в технике 1, проследив, чтобы тело было надежно зафиксировано в своем положении. Медленно вдыхайте через обе ноздри, поднимая в это время подбородок и откидывая назад голову, но не настолько далеко, чтобы это требовало напряжения и усилия. Выполняйте кумбхаку с выпрямленными в локтях руками, поднятыми плечами и зафиксированной шамбхави мудрой. Задержите дыхание несколько дольше того времени, которое комфортно для вас.

Затем закройте глаза, медленно опустите голову и плечи и выдохните контролируемым образом. Перед началом следующего цикла подышите нормально, концентрируясь на ощущении пустоты.

Мурчха пранаяма может выполняться только продвинутыми практикующими, которые уже очистили свои тела и которые имеют хорошую тренировку в задержке дыхания. По мере освоения этой практики число циклов может увеличиваться; время ее выполнения может увеличиваться от пяти до десяти минут. Однако, если вы чувствуете, что ваша голова стала легкой, прекратите практику.

Ощущение потери сознания возникает по двум причинам. Во-первых, продолжающаяся задержка дыхания снижает концентрацию кислорода в крови, поступающего в мозг, то есть вызывает гипоксию. Во-вторых, сдавливая крупные кровеносные сосуды на шее, джаландхара бандха оказывает воздействие на рецепторы давления на их стенках, и в качестве реакции на это меняются пульс и давление крови.

Слово *мурчха* подразумевает нечувствительность ума, то есть осознающий ум. Эта пранаяма очищает ум от ненужных мыслей и уменьшает осознавание чувств и внешнего мира. Поэтому она является прекрасной подготовкой к медитации и дополняет практики дхараны (концентрации). Она помогает уменьшить беспокойство и ментальное напряжение, а также дает расслабление и внутреннее осознавание. Этой практикой не должны заниматься те, кто страдает от сердечных заболеваний, высокого кровяного давления или головокружений.

Шлока 70. Плавини пранаяма — проглатываемое дыхание

Когда внутренняя часть живота целиком наполнена воздухом, ты можешь плавать подобно листу лотоса на воде.

Плавана означает «плыть». Тексты хатха-йоги гласят, что плави ни пранаяма дает возможность человеку держаться на поверхности (лежать на воде) воды. Это необычная форма пранаямы, которая напоминает ватсара дхоути, за исключением того, что воздух задерживается в желудке и кишечнике и не выталкивается немедленно. В «Хатхаратнавали» это называется *бхуджанги мудрой.* Этой пранаяме редко обучают, и мало кто пишет о ней. Это практика, которая обычно передается от гуру к ученику.

Техника

Сядьте в медитативную позу и приготовьтесь к пранаяме. Вдох может

осуществляться одним из двух способов. Или вдыхайте медленно через обе ноздри и проглатывайте воздух в желудок, или проглатывайте через рот в каки мудре, то есть сморщив губы в форме вороньего клюва. После вдоха воздух следует проглотить, как вы глотаете пищу, и удерживать его внутри, не выпуская наружу. Выполняйте это максимально возможное число раз, не изгоняя воздух.

При удержании воздуха в желудке не должно быть абсолютно никаких физических движений, иначе воздух выйдет оттуда.

Постарайтесь удерживать воздух в желудке от тридцати до девяноста минут.

Плавини пранаяма должна практиковаться после асаны и после всех других техник пранаямы, а также может выполняться в течение всего дня, если вы голодаете. Это будет давать ощущение полноты желудка и предотвратит муки голода и желание есть.

Плавини полезна в случае гастритов и повышенной кислотности желудка. Некоторые йоги практикуют ее перед уходом в самадхи в течение нескольких дней подряд, так что во время их естественного поста желудок остается наполненным.

Удерживание на поверхности воды обычно выполняется в шавасане. Если вы можете достигнуть этой стадии совершенства, то это означает, что имело место пробуждение праны и что пробудилась свадхистхана чакра, поскольку она управляет элементом «вода».

Шлоки 71–74. Пранаяма бывает трех типов; кевала кумбхака

(71) Говорят, что имеется три типа пранаямы: выдох (речака), вдох (пурака) и задержка (кумбхака). Кумбхака также имеет два типа: связанная кумбхака (сахита) и несвязанная кумбхака (кевала).

(72) Пока практикуется кевала кумбхака, сахита кумбхака не практикуется. Когда вы освобождены от вдоха/выдоха, тогда дыхание/ прана задерживается легко.

(73) Совершенство в изолированной задержке дыхания есть свобода от вдоха и выдоха. Пранаяма, о которой идет речь, есть воистину кевала кумбхака.

(74) Ничто не является недостижимым в трех планах существования для того, кто овладел кевала кумбхакой и может выполнять задержку столь долго, сколько пожелает.

Когда кумбхака практикуется с сознательными усилиями, она называется *сахитой,* или связанной задержкой дыхания. Когда она случается сама по себе, без какой-либо видимой причины или связи с пуракой или речакой, она называется *кевалой,* или несвязанной, неподдерживаемой задержкой дыхания.

Целью всех практик пранаямы является создание особо спокойного состояния в теле — такого, что вдох и выдох прекращаются вместе с прекращением движения праны. Контроль за дыханием, праной и телом означает контроль за стремлением ума к колебаниям. Все

техники хатха-йоги в конечном счете ведут к этому состоянию кевала кумбхаки, когда прана и ум прекращают всякое движение.

В трактате «Виджнянабхайрава Тантра» говорится: «Когда среднее состояние (сушумна) развивается посредством растворения раздваивающих мысленных конструкций (вритти), прана шакти выдоха не покидает центр (сушумну), а прана шакти вдоха не входит (в тело). Таким образом с помощью Бхайрави (кундалини шакти) в форме прекращения праны/апаны (вдоха/выдоха) наступает состояние под названием Бхайрава (Шива, осознанная бессознательность). Путем слияния двух дыханий (вдоха и выдоха) в конечном счете возникает состояние, в котором полностью прекратились оба (кевала кумбхака)».

Сахита пранаяма имеет две разновидности: *сагарбха,* с повторением мантр, и *ниргарбха,* без повторения мантр. Для всех восьми практик пранаямы, описанных в книге «Хатха-йога Прадипика», йог Сватмарама не упоминает о повторении мантр, следовательно, все эти практики являются формами ниргарбха пранаямы. Однако в книгах «Гхеранд Самхита» и «Хатхаратнавали» сагарбха упоминается.

Когда достигнуто совершенство в пранаяме (кевала кумбхака), «ничто не является недостижимым в трех планах существования». Этими тремя планами являются сознательное, подсознательное и бессознательное — *джаграт, свапна* и *сушупти.* Сахита пранаяма воздействует на сознательный и подсознательный уровни, то есть на тело, прану, ум и душу. Кевала кумбхака дает в результате пробуждение бессознательного ума и тела и ведет к состоянию, выходящему за их пределы. Если имеет место пробуждение во всех трех планах, то что не может быть достигнуто или что может остаться неведомым в этом мире?

Шлоки 75, 76. Совершенство хатха йога и раджа йога, достигаемое посредством кевала кумбхаки

(75) Нет сомнения, что достигается также состояние раджа-йоги (через кевала кумбхаку). В результате задержки дыхания пробуждается кундалини, прочищается сушумна и достигается совершенство в хатха-йоге.

(76) Не может быть никакого совершенства, если хатха-йога практикуется без раджа-йоги, а раджа-йога — без хатха-йоги. Совершенство, следовательно, достигается через практику обеих.

Прекращение дыхания совпадает с прекращением ментальной активности. Для большинства людей это происходит только в момент смерти. Благодаря практикам хатха-йоги и раджа-йоги тело и ум тренируются выдерживать это переживание, так что жизнь не должна при этом покидать тело и сознание может сохраняться. Раджа-йога является результатом всеобщей однонаправленности (одноточечноети) ума, а эта общая однонаправленность может поддерживаться только в том случае, если тело полностью подготовлено к этому.

Хатха-йога представляет собой процесс объединения *ха,* луны или ида нади, и *тха,* солнца или пингала нади, с сушумной в аджна чакре. Прежде чем будет иметь место объединение, должно осуществиться очищение всех элементов тела, а для того, чтобы это могло произойти, они сначала должны быть разделены. Этот процесс включает в себя также отделение ума от материи, освобождение энергии.

В труде «Йога-сутра» Патанджали говорится, что когда сознание (пуруша) и материя или энергия (пракрити) живут вместе, то имеет место восприятие, узнавание, знание,

действие и созидание. Их разделение представляет собой самадхи (раджа-йогу). Может казаться странным, что эта наука называется йогой, то есть объединением, когда она включает в себя процесс разделения.

Сознание и материя вечно взаимодействуют друг с другом, и в результате этого имеют место акты творения в теле, уме и во вселенной. Посредством йоги вы разделяете эти две силы внутри себя на всех уровнях, и тогда имеет место самадхи. Секретом этого разделения, однако, является объединение. Разделение может иметь место только при объединении ума в одной точке в процессе медитации. Вы должны отделить себя от идеи, что вы и объект — различные сущности. Это означает, что вы должны объединить ум и идею с объектом.

Хатха-йога представляет собой систему, которая посредством очищения разделяет элементы шакти, или пракрити, которые составляют тело/ум; она отделяет сознание от познания форм энергии и объединяет и то и другое в аджна чакре. Тогда имеет место раджа-йога, или самадхи. Раджа-йога представляет собой систему, которая учит объединять ум в точке концентрации. Тогда имеет место разделение. После этого разделения человек достигает наивысшего состояния, которое называется кайвалья. Оно представляет собой путешествие из аджны в сахасрару через сушумну.

Шлока 77. Совершенство хатха йога и раджа йога, достигаемое посредством кевала кумбхаки

При остановке праны посредством задержки дыхания ум становится свободным от всяких модификаций. Практикуя (эту йогу), человек достигает стадии раджа-йоги (высшего единения).

Мысли, эмоции и желания — это не ум, это модификации ума, которые подобны волнам в океане. Океан — это не одна маленькая волна и даже не сотни волн. Это единый объем воды. Мысли являются результатом *вритти,* или модификаций, — ментальных движений подсознательного и бессознательного ума. Вся ментальная деятельность обусловлена внешними или внутренними переживаниями, которые возбуждают самскару, или васану; она не обусловлена умом. Ум подобен комку глины, из которого может быть вылеплена любая форма. В какую бы форму вы ни облекли его, он все равно останется глиной.

Патанджали выделяет пять основных вритти, или модификаций, из которых происходят все мысли и эмоции. К ним относятся: правильное знание, или *прамана,* неправильное знание, или *випарьяя,* фантазия, или *викалпа,* сон, или *нидра,* и память, или *смритайа.* Если имеют место все эти модификации, то вы можете переживать лишь мирское существование и свою индивидуальность, но если все эти модификации заблокированы, то нет никакого индивидуального переживания. Поэтому Патанджали и говорит: «Йогасчиттавритти ниродха», то есть «Блокирование ментальных модификаций есть единение, или йога». Только тогда сознание может стать бесконечным или однородным.

Когда прана в теле движется, это порождает всплески, или движения, ума. Это подобно дождю, падающему в лужу; он все время создает всплески на поверхности ее. Индивидуальное сознание представляет собой поглощение сознания в читта вритти. Если вы удалите вритти, или волны, индивидуальное сознание снова погрузиться в тотальное сознание.

Когда вы входите в глубокую медитацию, ум останавливается; он перестает иметь какую-либо связь с объектами, временем и пространством и даже с самим вашим «я». Затем останавливается дыхание, может быть на одну, две, три или четыре минуты. Это кевала

кумбхака. Это реальное и очень значительное событие в жизни ищущего йога, поскольку, когда дыхание останавливается, немедленно появляется свет. Свет появляется в межбровном центре, и вся передняя часть освещается, как во время восхода солнца.

Если посредством раджа-йоги вы умеете контролировать свой ум, то прана автоматически приостанавливается, но это очень трудно, особенно в самом начале. Очень трудно управлять умом, отделять его или изолировать от чувственных переживаний и своего «я». Поэтому при помощи хатха-йоги мы пробуем другой подход — сначала учимся управлять праной, чтобы имела место приостановка ума. Это и означает успех в йоге.

Шлока 78. Признаки совершенства в хатха-йоге

Совершенство хатха йога достигается тогда, когда имеются худощавость тела, спокойствие, проявление внутреннего звука, ясные глаза, отсутствие болезней, контроль над бинду (сперма/яйцеклетка), активный пищеварительный огонь и очищение нади.

Когда кундалини шакти проходит через сушумну, все нади и чакры и все тело излучают эту шакти. Это подобно замене обычной двадцати пяти ваттовой лампочки флуоресцентной трубкой, вносящей существенно большее освещение в малую комнату. Когда кундалини поднимается через сушумну, светящимся становится все тело, а не только сознание. Перемены проявляют себя в каждом аспекте вашего существования.

Когда кундалини проходит через муладхару, ощущение запахов становится очень острым. Человек может быть в состоянии даже выделять некоторые запахи, просто сконцентрировавшись на них. Если практикующий овладевает элементом «земля», то есть силами сцепления и притяжения, то может иметь место левитация. В уме возникает интуитивное знание прошлого, настоящего и будущего; развиваются писательские способности и возникает состояние естественного экстаза.

Когда кундалини проходит через свадхистхана чакру, весьма острым становится чувство вкуса — по своему желанию могут создаваться ощущения различного вкуса. Поскольку пробуждение свадхистханы дает силу над элементом «вода», то исчезает страх перед глубокой водой, и были даже известны люди, которые могли ходить по воде. Развиваются психические способности и контроль над органами чувств. Становятся весьма острыми восприятие астрального царства и интуиция, и даже смерть может стать управляемой.

Когда кундалини находится в манипура чакре, тело полностью избавляется от каких-либо болезней и не подвержено воздействию огня. Выделения, голод и жажда уменьшаются, и тело может жить на одной только пране в течение нескольких дней. Избыточный жир утрачивается, и кожа становится лучащейся.

Находясь в анахата чакре, кундалини возбуждает внутренний звук, или нада. Становятся явными возможности пранического целительства, человек становится очень чувствительным к другим и к внешним вибрациям. Возникает огромная любовь и сострадание ко всем живым существам; может развиться даже способность проникать в тело другого существа.

Когда кундалини пронизывает вишуддхи чакру, голос становится мелодичным и резонирующим, слова человека становятся тотально захватывающими. Тело может разрушать ядовитые вещества и является неподверженным любым экстремальным внешним условиям, таким как жар и холод, боль или удовольствие, день или ночь.

Когда кундалини поступает в аджна чакру, раскрываются чистое знание и мудрость, и все прошлые кармы разрушаются. Говорят, что приобретаются восемь основных сиддх и

тридцать сиддх менее значительных. Потом, когда кундалини пребывает в сахасраре, достигается совершенство, и когда она перенаправляется вниз, в муладхару, на йога нисходят все возможные добродетели. Это *дхарма мегха* самадхи.

Глава третья. МУДРА И БАНДХА

Шлока 1. Кундалини — основа практик йоги

Как змея (Шешнага) поддерживает землю и все ее горы и леса, так кундалини является поддержкой всех практик йоги.

Понятие кундалини является основой тантры и йоги. Кундалини — йога представляет собой процесс сведения в одно место двух противоположных полюсов энергии в теле, так что они встречаются в ядре материи, в муладхара чакре, и высвобождают внутреннюю потенциальную энергию. Эта энергия носит название кундалини шакти. Слово тантра состоит из двух слогов: *тан* — «расширяться, распространяться» и *тра* — «освобождать». Тантра представляет собой процесс расширения сознания и высвобождения энергии — это старейшая из наук, известных человеку. Она практиковалась — и сейчас практикуется — даже безграмотными, так называемыми «нецивилизованными», племенами. Кундалини, присущая каждому индивидууму сила, только сейчас начинает исследоваться и признаваться современной наукой. Древние мудрецы, однако, вполне понимали суть кундалини и объясняли ее в виде научного и систематического учения тантры.

Йог Сватмарама сравнил кундалини со змеей, которая поддерживает землю. В соответствии с верованиями индусов, существует тысячеголовая змея, обернувшаяся вокруг земли, которая покоится на черепахе и, по-видимому, поддерживает землю на соответствующей орбите. Это, конечно же, является лишь символическим описанием функции земной оси, севера и юга, полюсов и экватора. В этом описании представлено распределение космической энергии внутри и вокруг земли. Без этой силы не могло бы быть ни самой земли, ни растений на ней, ни ее обитателей. Аналогичным образом, каждое живое существо имеет центральную ось и центр равновесия, созданные силой внутренней энергии. Без кундалини шакти и без праны не может быть сознания и не может быть жизни.

Шлока 2. Милость гуру и открытие чакр

Воистину, когда милостью гуру эта спящая кундалини пробуждается, тогда открываются все лотосы (чакры) и узлы (грантхи).

Даже сегодня ориентированные на йогу люди говорят об активизации чакр и о подъеме кундалини с целью проникновения в более глубокие слои ума, тела и духа. Они могут переходить от одного учителя-йога к другому и от одной формы йоги к другой в поисках правильного пути, и все же им никогда не удается получить какое-либо реальное

переживание. Ключевым словом в этой шлоке является слово «гуру». Именно он может показать вам чистую сущность жизни и дать возможность ощутить переживание универсального Я, или атмана, который имеет внутреннюю связь с гуру и является детонатором кундалини.

Только в том случае, если на то есть воля гуру, кундалини пробуждается и поднимается по сушумна нади, чтобы осветить безмолвные области мозга. Конечно, люди пробуждают кундалини и без гуру, но это очень беспокойное и рискованное дело. Если не открыты все чакры и не прочищена сушумна, кундалини не пробудится, а если это так, то она не сможет достигнуть своей конечной цели в сахасраре. Руководство гуру совершенно необходимо, в противном случае не будет сил поднять уровень сознания и все время будут возникать психологические блокировки. Для садхаки величайшей проблемой, которую необходимо разрешить, является *ахамкара,* или «эго», и если рядом нет никакого гуру, который помог бы обуздать его, это было бы непреодолимым барьером. Когда вы живете в соответствии с волей гуру, вещи, которые могли бы оказаться препятствиями, больше не мешают вашему духовному прогрессу.

Гуру сначала убедится в том, что ищущий правильно подготовлен, а уж затем милостиво дарует ему пробуждение этой божественной духовной силы — кундалини. Он проведет садхаку через все стадии физической, ментальной, эмоциональной и психической подготовки. Садхака должен очистить физическое и праническое тела, укрепить нервную систему, гармонизировать ум и эмоции и развить интуицию или сильную связь с внутренним гуру. Тогда могут быть активированы все чакры, расположенные вдоль позвоночного столба, и пробуждена сушумна. Однако только гуру может решать, когда именно ищущий готов к тому, чтобы справиться с силой кундалини.

Люди, которые пробудили кундалини без гуру, не имеют направления или цели в жизни. Они не знают, как использовать те огромные количества энергий, которые вырабатываются внутри них, и они не понимают, что с ними происходит. Они теряются в лабиринте малозначительных, но сильных переживаний и могут закончить свою жизнь в клинике для душевнобольных.

Если кундалини вместо сушумны поднимается по иде, то практикующие могут иметь фантастические психические переживания; они становятся настолько обращенными внутрь самого себя и не от мира сего, что не могут функционировать в окружающем их внешнем мире. Или, если кундалини поднимается по пингале, они могут потеряться в пранических явлениях и в переживаниях внешнего мира. Кундалини никогда не достигнет сахасрары без руководства гуру.

Гуру может быть внешним или внутренним, но для большинства людей легче следовать словесным инструкциям того, кто физически присутствует перед ними, чем довериться некому руководству, идущему изнутри. И внутренний, и внешний гуру ведут ученика через аджна чакру. Если кундалини должна проходить вверх к высшим центрам мозга, то аджна должна уже функционировать.

Муладхара является положительным полюсом энергии, а аджна — отрицательным. Если пробужден отрицательный полюс, то пробужденным должен быть также и положительный полюс — чтобы создать силу притяжения. Это закон природы — энергия отрицательного полюса притягивается к полюсу положительному. Поэтому, когда аджна пробуждается, энергия, которая расположена в муладхаре, притягивается к ней.

Тот же самый принцип притяжения существует между гуру и учеником, причем ученик представляет собой отрицательный полюс энергии, а гуру — положительный. У ищущего может быть сильное желание приобрести трансцендентальное знание, но только после того, как он найдет гуру, он сможет двигаться к высшим переживаниям. Он внутренним образом будет все ближе и ближе притягиваться к гуру, поэтому гуру сможет помочь ему устранить все внутренние блокировки. Инструкциям гуру, однако, необходимо следовать очень точно. Ученик должен вести себя подобно пациенту, находящемуся под анестезией на

операционном столе, и он должен позволить гуру быть хирургом в этой операции. Пациенту, который кричит и в ужасе убегает, помочь невозможно. Ученик должен беспрекословно подчиняться указаниям гуру, и его действия должны полностью соответствовать желаниям гуру.

Шлока 3. Сушумна становится путем для праны и предотвращается смерть

Когда сушумна действительно становится путем для праны, ум освобождается от связей и предотвращается смерть.

Когда чакры активированы, сушумна очищена и кундалини пробуждена в муладхаре, для ее движения остается только один путь — вверх, в центр. В это время ум становится неподдерживаемым, или свободным от каких-либо связей. Ум представляет собой сложную систему, состоящую из двадцати четырех элементов — пять кармендрий, пять джнянендрий, пять танматр, пять таттв, ахамкара, читта, манас и буддхи. Если вы разделите все эти элементы, ум не сможет функционировать как единое целое. Работа ума поддерживается всеми этими элементами, собранными вместе. Когда вы разделяете элементы и устраняете их функции, у ума не остается базы для работы; он является неподдерживаемым. При пробуждении кундалини элементы ума разделяются, восприятие человека меняется и сознание подвергается совершенно другим переживаниям.

При пробуждении кундалини оба полушария мозга и дремлющие его участки становятся активными, восприятие становится независимым от органов чувств, возникают более глубокие состояния сознания, и затем возникает космическое переживание. Когда индивидуальное сознание превзойдено и существует только космическое переживание, исчезает восприятие индивидуальности. Смерть — это переживание индивидуального ума и тела. Если сознание является универсальным, вселенским, то индивидуальные тело и ум подобны одной из миллионов крошечных клеток единого тела.

Когда умирает или рождается отдельная клетка тела, то вам совсем не кажется, что вы умерли или что вы родились. Однако если ваше сознание ограничено именно этой клеткой, тогда вы каждую минуту переживаете смерть и рождение. Когда ваше сознание существует в теле как в едином целом, вы не ощущаете этого процесса мгновенных смертей и рождений. Поэтому, когда вы ощущаете и переживаете космос как единое целое, не может быть никаких смертей и никаких рождений — есть ощущение процесса в его целостности.

Шлока 4. Другие названия сушумны

Сушумна, шунья надави, брахмарандхра, маха патха, смашан, шамбхави, мадхья марга — это все одно и то же.

У сушумны имеется много имен. Потенциал сушумны присутствует в каждом аспекте нашего существования от физического до тонкого уровней. На физическом уровне она функционирует в согласии с центральной нервной системой. На праническом уровне это соответствует периоду, когда воздух течет через обе ноздри, а также это промежуток между вдохом и выдохом. Это когда апана и прана сливаются вместе. В науке о биоритмах это период между высоким и низким циклами, который называется «днем, когда нужно быть

осторожным».

Сушумна функционирует в то время, когда происходит переключение с одного полушария мозга на другое. Тогда активным является весь мозг и ум не является ни экстравертным, ни интровертным; он работает в обоих состояниях, и тогда существует равновесие между ментальной и физической энергиями. Это период между состояниями сна и бодрствования; когда вы бодрствуете, но находитесь за пределами эмпирического сознания; когда вы являетесь полностью пассивными.

Это состояние известно как путь пустоты, или *шунья надави;* великий путь, или *маха патха;* место кремации, или *смашан;* позиция Шивы, или *шамбхави;* срединный путь, или *мадхья марга.* Сушумна ассоциируется с тончайшим аспектом существования — с душой, или атмой; она связана с даром мудрости.

Сушумна является центральной точкой, состоянием или условием между всеми крайними условиями, внешними и внутренними. Это период, когда день встречается с ночью на восходе или закате солнца — *сандхья.* В тантре она связывается с подземной рекой, называемой Сарасвати. Географически сушумна представляется экватором.

В следующей схеме приведены различные проявления и представления сушумны, иды и пингалы.

Шлока 5. Мудра будит спящую богиню

Поэтому богиня, спящая у двери Брахмы, должна постоянно пробуждаться тщательным выполнением мудры, совершаемым с должным усилием.

Мудры представляют собой специальные положения тела, которые направляют энергию, производимую асаной и пранаямой, в различные центры и пробуждают определенные состояния ума. Некоторые мудры выполняются отдельно от асаны и пранаямы, а некоторые — совместно с ними, чтобы поднять кундалини шакти. Целью мудр является пробуждение чакр и различных аспектов шакти. Они могут пробуждать также конкретные эмоции. Когда пранический уровень увеличивается и сознательный ум выходит из игры, мудры получаются самопроизвольно. Кисти рук, ступни, глаза, руки и ноги медленно перемещаются в определенные позиции, как части тела индийских танцоров. Посредством мудр вы извлекаете конкретные качества шакти, или деви, и вас ошеломляет эта энергия.

Кундалини часто называется богиней. На уровне муладхары она проявляется как Кали или Дакини. В тантрических шастрах говорится, что шакти в муладхаре существует в форме шестнадцатилетней девушки в полном расцвете юности, с большой, прекрасной по форме грудью, украшенной различными драгоценными камнями. Она красная по цвету, и у нее всегда беспокойный взгляд. В книге «Канкаламалини тантра» говорится, что шакти перед дверью Брахмы является сверкающей, подобно миллиону лун, поднимающихся одновременно, имеет четыре руки и три глаза и восседает на льве.

По мере того, как кундалини поднимается через каждую чакру, ее форма изменяется, пока она не воссоединится со своим господином, Шивой, в сахасраре. Тогда не остается никакой индивидуальности; энергия и сознание — это одна сущность, проявляемая в форме чистого света. Различные аспекты шакти указывают на различные стадии эволюции энергии и сознания, и по мере того как ищущий пробуждает каждую из чакр, он раскрывает некоторые из атрибутов соответствующей деви.

Шлоки 6, 7. Десять мудр разрушают старость

(6) Маха мудра, маха бандха, маха ведха, кхечари, уддияна, мула бандха и джаландхара бандха.

(7) Выпарит карани мудра, ваджроли и шакти чалана, — поистине, это десять мудр, которые разрушают старость и смерть.

Если предпринять изучение различных йогических текстов, то возникнет некоторое замешательство, когда дело дойдет до мудр и бандх. Некоторые практики называются мудрами в одном тексте и бандхами — в другом. В различных текстах могут быть описаны одни и те же практики, но они могут иметь различные названия.

В частности, можно легко прийти в замешательство по поводу джаландхара, уддияна и мула бандх. В древних тантрических текстах эти практики были определены как мудры (позы), а не как бандхи. Тогда, во времена, когда превалировали тантрические практики, казалось, что они не должны рассматриваться как отдельные практики, но их комбинация назывались *маха мудрой* — «великой позой».

Когда из различных тантрических практик была отобрана единая система хатха-йоги, некоторые из практик получили другие определения, и мудры и бандхи были отделены друг от друга. Теперь джаландхара, уддияна и мула определяются как бандхи, а их комбинация становится мудрой.

В этой шлоке перечислены наиболее важные мудры и бандхи: маха мудра — великая поза, маха бандха — великий замок, маха ведха мудра — великая пронизывающая поза, кхечари мудра — поза пребывания в высшем сознании, уддияна бандха — замок втягивания живота, мула бандха — замок втягивания промежности или шейки матки, джаландхара бандха — горловой замок, випарит карани мудра — перевернутая поза, шакти карани мудра, — поза движения или циркуляции энергии. Одной из наиболее важных мудр хатха-йоги, здесь не перечисленных, является шамбхави мудра — пристальное вглядывание в межбровный центр; она описана в главе 4 в связи с самадхи.

Шлока 8. Восемь главных сиддхи, достигаемых применением мудр

Адинатх сказал, что они даруют восемь божественных сил. Они очень ценятся всеми сиддхами и трудны для достижения даже для богов.

Совершенство в асане и пранаяме дает в результате «малые» сиддхи, или совершенства, а именно, жизненную силу, хорошее здоровье, ментальное и эмоциональное равновесие, яснослышание и т. п. Однако совершенство в мудрах и бандхах дает так называемые «большие» сиддхи, такие как анима, махима, гарима, прапти, пракамья, вашитва, ишатва, которые описаны в главе 1.

В книге «Йога-сутра» также перечислены все эти сиддхи; там они называются *ашта сиддхи.* Патанджали, однако, указывает на то, что сиддхи не следует искать специально, и если они развиваются, их следует фактически игнорировать и определенно не проявлять. По

его мнению, они являются препятствиями на пути к самадхи и могут полностью воспрепятствовать духовной эволюции ищущего. Таким образом, хотя мудры и бандхи могут даровать божественные силы, они не должны практиковаться именно для этой цели.

Шлока 9. Мудры должны сохраняться в секрете

Они должны оставаться в секрете подобно драгоценным камням, и о них нельзя говорить с кем-либо, как не говорят с другими об интимных отношениях со своей женой.

Мы неоднократно напоминали о том, что ни о практиках, ни о сиддхах, ни о садхане нельзя рассказывать никому. Только от решения гуру зависит то, кому следует доверить знание, и получить его можно только через личное переживание. Совершенно бесполезно пытаться делиться своими духовными переживаниями с другими.

Шлоки 10–13. Маха мудра — великая поза

(10) Вдави левую пятку в промежность (или влагалище), выпрями правую ногу и руками крепко ухватись за вытянутую ступню.

(11) Запри горло и задержи дыхание; прана выпрямляется и поднимается вверх подобно змее, которую бьют палкой.

(12) Так мгновенно выпрямляется кундалини шакти. Тогда две другие (ида и пингала) становятся безжизненными, поскольку шакти входит в сушумну.

(13) Затем выдохни медленно и постепенно, не быстро. Воистину, великие сиддхи называют это маха мудрой.

Хотя маха мудра является техникой хатха-йоги, она является также практикой крийя-йоги. Она включает в себя асану, кумбхаку, мудру и бандху и создает мощный пранический замок, который самопроизвольно вызывает медитацию.

Техника 1

Сядьте, вытянув правую ногу вперед, согните левую ногу в колене и прижмите ее пятку к промежности или к влагалищу.

Эта поза носит название уттан падасана. Выдыхая, нагнитесь вперед и ухватите большой палец правой ноги.

Держите голову прямо; глаза закрыты, спина прямая. Расслабьтесь в этом положении.

Выполните кхечари мудру, затем медленно вдохните, слегка отклоняя голову назад, и выполните шамбхави мудру (пристальное вглядывание в межбровный центр). Задержите дыхание внутри (антар кумбхака) и выполните мула бандху (сжатие промежности или шейки матки). Попеременно переводите сознание с межбровного центра на горло и основание позвоночника, мысленно повторяя «аджна, вишуддхи, муладхара» или «шамбхави, кхечари, мула», задерживая при этом дыхание. Продолжайте выполнять это в течение времени, пока вы можете осуществлять задержку дыхания без излишнего напряжения.

Затем закройте глаза, расслабьте мула бандху, опустите голову в ее нормальное положение и медленно выдохните. Это один цикл.

Выполните три цикла с согнутой левой ногой, смените позу и выполните то же самое три раза на правой стороне. Затем вытяните обе ноги вперед, как в пасчимоттанасане, и снова выполните практику три раза.

Маха мудра должна выполняться после асаны и пранаямы и перед медитацией. По указанию учителя или гуру следует увеличить число выполняемых циклов.

Техника 2

Если вы не можете сидеть комфортно в уттан падасане, то можно выполнять эту практику, сидя в сиддхасане (сиддха йони асане).

Сядьте, положив кисти рук на колени в джняна или чин мудре, и выполняйте мудру таким же образом, но без наклона вперед. Выполняйте от пяти до десяти раз.

В крийя — йоге практика маха мудры включает в себя удджайи пранаяму, кхечари мудру, осознавание каналов арохан/аварохан и чакр и унмани мудру. Вариант хатха-йоги является хорошей подготовкой к технике крийя-йоги, которую не следует выполнять без руководства гуру.

Шлока 14. Сила маха мудры

Маха мудра удаляет худшие неприятности (пять клеш) и причину смерти. Поэтому людьми высочайшего знания она называется «великой позой».

Практикование маха мудры дает совокупно всю ту пользу, которую дают шамбхави мудра, мула бандха, кумбхака и пасчимоттанасана или уттан падасана. В «Йога Чудамани Упанишаде» говорится: «Маха мудра — это практика, которая прочищает всю сеть нади, уравновешивает иду и пингалу и впитывает расу, или дающую здоровье жидкость, так что она наполняет собой все существо».

Маха мудра очищает нади и особенно стимулирует поток сушумны. Она увеличивает жизнеспособность тела, стимулирует работу пищеварительной системы и гармонизирует все функции тела. Она также увеличивает меру осознавания человека, придает ясность мыслям и помогает преодолеть депрессию.

Шлока 15. Маха мудра выполняется равное число раз на обеих сторонах

После выполнения практики на левой стороне практикуй на правой стороне. Когда число циклов станет равным, прервись и расслабь мудру.

Во всех практиках асаны и пранаямы важно выполнять их равное число раз на каждой стороне. Некоторые люди неправильно интерпретируют эту шлоку, утверждая, что практика должна выполняться сначала с дыханием через левую ноздрю, а потом — через правую. Слово, обозначающее левую сторону, — *чандра анга. Чандра* — это «луна», *анга* — «часть», «конечность» или «сторона». Чандра может также означать иду или левую ноздрю. Аналогично сурья анга означает правую сторону. Сурья, или солнце, представляет собой пингалу и может означать правую ноздрю. Поэтому возможна некоторая неопределенность, идет ли речь о правой стороне тела или о дыхании через правую ноздрю.

Следует, однако, понимать, что правильный метод выполнения маха мудры — подгибание сначала левой ноги, а затем — правой. Давайте рассмотрим это с практической точки зрения. Как можно практиковать комфортно, держась одновременно и за палец ноги, и за нос? Можно вдыхать через левую ноздрю, сидя прямо, но это необычная практика. Вы должны дышать через обе ноздри и держать пальцы вытянутой ноги обеими руками. После выполнения от трех до двенадцати циклов на одной стороне то же самое должно выполняться на другой стороне. Затем такое же число циклов должно быть выполнено при вытянутых перед телом обеих ногах.

Шлока 16. Для практикующего маха мудру нет токсичных веществ

Для того, кто практикует маха мудру, нет ничего полезного или вредного. Можно потреблять все, даже самые смертельные яды усваиваются, как нектар.

Посредством практики маха мудры стимулируется пищеварительная система и усвоение как пищи, так и праны. Хотя и говорится, что практикующий может потреблять даже самый смертельный яд без каких-либо последствий, чтобы достигнуть такого состояния, необходимо, конечно, практиковать много лет. Польза от маха мудры равна пользе от маюрасаны или превышает ее, к тому же она более динамична на праническом и психическом уровнях.

Шлока 17. Целебные эффекты маха мудры
Шлока 18. Маха мудра должна сохраняться в секрете

(17) Практика маха мудры исцеляет болезни желудка, запоры, несварение, проказу и т. д.

(18) Итак, описана маха мудра, как дающая великие сиддхи. Она должна держаться в секрете и не раскрываться никому.

Маха мудра стимулирует шакти в энергетической цепи от муладхары до аджны, и ее воздействие может сильно ощущаться на психическом уровне. Физиологически она стимулирует пищеварительную способность; пранически она генерирует циркуляцию энергии в чакрах; психологически она развивает ум и внутреннее осознавание; психически она возбуждает восприимчивость.

Маха мудра быстро устраняет умственные депрессии, поскольку она удаляет все блокировки потоков энергии, которые являются основными причинами возникновения проблем. Практика успокаивает ум и тело и увеличивает чувствительность человека к тонким переживаниям. Поэтому эта практика настоятельно рекомендуется к выполнению. Кроме того, она является хорошей подготовительной практикой для медитации.

Шлоки 19–22. Маха бандха — великий замок

(19) Прижми пятку левой ноги к промежности/влагалищу и возложи правую ступню на левое бедро.

(20) Вдыхая, приведи подбородок к груди (джаландхара бандха), сожми область промежности или шейки матки (мула бандха) и сконцентрируйся на межбровный центр (шамбхави мудра).

(21) Задержав дыхание надолго, но без потери комфортности, медленно выдохни. Завершив практику на левой стороне, практикуй снова на правой стороне.

(22) Некоторые считают, что горловой замок (джаландхара бандха) не является необходимым и что достаточно прижать язык к передним зубам.

Маха бандха представляет собой «великий замок». Согласно этой шлоке, а также согласно трудам «Гхеранд Самхита» и «Хатхаратнавали», она состоит из внутренней задержки дыхания, или антар кумбхаки, из джаландхара и мула бандх и из шамбхави мудры. Маха бандха, однако, выполняется также с внешней задержкой дыхания и с джаландхара, уддияна и мула бандхами, о которых позднее упоминается в шлоках 74–76. В настоящее время маха бандха в основном практикуется с внешней задержкой дыхания и тремя бандхами; шамбхави мудра является дополнительной, необязательной. Согласно «Гхеранд Самхите», когда используется уддияна бандха, практика превращается в маха ведха мудру, но «Хатха-йога Прадипика» утверждает, что маха ведха мудра представляет собой совершенно другую практику.

И снова следует вспомнить, что любое расхождение в описаниях практик мудр и бандх обусловлено тем фактом, что эти техники извлечены из тантры, в которой не делается никаких различий между мудрами и бандхами.

Техника 1

В соответствии с текстами хатха-йоги: Сядьте в полупадмасану, прижав левую пятку к промежности или влагалищу и поместив правую ступню поверх левого бедра.

Приготовьтесь, как к любой медитативной практике. Медленно вдохните через левую ноздрю и выполните антар кумбхаку (внутреннюю задержку дыхания), затем джаландхара бандху, мула бандху и шамбхави мудру. Если желаете, глаза могут быть закрыты на протяжении всей практики; во время задержки дыхания вы можете также концентрироваться на межбровном центре. Удерживайте кумбхаку, бандхи и шамбхави настолько долго, насколько это остается комфортным. Перед выдохом расслабьте шамбхави мудру, затем мула бандху и, наконец, джаландхару.

Когда голова является прямой, а плечи расслаблены, медленно выдохните через правую ноздрю. Затем медленно вдохните через правую ноздрю и практикуйте, как описано выше. Выдох делайте через левую ноздрю. Это один цикл. Перед началом следующего цикла подышите нормально минуту или две, концентрируясь на естественном дыхании.

Первоначально практикуйте три цикла, затем увеличьте их количество до пяти.

Техника 2

В настоящее время маха бандха чаще всего выполняется следующим образом:

Желательно сидеть в сиддхасане (сиддха йони асане), поскольку в этой позе оказывается давление на муладхару; вы можете также сидеть в падмасане или в полупадмасане. Держите кисти рук на коленях, спина выпрямлена, голова держится прямо, глаза закрыты. Расслабьте все тело. Глубоко и медленно вдохните через нос. Через сморщенные трубочкой губы с силой и полностью выдохните.

Выполните джаландхара, уддияна и мула бандхи. Сделайте внешнюю задержку дыхания как можно дольше; при этом циклически переводите сознание от муладхары к манипуре и вишуддхи, мысленно повторяя названия этих чакр в момент концентрации на каждой из них. Когда вы уже не в состоянии будете задерживать дыхание, расслабьте мула бандху, уддияна бандху и, наконец, джаландхара бандху и медленно вдохните контролируемым образом.

Закройте глаза, полностью расслабьте тело и дышите естественно, концентрируя внимание на самопроизвольном дыхании.

Затем снова повторяйте весь вышеописанный цикл. Начинайте с выполнения трех таких циклов.

Через много месяцев, когда вы станете достаточно опытным в этой практике, прибавляйте по одному циклу каждый второй, третий или четвертый день, пока не будете выполнять девять циклов. Непрерывная практика в течение нескольких лет даст в результате самопроизвольное прекращение дыхания, даже после выхода их кумбхаки. Вы можете сделать один или два нормальных вдоха-выдоха, и после этого дыхание остановится автоматически. Пусть это случается — вы просто наблюдайте, как долго это будет продолжаться.

Маха бандха может выполняться между каждыми двумя циклами бхастрика пранаямы. Ее лучше выполнять совместно с бхастрика пранаямой, поскольку в этом случае кумбхака может выполняться в течение большего интервала времени.

Очевидно, что, до того как пытаться выполнять маха бандху, вы должны научиться в совершенстве выполнять три отдельные бандхи. Люди, страдающие от высокого или низкого кровяного давления, грыжи, язв желудка или кишечника или любых других заболеваний внутренних органов, должны сначала поправить свое здоровье, а уж затем пытаться практиковать маха бандху. Для выполнении этой практики требуется хорошее здоровье.

Шлока 23. Маха бандха предотвращает утечки из нади
Шлока 24. Маха бандха разрушает время и объединяет три нади

(23) Это прекращает движение энергии вверх в нади. Воистину, эта маха бандха дарует великие сиддхи.

(24) Маха бандха освобождает человека от уз смерти, объединяет три нади в аджна чакре и дает возможность уму достигнуть священного местоположения Шивы, Кедары.

В маха бандхе шакти запирается в пределах туловища. Она не может вытекать ни через какой из каналов и циркулирует в замкнутом пространстве. Когда к тому же кисти рук расположены в чин или джняна мудре, то прана не может покинуть тело и через кисти — она течет вверх по рукам в сердце. Мула бандха заставляет прану двигаться вверх и предотвращает ее утечки через нижние отверстия, а джаландхара предотвращает утечки вверх. Когда выполняется также уддияна бандха, прана и апана вынуждены двигаться друг к другу, чтобы в конечном счете встретиться в пупочном центре.

Когда два противоположных полюса энергии соединяются в пупочном центре, они вынуждены двигаться вверх в аджну. Это оказывает воздействие на гормональные выделения шишковидного тела и регулирует работу всей эндокринной системы. Тогда приостанавливаются процессы распада, разложения и старения и происходит омоложение каждой клетки тела.

С психической точки зрения, когда ида и пингала сливаются с сушумной в аджна чакре, ограниченное внутреннее и внешнее осознавание превосходится и автоматически развивается состояние свидетельствования (сакши). Кроме того, йог Сватмарама утверждает, что «ум достигает священного местоположения Шивы». Шива представляет собой чистое сознание и высшие способности сознания человека. Это также еще один способ сказать, что индивидуальная душа, или дживатма, возвращается к параматме или что человек достигает космического сознания.

Шлока 25. Необходимость маха ведха мудры для маха мудры и маха бандхи

Как самая прекрасная женщина не имеет ценности без мужа, так маха мудра и маха бандха не имеют ценности без маха ведха мудры.

Маха бандха представляет собой сложную практику, которая может пробудить в основных чакрах все пранические возможности, но за ней должна следовать другая систематическая практика — маха ведха мудра. Цель маха ведха мудры — направить в

нужном направлении прану, накопленную при выполнении маха мудры и маха бандхи. Когда вы выполняете эти практики без маха ведха мудры, это подобно тому, что вы имеете автомобиль с баком, заполненным бензином, и с включенным зажиганием, но держите ногу на тормозе. Для того, чтобы заставить автомобиль двигаться, вы должны медленно ослабить нажатие на педаль тормоза и править рулем в нужном направлении. Аналогично, когда при помощи маха мудры и маха бандхи пробуждена кундалини шакти, она должна быть высвобождена и направлена в нужном направлении посредством практики маха ведха мудры.

Йог Сватмарама говорит о необходимости этой практики и о связи ее с другими практиками, проводя аналогию с ситуацией женщины без мужа. Незамужняя женщина не производит потомства, и ее красота не оценивается в полной мере ни ею самой, ни мужем. Или, если она использует свою красоту для доставления удовольствия многим мужчинам, ее обаяние и прана быстро исчезают. Те же рассуждения применимы к маха бандхе и маха мудре. Маха ведха канализирует шакти, созданную этими двумя практиками. Если выполняется много других практик, то энергия может вернуться в иду или пингалу или может даже снова опуститься в муладхару. Поэтому вы должны знать правильную последовательность выполнения различных практик, чтобы получить от них максимум пользы.

Шлоки 26–28. Маха ведха мудра — великая пронизывающая поза

(27) Поместив ладони на землю, он должен медленно и мягко постукивать ягодицами по земле. Тогда прана покидает две нади (иду и пингалу) и входит в средний канал (сушумну).

(28) Ида, пингала и сушумна объединяются и воистину достигается бессмертие. Возникает состояние, подобное смерти. Затем следует сделать выдох.

Маха ведха означает «великий пронизыватель». Посредством этой практики кундалини шакти с силой входит в сушумну и движется вверх к аджна чакре; это достигается за счет мягкого постукивания ягодицами по полу. Описываемую здесь практику хатха-йоги не следует путать с практикой крийя-йоги *маха бхеда мудрой,* которая подобна маха мудре. Техника, описанная в этой шлоке, в крийя-йоге называется *тадан крийя,* или «постукивания».

Техника

Сядьте в падмасану. Если вы не добились совершенства в падмасане, вы не сможете правильно выполнять эту практику.

Расслабьте тело и закройте глаза. Положите ладони на пол рядом с бедрами. Медленно и глубоко вдохните через нос.

Сделайте внутреннюю задержку дыхания и выполните джаландхара бандху.

Приподнимите тело, разместив свой вес на кистях рук и мягко постукивайте ягодицами по полу от трех до семи раз, удерживая свое сознание на муладхаре. Затем опустите ягодицы на пол, сядьте спокойно и медленно и глубоко выдохните.

Это один цикл.

Подождите, пока дыхание снова станет нормальным, и снова повторите этот процесс.

Начинайте с выполнения трех циклов. Через несколько месяцев вы сможете постепенно увеличить число циклов до пяти, но не больше.

Постукивая ягодицами по полу, вы не должны делать это сильно. Ягодицы и задние поверхности бедер должны касаться пола одновременно. Спина должна быть прямой; должна выполняться джаландхара бандха. Когда вы окончите выполнение практики, сядьте спокойно и на несколько минут сконцентрируйтесь на муладхара чакре.

В практике тадан крийя из крийя-йоги, которая представляет собой почти то же самое, что и маха ведха мудра, делается медленный вдох через рот и выполняется шамбхави мудра. Джаландхара бандха не выполняется. Здесь добавлена также визуализация вдоха через длинную тонкую трубку, а после постукивания ягодицами — выдох и визуализация выдыхаемого, расходящегося во всех направлениях от муладхары. Практика хатха-йоги является более простой, и, конечно же, она является хорошей подготовкой к технике тадан крийи.

Шлоки 29. Польза маха ведха мудры

Это есть маха ведха, а ее практика дарует великие совершенства. Она противодействует появлению морщин, седых волос и дрожанию рук в старости, поэтому лучшие из практикующих посвящают себя ей.

На самом деле все практики хатха-йоги, которые помогают расслабить тело и ум и которые стимулируют пранические способности, замедляют процесс старения. Маха мудра и маха ведха мудра являются мощными техниками, которые обращают ум внутрь и пробуждают психические способности. Они воздействуют на шишковидное тело и на гипофиз и, таким образом, на всю эндокринную систему. За счет активирования шишковидного тела гипофиз держится под контролем, регулируются гормональные выделения и замедляется разложение в организме сложных органических соединений. Тогда симптомы старения или исчезают, или уменьшаются.

Шлока 30. Польза маха ведха мудры
Шлока 31. Предписания для выполнения маха ведха мудры

(30) Это три великие тайны, которые разрушают старение и смерть, увеличивают пищеварительный огонь и дарują сиддхи анимы и т. п.

(31) Они должны выполняться ежедневно в течение каждой ямы (трехчасового периода). Они привносят добродетели и разрушают пороки. Тот, кто имеет совершенные инструкции, должен практиковать их постепенно.

В соответствии с шастрами йоги двадцать четыре часа суток делятся на шестнадцать частей, по девяносто минут каждая, называемых *гхария,* или на восемь периодов по три часа, называемых *яма.* В каждый из периодов осуществляется свой особенный поток энергии по телу, и более активными являются различные органы. Конечно, если полушария мозга работают попеременно каждые шестьдесят или девяносто минут, то образ мышления человека при этом также изменяется.

Йог Сватмарама указывает, что маха мудра, маха бандха и маха ведха мудра должны выполняться в течение каждого из трехчасовых периодов. Поскольку при этом они выполняются во время различных фаз активности мозга, они наверняка должны вызывать радикальные перемены в мозге и в психической структуре практикующего.

Очевидно, что для среднего человека практиковать так часто невозможно, и это действительно не рекомендуется. Совершенно достаточно выполнять эти практики утром и, если время позволяет, вечером. Мы должны иметь в виду, что указания, приводимые в Данном тексте, предназначены для отшельника, живущего вдали от общества, свободного от семьи и от других социальных обязательств и практикующего непосредственно под руководством гуру.

Если семейный человек должен будет выполнять эти практики так часто, то у него останется слишком мало времени и энергии на что-либо другое.

Современный человек не нуждается в занятиях йогой в течение многих часов подряд. Он динамичен и нуждается в выражении самого себя посредством различных действий и взаимоотношений с людьми. Йога должна удовлетворить потребности различных элементов его личности, и по этой причине ему нужна уравновешенная комбинация хатха-йоги, карма-йоги, бхакти-йоги и джняна-йоги.

Поэтому, когда мы читаем йогические тексты, мы должны смотреть на них вполне практично. Мы можем выполнять техники в соответствии с приводимыми инструкциями, но то, которую из техник выполнять и как часто, следует решать на основании наших собственных физических и ментальных возможностей и того времени, которое мы можем посвятить садхане. Конечно, предпочтительно, чтобы для принятия подобных решений человек имел гуру.

Шлоки 32–36. Кхечари мудра — поза пребывания в высшем состоянии сознания

(32) Кхечари мудра заключается в повороте языка назад в полость черепа и повороте глаз внутрь по направлению к межбровному центру.

(33) Язык следует тренировать и доить, а его нижняя часть должна быть несколько подрезана. Воистину, кхечари достигает совершенства, когда язык касается межбровного центра.

(34) Чистым тонким лезвием осторожно перерезай мембрану под языком. Перерезай каждый раз на ширину тонкого волоса.

(35) Втирай смесь порошкообразной каменной соли и тумерика. После семи дней снова надрежь на ширину волоса.

(36) Следует выполнять это регулярно в течение шести месяцев, тогда мембрана у основания языка будет полностью перерезана.

Кхечари мудра известна также как *набхо мудра,* а Свами Шивананда называет эту практику *ламбхика-йогой.* Существуют две формы кхечари мудры. Та, которая описана здесь, включает в себя постепенное подрезание уздечки языка и его удлинение и является формой этой практики из хатха-йоги; ее может практиковать лишь тот, кто уже очистил свое тело и пользуется указаниями гуру.

Этой мудре обучают еще в раннем возрасте — с двенадцати до шестнадцати лет, когда тело все еще развивается. Сначала язык следует массировать, и это выполняется путем захвата его с помощью куска материи и легкого вытягивания его вперед и потягивания из стороны в сторону. Затем очень постепенно уздечка языка подрезается острым и стерилизованным лезвием. При этом появляется немного крови, но никакой боли нет. После этого ранка протирается порошком тумерика и/или порошком каменной соли — чтобы не занести инфекцию и чтобы заживление было более быстрым.

Процесс «доения», то есть потирания и вытягивания, выполняется каждый день; подрезание выполняется через день или каждые несколько дней. Когда язык становится удлиненным, невозможно ввести его самостоятельно в носовую полость — для этого должны быть использованы пальцы или тонкий крючкообразный инструмент. Для того чтобы язык мог достичь «межбровного центра», потребуется много лет практики.

Форма кхечари мудры из раджа-йоги является намного более простой и может выполняться каждым. Она выполняется путем загибания языка назад таким образом, чтобы его нижняя поверхность прикасалась к верхнему заднему участку мягкого неба, а кончик языка входил, если возможно, в носовое отверстие в задней части горла. Эта позиция должна удерживаться настолько долго, насколько это остается комфортным. Поначалу будет необходимо каждое мгновение высвобождать язык, расслаблять его, а потом снова возобновлять мудру. Эта форма кхечари обычно практикуется совместно с другими практиками, такими как джапа, медитация и удджайи пранаяма, и используется в большинстве техник крийя-йоги.

Шлока 37. Техника кхечари мудры, центра небес

При отгибании языка назад контролируются три канала: ида, пингала и сушумна. Это кхечари мудра, и она зовется центром небес.

Когда язык достаточно удлинен, он должен вводиться в носовую полость, расположенную в задней части горла. Это нелегкий процесс, и поначалу нужно будет вводить его туда при помощи пальцев. Когда язык укрепится, он сможет сам входить в заднюю часть

носовой полости, а когда в теле будет пробуждаться прана, язык будет перемещаться в это положение самопроизвольно.

Когда язык вставляется непосредственно в носовую полость, воздух может направляться в любую ноздрю движением кончика языка. Кончик языка будет в состоянии блокировать правый или левый проход; он может быть помещен также несколько ниже, чтобы обе ноздри были открыты. Для того чтобы действительно удлинить язык таким образом, чтобы он мог достать до межбровного центра, потребуется много лет постоянной практики.

Шлоки 38, 39. Польза кхечари мудры

(38) Йог, который пребывает с языком, поднятым вверх, хотя бы полсекунды, освобождается от токсинов, болезней, смерти, старости и т. д.

(39) Того, кто выполняет эту кхечари мудру, никогда не беспокоят болезни, смерть, усталость, сонливость, голод, жажда или бессознательность.

Если язык может достигать внутренним образом межбровного центра, то при этом стимулируются шишковидная железа, аджна чакра. Имеется тесная связь между шишковидной железой, горловым центром и другим психическим центром, расположенным на верхнем небе и известным как лалана чакра. Кхечари мудра также воздействует на область, называемую бинду висарга, психический центр в верхней задней части головы. Говорят, что бинду — это место, где пребывает луна, и когда она полная, она изливает свой нектар, или амброзию, вниз, пропитывая им все тело, — точно так же, как внешняя луна льет свой свет на поверхность земли во время полнолуния.

Кхечари мудра оказывает контролируемое воздействие на всю систему эндокринных желез тела. Это достигается за счет регулирования мощных выделений самого мозга, которые производятся в крошечных количествах для управления гипофизом и, таким образом, для управления всем «оркестром» желез, связанных с центрами, расположенными ниже аджны. Эти зависимые железы включают в себя щитовидную железу, тимус, надпочечники и железы органов воспроизведения; от гипофиза зависит также множество различных процессов, имеющих место в теле человека.

Практика кхечари воздействует также на центры в гипоталамусе и в стволе мозга, которые управляют автоматическим дыханием, темпом сердцебиения, эмоциональными проявлениями, аппетитом и жаждой. Гипоталамус тесно связан с таламусом и активирующей ретикулярной системой, которые играют важную роль в механизме сна и пробуждения, а также во всех уровнях деятельности центральной нервной системы, включая способность к концентрации.

Практика влияет также на слюнные железы и на способность ощущать вкус, которые, в свою очередь, связаны с нижними нервными сплетениями, вовлеченными в процессы пищеварения и усвоения пищи. Зная эти нейроэндокринные функции мозга, мы можем лучше понять эту шлоку, рассказывающую о мощном воздействии кхечари мудры на психофизиологию человека и на его судьбу.

Шлока 40. Польза кхечари мудры

Шлока 41. Кхечари мудра заставляет ум двигаться в Брахмана

(40) Тот, кто знает кхечари мудру, неподвержен болезням, неподвержен законам причины и следствия (кармы) и свободен от уз времени (смерти).

(41) Ум движется в Брахмана (кхе), потому что язык движется в пространство (кхе). Поэтому совершенные называют эту мудру кхечари — движущийся в пространство или в Брахмана.

Тот, кто знает кхечари мудру, — это тот, кто испытал ее и добился в ней совершенства. Санскритское слово *ветти,* означающее «знание», относится к знанию посредством переживания, а не к каким-то интеллектуальным понятиям.

Польза, связанная с кхечари мудрой, проистекает из переживания состояния сверхсознания, или самадхи. Здесь нам говорится, что кхечари является настолько мощной, что практикующий может достичь состояния, в котором он преодолевает карму (то есть причину и следствие), время, смерть и болезни. Это все аспекты влияния шакти, или майи. Состояние сверхсознания представляет собой состояние вселенского, космического сознания, находящегося выше двойственности и ограниченности ума. Это состояние носит название кайвалья, нирвана, мокша, самадхи или Брахман. Это все синонимы, указывающие на конечную стадию или реализацию раджа-йоги.

Кхечари мудра непосредственно воздействует на функции мозга и пробуждает высшие центры сознания. Внутренние функции нашего ума ограничены временем и пространством, идой и пингалой, но имеется возможность превзойти эти два полюса двойственности. Функции обычного мозга должны быть подвергнуты трансформации и реструктуризации, чтобы имело место такое сверхнормальное функционирование.

Время и пространство — это понятия конечных ума и восприятия. В йоге и тантре говорят, что они являются инструментами майи, пракрити или шакти. Они являются законами природы, а конечный ум — продукт природы. Если вы можете расширить сознание за пределы конечного ума и явлений природы, ваше сознание войдет в царство бесконечности.

Шлока 42. Кхечари дает возможность контролировать семя
Шлока 43. Ваджроли мудра контролирует семя

(42) Когда посредством выполнения кхечари мудры закрывается полость у верхнего неба, винду, или семя, не может быть потеряно, даже если ты лежишь в объятиях прекрасной женщины.

(43) Даже если есть движение семени и оно входит в половые органы, это движение прекращается и семя возвращается вверх за счет сжатия промежности.

Воздействие кхечари мудры на эндокринную систему и на шишковидную железу уже

обсуждалось. Тот, кто контролирует жидкости, связанные с процессом воспроизведения, контролирует природу, тело и ум. Такого контроля достичь, конечно, трудно, но хатха-йога предоставляет соответствующие методы. Кхечари мудра регулирует производство и деятельность гормонов в мозговых центрах; имеются также другие практики, которые непосредственно управляют секреторным поведением органов воспроизведения.

Шлока 44. При выполнении кхечари мудры пьется нектар луны и побеждается физическая смерть
Шлока 45. На того, кто практикует кхечари, не действует яд

(44) С языком, направленным вверх, знаток йоги пьет жидкость луны. Через пятнадцать дней смерть побеждена.

(45) Тело йога навсегда заполнено нектаром луны. Даже если он будет укушен королем змей (Такшакой), он не будет отравлен.

«Пить жидкость, или нектар, луны» — значит пить или усваивать жидкость, выделяемую из бинду висарги. Бинду всегда описывается как полная луна. Говорят, что нектар, производимый в бинду, опьяняет сознающий ум и повышает сопротивляемость тела токсинам, накопившимся в его системе.

На определенной стадии духовной эволюции это неизбежный процесс, который имеет место независимо от типа йоги, которую вы практикуете. Есть хорошо известная история о Мире Баи, одной из величайших святых и бхактов Индии. Ее преданность Господу Кришне была настолько сильной, что она жила в постоянном экстазе посредством непрерывного вспоминания его. Даже когда ее мачеха дала ей смертельный яд, тот не подействовал на нее. Люди говорят, что Господь Кришна превратил яд в сок розы или в молоко. На самом деле ее организм был невосприимчив к яду из-за «потока нектара из бинду».

Согласно текстам хатха-йоги, если практикующий кхечари мудру достиг совершенства, то спустя две недели процесс дегенерации тела становится обратимым. Однако для того, чтобы добиться совершенства в кхечари, требуется много времени, но следует иметь в виду тот факт, что в самом процессе совершенствования кхечари тело медленно перенастраивает себя, и когда совершенство достигнуто, для выхода жидкости из бинду требуется очень мало времени.

Шлока 46. Кхечари удерживает прану в теле
Шлока 47. Кхечари позволяет пить амараваруни

(46) Как горючее поддерживает огонь и масло — лампу, так и проживающий в теле не покидает его, пока тело наполнено лунным нектаром .

(47) Постоянно сглатывая слюну, он может пить амараваруни. Я отношу его к

высокой (унаследованной) родословной. Другие разрушают свое наследство.

В предыдущих шлоках говорилось, что, когда прана покидает тело, наступает смерть. Прана обладает двоякой силой, поддерживающей жизнь, — жизненной силой, являющейся аспектом самой жизни, и силой воли, или желания. Пока желания остаются неисполненными, пока воля к жизни сильна и пока существует жизненная сила, сознание остается в теле. При практиковании кхечари мудры прана остается в теле даже тогда, когда сознание перемещается в более высокие царства во время самадхи. Это достигается путем направления общей пранической силы через сушумну.

Этот процесс включает в себя выделение телесной жидкости, которую йоги называют *амараваруни. Амара* имеет отношение к бессмертию и луне, а *варуни* означает вино. Амараваруни есть вино бессмертия, или вино луны. Это вино в действительности представляет собой алхимическую жидкость, выделяемую бинду висаргой. Это нектар чистого сознания.

Точно также, как в результате соединения мужчины и женщины выделяются секреторные жидкости системы воспроизведения, при соединении иды и пингалы с сушумной в аджна чакре выделяется жидкость из бинду. В этот момент человек испытывает высшее духовное переживание, которое является более удовлетворяющим, чем любое эмпирическое переживание. При выделении амараваруни тело насыщается духовной, или космической, силой и порождает высшее сознание, или атман.

Физическое тело представляет собой женский принцип Шакти. Ум представляет собой мужской принцип Шивы, сознания. Объединение этих двух сущностей представляет собой реализацию того, кто обитает внутри нас, истинного Я.

Йог Сватмарама говорит, что тот, кто может пить амараваруни, имеет достойную или высокую родословную. Те, кто живет, порождают потомство и умирают без достижения какого-либо духовного знания, не достигают цели жизни или эволюции. Они только продолжают поколения своего семейства. Однако если человек старается познать Дух или чистое сознание, то вся его физическая структура претерпевает реорганизацию, и даже гены этого человека изменяются; следовательно, на последующие поколения оказывают влияние его достижения в садхане. Дети этого человека и их дети имеют больше возможностей достичь тех же самых совершенств. Поэтому человек, который пьет амараваруни, воистину почитаем в своей семье.

Шлока 48. Смысл слов «поедание коровьего мяса» в хатха-йоге

Слово «го» означает язык (а также корову). Когда он входит в верхнее небо, это «поедание мяса коровы». Она (кхечари)разрушает великие грехи.

Здесь йог Сватмарама проясняет значение слов «поедание мяса коровы». Слово «гоманса» означает «язык» и не должно буквально интерпретироваться как «мясо коровы». Когда язык глотается назад и вверх в носовую полость, это называется в хатха-йоге «поеданием мяса коровы».

Конечно, если вы попросите невегетарианца «поесть мяса», это не будет звучать чем-то необычным, но для большинства индусов это считается кощунством, святотатством. Для большинства индусов поедание коровьего мяса является одним из наихудших преступлений, влекущим за собой наихудшую карму. Индусы считают корову самым священным животным; ей поклоняются как одному из проявлений Деви. Поэтому Сватмарама должен пролить свет на практику «поедания коровьего мяса».

Говорят, что эта практика кхечари разрушает «великие грехи». Что это за грехи? Имеется много вариантов пяти великих грехов, описанных как в йогических, так и в буддистских текстах. Некоторые определяют эти грехи как убийство брамина (того, кто поддерживает и пропагандирует духовные ценности), питье алкоголя и потеря рассудка, воровство, прелюбодеяние с женой гуру и пребывание в компании людей, кто занимается такими делами. Это, однако, социальные и моралистические интерпретации. В других текстах мы находим более личностные определения пяти смертных грехов как дефектов характера, которые не являются явными преступлениями, но могут послужить причиной для таковых — вожделение, жадность, раздражительность, страх, невежество и/или зависть. Эти свойства характера называются также в некоторых текстах «шестью врагами».

Как кхечари разрушает великие грехи? Независимо от того, как много вы практикуете кхечари, если ваши эмоции или желание подтолкнули вас на определенный поступок и один из этих дефектов проявился в вашем поведении или даже если один такой грех совершен вами, то факт практикования кхечари не изменит того, что вы сделали. Занятия кхечари, однако, могут произвести изменения в вашем сознании, так что вы будете учиться на ошибках и не будете совершать их снова, а также научитесь управлять своими внутренними силами так, чтобы в вас не оставалось ненужного чувства вины или какого-то беспокойства.

Кхечари помогает преодолевать сильные эмоции и страсти, которые понуждают вас действовать исходя из раздражительности, жадности и т. п. Вы можете перестроить саму структуру ваших мыслей и желаний. В этом смысле мы можем сказать, что грехи разрушаются. Давайте не воспринимать здесь, однако, слово «грех» в религиозном контексте; скорее смотрите на это явление как на препятствие в духовном прогрессе. Эти «негативные образы действий» ума, которые хватают тело и заставляют вас действовать, могут стать мощным сдерживающим фактором на нижних уровнях сознания и препятствием к дальнейшему развитию. Они не должны подавляться, но все же должны преодолеваться, и кхечари мудра дает прямой способ это сделать — путем распознавания своих тонких форм.

Шлока 49. Кхечари производит тепло, позволяющее течь нектару

Когда язык входит в полость, выделяется тепло и в человеке течет нектар.

При выполнении кхечари мудры в физическом и тонком телах вырабатывается тепло. Это тот же самый тип тепла, о котором говорилось ранее в связи с пранаямой. Это тепло чрезвычайно важно для выделения «нектара из луны». Как металл становится жидким, когда его нагревают, как лед становится водой, как твердый парафин и воск становятся жидкими, так и нектар в теле, который был «отвердевшим», начинает при нагревании течь подобно жидкости. Выделение этой жидкости в тело является чрезвычайно важным для пробуждения высших состояний сознания.

Шлока 50. Нектар предотвращает старение и проявляет сиддхи

Когда язык постоянно прижимается к полости, лунный нектар (течет и) имеет солоноватый, кислый и острый вкус. По плотности он подобен молоку, топленому маслу, меду. Человек не подвержен смертельным болезням, старению и воздействию оружия. Это способствует бессмертию и восьми сиддхам, или совершенствам.

Конкретный вкус, которым обладает нектар, связан с пятью таттвами. Каждая из пяти таттв — земля, вода, огонь, воздух и эфир — при своем доминировании придает нектару определенный вкус. Таттвы представляют собой специфические пранические потоки, связанные с пятью вайю, и каждая может давать свою составляющую вкуса, если является активной. Зная вкус, вы знаете, какая из таттв является активной. Таттва земли характеризуется сладким вкусом, воды — вяжущим, огня — горьким, воздуха — кислым, а эфира — острым или горячим.

Кроме этого, кхечари мудра стимулирует поток слизи в носовой полости. Поначалу текущая жидкость является густой, но по мере того, как эта область продолжает стимулироваться и очищаться языком, слизь становится более утонченной и очищенной.

Шлока 51. Нектар высвобождает кундалини, дарует долгожительство, делает тело гибким, как лотос, и воздействует на вишуддхи

Когда язык помещен в верхнюю полость горла, жидкость капает в шестнадцати лепестковый лотос (в вишуддхи чакру); парамшакти (кундалини) высвобождается, и человек становится концентрированным на этом (переживании, которое возникает). Йог, который пьет чистый поток нектара, освобождается от болезней, живет долго, сохраняет тело прекрасным и гибким, как стебель лотоса.

Шестнадцати лепестковый лотос, о котором говорится в шлоке, — это вишуддхи чакра. Она описывает механизм потребления нектарного потока, возникающего при выполнении кхечари мудры. Это техника сохранения и омоложения, принятая йогами для приобретения лучащегося здоровья, долгой жизни и физической привлекательности.

Когда язык становится гибким и может быть введен в верхние надгортанники, начинают течь выделения нектара. Он капает из бинду висарги в сома, лалана и вишуддхи чакры. Йогические тексты переполнены темой нектара бессмертия и практиками и техниками, посредством которых он может быть получен и потреблен телом. Обожествление человека рассматривается как физиологический процесс, а не в контексте философских или религиозных идей.

В Индии хорошо известна символика вишуддхи чакры и нектара. Когда девы и асуры взбалтывали (пахтали) океан, они извлекли из него четырнадцать элементов, два из которых были нектар и смертельный яд. Ни одна из двух партий не желала взять яд, но обе хотели получить нектар. Когда дело дошло до распределения нектара, девы и асуры уселись в два ряда. Господь Вишну принял облик прекрасной молодой девушки и танцевал между двумя рядами, время от времени наливая нектар только в сосуды девов. Один асур сидел в ряду девов и тоже получил нектар. Однако, когда асур проглотил этот нектар и тот достиг его горла, Солнце и Луна, которые наблюдали за всей этой процедурой, сообщили об этом Вишну, который после этого уничтожил асура, прежде чем нектар получил возможность циркулировать по его телу и даровать ему бессмертие.

Потом, когда был извлечен яд, все боялись. Каждый, кто выпил бы этот яд, был бы смертельно отравлен, причем не было какого-либо безопасного места, куда бы можно было поместить этот яд. Если бы он был просто выброшен, сгорели бы три мира. Поэтому они отдали яд Господу Шиве и просили его помочь, поскольку он был единственным, кто мог выпить этот яд и остаться живым. Шива выпил яд и задержал его в своем горле. Поэтому он часто изображается с синим горлом и называется «Нилаканта». Этот миф символизирует способность йога, который пробудил вишуддхи чакру, ассимилировать как положительные,

так и отрицательные аспекты жизни, а также сохранять равновесие, здоровье и спокойствие посреди двойственности боли и удовольствия, света и тьмы, жизни и смерти, тела и ума и т. п.

Физиологически миф имеет отношение к щитовидной железе, находящейся в передней части шеи, и к ее связи с гипофизом. Щитовидная железа несет ответственность за регулирование скорости обмена веществ в теле. Она отличается от других эндокринных желез в том отношении, что она имеет способность выделять и накапливать гормоны, синтезированные ее секреторными клетками внутри фолликул самой железы, и собранные таким образом выделения можно наблюдать как нектар вишуддхи чакры.

Эта железа поглощает из крови и концентрирует йод и использует его при синтезе двух жизненно важных гормонов: трийодотиронина (T_3) и тироксина (T_4), которые являются метаболически активными веществами. Если посмотреть в микроскоп, то в теле железы можно легко увидеть коллоидный раствор концентрированного гормона, накопленного за несколько недель. Избыточное или недостаточное выделение или потребление тироксина ведет к двум крайним заболеваниям щитовидной железы.

Тироксин важен для поддержания нормальной деятельности центральной нервной системы, для роста тела и для его движения, Для памяти, для процесса мышления и речи, для эмоциональной и поведенческой стабильности. Он оказывает также важное влияние на биохимию печени, сердца и скелетных мышц. Он имеет существенное значение для работы гипофиза, а также выполняет другие важные функции. Таким образом, дисбаланс щитовидной железы имеет далеко идущие последствия для тела.

Симптомы гипертиреоза (повышения активности щитовидной железы) включают в себя дрожание конечностей, неустойчивость эмоций, ухудшение памяти, беспокойство, усиление и учащение сердцебиения, ускоренную двигательную функцию желудка и поносы, потерю веса и т. д. С другой стороны, при гипотиреозе (снижении активности щитовидной железы) наблюдается общее замедление ментальных и физических процессов, включая замедление речи и мышления, ожирение и повышение веса, уменьшение количества и замедление физических движений, запоры и т. д.

Интересно отметить, что Сватмарама упоминает о теле, которое становится при потреблении нектара таким же гибким, как стебель лотоса, поскольку тироксин сохраняет гибкость и структуру кожи. При гипотиреозе кожа становится сухой и толстой, а при гипертиреозе — теплой, влажной и липкой. Очевидно, что правильные пропорции тироксина важны для сбалансированного функционирования тела и ума. Это часть физиологического аспекта «капания нектара». Другие воздействия кхечари мудры на человека обсуждались ранее, а также будут обсуждаться в дальнейшем в связи с бинду и амритой.

Шлока 52. Кхечари мудра сохраняет нектар, необходимый для достижения совершенства тела

Нектар выделяется из вершины Меру (сушумны), из фонтанирующего верхнего конца нади. Тот, кто имеет чистый ум, может познать Истину внутри себя. Нектар, который является сутью тела, вытекает из луны, и отсюда смерть. Поэтому следует практиковать кхечари мудру, в противном случае совершенство тела не может быть достигнуто.

Меру — название мифологической горы, описанной в Пуранах. Она называется так же Сумеру. Ее слава сравнима со славой горы Олимп, расположенной на севере Греции. Вершина Меру является местом обитания Брахмы, девов и риши. В трактате «Тантрараджа Тантра» говорится: «В середине Бхулоки (эти физические мир и тело) находится Меру,

сделанная из золота, вокруг которой простирается земля… и семь океанов». Считается, что все планеты вращаются вокруг Меру. Река Ганга изливается с небес на ее вершину и далее течет вниз четырьмя потоками в четырех направлениях — на север, на юг, на запад и на восток.

Хотя история о Меру и является мифом, она имеет значение в связи с физическим и тонким телами. Меру — это сушумна, центральная ось. Ее вершина находится в середине головы, в области расположения аджна, лалана, сома и манас чакр. Ганга означает нисхождение сознания. Нектар капает из бинду к лалана чакре, затем далее к вишуддхи и так далее. Это, собственно, не поток «лунной амброзии», который вызывает смерть, а его трансформация в «яд», который затем течет через тело.

Шлока 53. В голове сходятся пять нади

Пять нади собираются в этой полости, и это является источником знания. Кхечари должна быть обоснована в этой неиспорченной (невежеством) пустоте.

Когда в практике кхечари мудры язык проникает в носовую полость, это воздействует на четыре чакры, расположенные в этой области; это аджна — продолговатый мозг, лалана — несколько ниже аджны и напротив язычка (мясистого отростка, который выступает из мягкого неба), манас — непосредственно над аджной и сома — над манасом, в середине головного мозга над центром ощущений.

Пять нади, которые собираются в этой полости — это ида, пингала, сушумна, гандхари и хастиджихва, которые сливаются друг с другом в аджне.

Шлока 54. Переживание единения

Есть только одно семя творения и одна мудра — кхечари, один Бог, не зависящий ни от чего, и одно состояние — манонмани.

Бинду — это семя творения, и кхечари мудра сохраняет семя в мозговом центре. Это ведет к расширению конечного сознания и реализации Шивы, Брахмана, Атмана. Это состояние, которое превосходит ум; это самадхи.

Эта шлока говорит о переживании единения, о слиянии с высшим, реализуемом йогом. Существует переживание единственности, которое должно быть реализовано. Существует лишь единство среди кажущегося разнообразия; фрагментарные переживания, с которыми мы сталкиваемся, кажущиеся реальностями, индивидуальностями и различиями, являются всего лишь элементами великого Я, которое включает в себя все разнообразие и относительные противоречия внутри самого себя. Йог достигает этого переживания, постигая внутри себя бинду сознания. Единство сознания, творения и ума постигается тем, кто реализовал бинду — семя, из которого произрастают все мысли, умы, тела, божества, девы и мудры.

Тот, кто успокоил бинду, постигает в едином вечном кристаллизованном переживании все рассеянные и фрагментарные частички индивидуального и коллективного восприятия, знания и стремления. Только он видит мир через глаз Господа Шивы, он тот, кто желает добра всем живым существам и видит только единство посреди кажущегося разнообразия.

Различные люди кажутся отделенными и отличными друг от друга, со всеми своими различающимися свойствами и характеристиками. С более высокой точки зрения, однако, эти различия исчезают, и мы можем видеть, что все люди есть, по существу, одно и то же — все рождаются в результате одного и того же процесса, с одними и теми же надеждами и стремлениями, страхами и желаниями. Аналогичным образом, индивидуальные умы и личности могут до бесконечности определяться своими различиями, но йоги направляют свое внимание на то, что их объединяет. Все умы представляют собой лишь мельчайшие частички и проявления единого коллективного ума. Постижение функционирования этого коллективного ума называется манонмани.

Как может йог реализовать внутри себя все творение во всем его разнообразии, которое изучалось в тысячах дисциплин? Физика, химия, история, биология, геология — это лишь немногие из них. Даже целая жизнь академических изысканий не дает надежду освоить все эти области знаний. С точки зрения йоги все эти типы знаний не являются абсолютными сами по себе, а являются различными аспектами единого семени творения и первоисточника — подобно лучам, исходящим из солнца. Постижение творения, времени и пространства, включая свое собственное тело и ум, как изливающегося из одной космической маха бинду, и есть достижение йога.

Аналогичным образом, все мудры и другие практики хатха-йоги ведут к кхечари — состоянию неподдерживаемости в пространстве — к сознанию, единственно существующему независимо от чего-либо, недвойственно. Аналогичным образом, все дэвы, божества, гуру и развивающиеся личности должны быть постигнуты как частицы единого абсолютного сознания и восприятия.

Как достичь ищущему этого основного переживания йоги? Как постичь единое, содержащее многое, и единство внутри разнообразия? Как понять, что ты являешься не чем иным, как всеми именами, формами, возрастами, временами и личностями, которые когда-либо существовали и будут существовать, и иметь переживание, что все вышеперечисленное уже внутри тебя? Как измерить эту, как кажется, бесконечную бездну между индивидуальным и космическим сознаниями? Реализацией бинду, семени, нады внутри своего собственного тела, ума и сознания. Путем излияния бинду один превратился во многих. При ее удержании многие опять становятся одним.

Шлоки 55, 56. Уддияна бандха — замок втягивания живота

(55) Уддияна бандха так зовется йогами, потому что через ее практику прана (концентрируется в одной точке и) поднимается по сушумне

(56) Описываемая бандха называется поднимающей или летящей бандхой, поскольку с помощью этой практики великая птица (шакти) с легкостью поднимается вверх.

Йог Сватмарама продолжает обсуждать основные бандхи. Общепризнанно считается, что слово *бандха* означает «замок», а ее буквальное значение — «связывать», «удерживать» или «сжимать». Бандха представляет собой технику, посредством которой удерживаются вместе противоположные полюса энергии, или шакти. За счет сжатия мышц и органов физического тела шакти накапливается в конкретных центрах.

Уддияна означает «подниматься вверх» или «лететь». В практике уддияна бандхи органы области живота втягиваются вверх и внутрь, создавая естественный поток энергии

вверх; поэтому это слово часто переводится как «подъем живота».

Подъем шакти в теле описывается как подъем птицы. В Упанишадах говорится, что попеременная активность иды и пингалы захватывает сознание в ловушку, и оно напоминает птицу, привязанную к своему шесту. Она снова и снова пытается улететь, но все время утягивается вниз. Если, однако, шакти иды и пингалы свести вместе и высвободить через сушумну, она будет подниматься и, в конечном счете, будет освобождена в сахасрара чакре, в высших небесах.

Уддияна бандха изменяет движение вниз апана вайю и объединяет ее с прана вайю и самана вайю в пупочном центре. Когда две противоположные энергии апаны и праны встречаются в области пупка, там происходит взрывообразное выделение потенциальной силы, которая перемещается вверх по сушумна нади. Беря также силу от удана вайю, она поднимается вверх в высшие центры. Это, конечно, является основным событием в садхане практикующего; оно не может произойти в результате двух или трех сеансов практики. Эта техника требует терпеливого и усердного выполнения в комбинации с другими техниками.

Шлока 57. Уддияна бандха — замок втягивания живота

Втягивание живота внутрь и поднятие пупка называется уддияна бандхой. Это лев, который побеждает слона, смерть.

Уддияна бандха включает в себя втягивание внутрь и подтягивание вверх живота и желудка. Она может выполняться сидя, стоя или лежа на спине. Первоначально она должна практиковаться стоя. Она всегда должна выполняться на совершенно пустой желудок, причем желательно также перед занятием опорожнить кишечник.

Техника 1

Стойте, расставив ноги приблизительно на ширину двух футов.

Слегка согните ноги в коленях, а кисти рук поместите на бедра над коленями — большими пальцами внутрь и остальными пальцами наружу.

Спина должна оставаться прямой, не согнутой, голова не опускается, глаза открыты. Глубоко вдохните через нос, затем быстро выдохните через слегка сморщенные губы, но без особого усилия. Полностью выдохнув, выполните джаландхара бандху путем опускания подбородка к груди и подъема плеч.

Затем втяните живот и желудок внутрь по направлению к позвоночнику и несколько вверх. Удерживайте это положение несколько секунд. Перед вдохом расслабьте живот и желудок, отпустите «замок» джаландхары, подняв голову, и выпрямитесь. Затем медленно и с осознаванием вдохните через нос. Перед началом следующего цикла подышите нормально минуту или две.

Сначала выполняйте три таких цикла. Через несколько месяцев вы сможете увеличить число циклов до десяти.

Техника 2

Сядьте в бхадрасану, сиддхасану (сиддха йони асану) или падмасану.

Если вы сидите в сиддхасане (сиддха йони асане) или в падмасане,

подложите под себя подушку, чтобы ягодицы были приподняты.

Держите кисти рук на коленях; позвоночник должен быть вертикальным и выпрямленным.

Практиковать можно и с открытыми, и с закрытыми глазами.

Выполните уддияна бандху, как описано для техники 1. Выполняйте от трех до десяти циклов, концентрируясь на естественном дыхании в течение минуты или двух между циклами.

Бандхи должны выполняться после асаны и пранаямы или в комбинации с другими практиками; в выполнении каждой бандхи, однако, следует достичь совершенства еще до того, как объединять ее с асаной или пранаямой. Более легко достичь совершенства в уддияна бандхе, если сначала выполняется асана с переворачиванием тела вверх ногами. Если кишечник опустошен заранее, то в практике уддияны будет в большей степени проявляться эффект всасывания. Это необходимо для совершенствования уддияны перед выполнением практики наули.

Вместе с уддияной всегда должна выполняться джаландхара. Во время практики вы можете концентрироваться или на горле, или на пупке. Когда вы овладеете этой практикой в совершенстве, можно будет во время концентрации на пупке определенное число раз мысленно повторять биджа мантру манипура чакры, а именно, *Рам.* Эту бандху не следует практиковать тем, кто страдает от язв желудка и кишечника, грыж, высокого кровяного давления, болезней сердца, глаукомы или повышенного внутричерепного давления. Уддияна является практикой весьма продвинутой; ее могут изучать лишь достаточно способные садхаки.

Шлоки 58, 59. Польза уддияна бандхи

(58) Уддияна является легкой, если практикуется так, как говорит гуру. Даже старик может стать молодым, если выполняет ее регулярно.

(59) Области, расположенные выше и ниже пупка, должны втягиваться назад с усилием. Нет сомнения, что после шести месяцев практики смерть будет побеждена.

Для того чтобы добиться совершенства в выполнении бандх, следует учиться у гуру или у квалифицированного учителя. В йогических текстах подробности обычно опускаются, и если вы пытаетесь практиковать, полагаясь лишь на инструкции, приводимые в книгах, то вы никогда не узнаете, правильно ли вы практикуете и соответствует ли то, что вы делаете, вашим индивидуальным потребностям и способностям. Для достижения совершенства во всех йогических практиках должны выполняться два основных требования: наличие гуру и регулярность занятий.

При регулярной практике уддияны эффект становится вполне видимым. Возрастает жизнеспособность, поскольку уддияна оказывает мощное тонизирующее воздействие на внутренние органы, мышцы, нервную систему и железы внутренней секреции. Создаваемый эффект всасывания стимулирует циркуляцию крови и абсорбцию. За счет вертикального перемещения диафрагмы сердце слегка сжимается и массируется. Всасывание или отрицательное давление в грудной клетке оттягивает венозную кровь из брюшной области в

область сердца, и в то же время артериальная кровь втягивается во внутренние органы. Укрепляются автономные нервные узлы, составляющие солнечное сплетение. Оказывается непосредственное воздействие на процессы пищеварения, усвоения и выделения.

Неправильное функционирование пищеварительного канала представляет собой основную причину заболеваний. Уддияна способствует оптимальному функционированию в этой области, чем преодолеваются многие сопутствующие болезни. Уддияна бандха также укрепляет диафрагму и другие мышцы дыхательной системы и делает их более мобильными. Неправильные дыхание и газообмен — еще одна основная причина заболеваний и вырождения. Во время выполнения уддияна бандхи легкие сильно сжимаются, что приводит к большей эффективности газообмена, то есть поглощения кислорода и выделения двуокиси углерода. Поскольку во время задержки дыхания мозг на короткое время лишается кислорода, его способность поглощать кислород также увеличивается.

На праническом уровне уддияна бандха оттягивает апана вайю из брюшной области и от органов воспроизведения и перемещает ее в грудную клетку. Посредством уддияны и джаландхары прана надежно запирается в области пупка, где может иметь место соединение праны и апаны с саманой, что влечет за собой пробуждение и подъем кундалини.

При наличии в уддияне столь многих чудесных полезных свойств не удивительно, что она может также замедлять естественный процесс дегенерации и старения и придавать пожилым людям вид молодых. Мы, однако, должны иметь в виду тот факт, что старение и смерть являются естественными процессами и что в настоящее время имеется мало адептов йоги, усовершенствовавших себя в такой степени, чтобы обратить процесс старения и преодолеть смерть. Кроме того, даже те, кто преуспел в этом, тем не менее отдают себя в распоряжение естественных законов тела.

Согласно утверждению этой шлоки через шесть месяцев практики смерть может быть предотвращена. По этому поводу можно сказать следующее. Прежде всего, уддияна должна быть совершенной, а она не является совершенной, пока вы не сможете выполнять задержку дыхания более трех или четырех минут. Затем, она должна практиковаться регулярно, месяц за месяцем, в комбинации с другими практиками и с соответствующей диетой. И даже если процесс дегенерации и не полностью обращается, то, как минимум, будут наблюдаться вполне заметные психологические и физиологические полезные изменения и процесс старения будет определенно замедлен.

Шлока 60. Уддияна бандха ведет к мукти

Из всех бандх уддияна является наилучшей. Когда овладеешь ею в совершенстве, самопроизвольно возникает мукти, или освобождение.

Уддияна не должна практиковаться сама по себе, она всегда должна выполняться совместно с джаландхара бандхой. На самом деле она является еще более эффективной, если к ней добавляется мула бандха и/или ваджроли мудра. Считается, что уддияна является наиболее мощной из всех бандх, поскольку она за короткое время может вытягивать апану вверх и пробуждать кундалини. Благодаря ее всасывающему эффекту шакти можно поднять через сушумну в аджна чакру, великую дверь к освобождению.

Шлоки 61–63. Мула бандха — замок втягивания промежности или шейки матки

(61) Прижатие промежности или влагалища пяткой и сжатие прямой кишки, так что апана вайю движется вверх, — это мула бандха.

(62) При сжатии промежности движущаяся вниз апана вайю принуждается идти вверх. Йоги называют это мула бандхой

(63) Плотно прижми пятку напротив прямой кишки и неоднократно сильно нажимай, чтобы поднималась жизненная энергия.

Когда мышцы промежности сокращаются, вся нижняя часть тазовой области подтягивается вверх. В данном тексте нам говорится прижать пятку к области промежности или влагалища (йони) и сжать прямую кишку. Слово *гудам* , использованное в оригинале, означает «прямая кишка», но оно может означать также анус, внутренности или нижнюю часть кишечника. Следует, однако, ясно понимать, что в мула бандхе не должно быть абсолютно никакого сжатия ануса.

Сжатие ануса известно как *ашвини мудра. Ашвини мудра* указывает на то движение, которое делает лошадь своей прямой кишкой во время опорожнения кишечника. В «Гхеранд Самхите» говорится: «Сожми и расслабь анальное отверстие снова и снова. Это называется ашвини мудрой».

На начальной стадии практики мула бандхи имеется тенденция сжимать две области, а именно, промежность и анус. Мула бандха имеет место в центре тела, не спереди и не сзади. Тогда сжимается непосредственно муладхара чакра. Контролируемое систематическое сжатие промежности или шейки матки производит тепло в тонком теле, и это пробуждает потенциал кундалини.

1. *ваджроли/сахаджоли;* ***2.*** *мула бандха;* ***3.*** *ашвини мудра*

Техника 1 (стадия 1)

Сядьте в удобную медитативную позу, но предпочтительно в сиддхасану (сиддха йони асану), поскольку она сжимает муладхара чакру.

Поместите кисти рук на колени в джняна мудру или в чин мудру и закройте глаза.

Тело должно быть полностью расслабленным, а позвоночник — прямым.

Мужчинам следует сжимать область, находящуюся точно внутри промежности, так что поначалу лучше концентрироваться на этом месте в течение нескольких минут. Женщины должны концентрировать внимание на шейке матки, поскольку сокращаться должны мышцы влагалища и шейки матки.

После нескольких минут концентрации начинайте постепенно сокращать и расслаблять мышцы промежности или шейки матки.

Сокращение мышц должно длиться в течение нескольких секунд.

Дыхание должно быть нормальным. Выполните до двадцати циклов сокращения и расслабления мышц.

Техника 1 (стадия 2)

Подготовьтесь, как для предыдущей практики. Сократите мышцы промежности или шейки матки и задержите это сокращение.

Удерживайте мышцы в сокращенном состоянии максимально долго, затем расслабьте их. Выполните до двадцати раз.

Техника 1 (стадия 3)

Сжатие должно начаться нежно и лишь частично. Чуть-чуть напрягите мышцы и удерживайте такое состояние без расслабления.

Затем сократите мышцы несколько сильнее. Продолжайте постепенно наращивать напряжение мышц, пока за десять скачкообразных изменений не достигнете полного их сокращения.

Удерживайте полное сжатие максимально долго; старайтесь сохранять при этом нормальное дыхание.

Техника 2

Выполняйте мула бандху совместно с джаландхара бандхой и внутренней или внешней задержкой дыхания.

Сидя прямо, глубоко вдохните через нос.

Задерживайте дыхание и выполняйте джаландхара бандху.

Теперь выполните стадию 3.

Перед выдохом расслабьте мула бандху, а затем джаландхару.

Когда голова займет вертикальное положение, медленно выдохните.

Та же последовательность может быть выполнена с внешней задержкой дыхания.

Техника 3

С внешней кумбхакой и джаландхара бандхой выполните пять циклов стадии 2 техники 1.

Затем выполните пять циклов стадии 3 техники 1.

Теперь прибавьте к практике уддияна бандху.

Выполните пять циклов стадии 2, затем пять циклов стадии 3.

Потребуется несколько месяцев на то, чтобы полностью познакомиться с мула бандхой, и годы практики, чтобы добиться в ней совершенства. Самой большой трудностью является преодоление тенденции сокращать все мышцы области, связанной с мочеполовой и выделительной системами. Потребуется много практики, прежде чем вы сможете изолировать отдельные мышцы в этой области и управлять ими таким образом, чтобы движение имело место только в области, связанной с муладхара чакрой.

Предполагается, что мула бандха будет использоваться в сочетании с практиками пранаямы, кумбхакой, джаландхара и уддияна бандхами. Она может быть использована также в некоторых практиках асаны. Мула бандха должна выполняться с джаландхара бандхой во время антар (внутренней) кумбхаки и с уддияна и джаландхара бандхами во

время бахир (внешней) кумбхаки. Однако, прежде чем объединять ее с другими практиками, она должна совершенствоваться отдельно.

Шлока 64. Мула бандха объединяет прану и апану, наду и бинду

Нет сомнения, что в результате практики мула бандхи объединяются прана и апана, а также нада и бинду, в результате чего достигается общее совершенство.

Объединение праны и апаны уже обсуждалось, но что такое бинду и нада? Бинду — важный аспект тантры и йоги. Слово *бинду* означает «точка» или «ядро» и относится к ядрам внутри каждого индивидуума, которые содержат потенциальное сознание и созидательную силу. Какие потенциальные возможности могут таиться внутри ядер? Эти ядра можно сравнить с молекулами ДНК, которые содержат потенциальные возможности создания всей вселенной в форме новых живых существ.

Бинду имеет различные формы проявления в каждом из трех царств: физическом, тонком и каузальном (причинном). В хатха-йоге бинду часто относится к сперме (или яйцеклетке) в физическом теле, но следует понимать, что это является наиболее грубым проявлением тонкого бинду, которое капает в виде нектара из бинду висарги, точки в верхней части головы. С этой точки зрения бинду течет вниз через чакры, пока материально не проявится в виде компонентов клеток в выделениях желез системы воспроизведения. Тантра считает, что бинду можно ощущать и контролировать в этих двух точках, то есть в бинду висарге и в органах воспроизведения.

В своем аспекте семени бинду называется белым бинду, или *шукла бинду.* В своем аспекте яйцеклетки оно называется красным бинду, или *ракта бинду.* Объединение этих двух бинду представляет собой *мишра бинду,* и это объединение производит звуковые вибрации, которые называются надами. В «Чудамани Упанишаде» утверждается: «Бинду бывает двух типов — белое и красное. Белое — это шукла, а красное — махараджа. Белое бинду представляет собой мужской аспект, Шиву, пурушу (или сознание) и семя. Красное бинду представляет собой женский аспект, Шакти, пракрити (или энергию) и менструации. Красное бинду обосновано в солнце, а белое — в луне. Их объединение воистину представляет трудность».

Определения «белое» и «красное» не должны восприниматься буквально, это всего лишь символы. Белое бинду размещается в голове, красное — в муладхаре. В «Чудамани Упанишаде» говорится: «Только тот, кто реализовал полное (абсолютное) единение двух бинду, когда красное бинду сливается с белым бинду, знает йогу (единение)». В терминах мужского и женского тел красное бинду в муладхаре мужчины есть шукла бинду, а красное бинду в муладхаре женщины есть ракта. В практике ваджроли мудры во время майтхуны (полового акта) целью является объединить два бинду таким образом, чтобы созданная нада (тонкая звуковая вибрация) возвращалась к своему источнику в махабинду, расположенному в мозге.

В мозг должно быть принято не физическое бинду, то есть не сперма или яйцеклетка. Здесь часто имеет место неправильное понимание. Это тонкая сущность объединения этих двух полюсов энергии. Это энергия импульса воспроизведения, которая должна быть направлена в центральную нервную систему через сушумну.

Для этого должны совершенствоваться две важные бандхи — мула и джаландхара. Когда выполняется мула бандха совместно с джаландхарой, проход сушумны между муладхарой и вишуддхи изолируется. Джаландхара бандха препятствует тому, чтобы прана вайю проходила вверх выше вишуддхи. Мула бандха препятствует тому, чтобы апана текла

вниз ниже муладхары. Эти две вайю принудительно направляются друг к другу, и постепенно осуществляется их объединение в манипура чакре.

Это пробуждение манипура чакры является определенно краеугольным камнем в духовной жизни стремящегося к реализации йога. Считается, что при свершении этого кундалини должна подниматься из муладхары и обосновываться в манипуре, а это воздействует на источник в мозге, где из бинду висарги течет нектар. С физиологической точки зрения этот поток нектара соответствует выделениям в кровь гормонов из гипофиза.

Принцип обратной связи, выражающийся в сдерживании выделения гормонов из их источника, хорошо известен в науке; он подразумевает, что конечный гормональный продукт, такой как тестостерон у мужчин или эстроген/прогестерон у женщин, производится яичками или яичниками в соответствии со стимулами гонадотропина из гипофиза. Кроме своего основного воздействия на систему воспроизведения, эти гормоны образуют также «обратную связь», воздействующую на гипофиз с целью запретить дальнейшее выделение того же самого гормона, который только что стимулировал их производство.

Таким образом, действие гормонов в теле — как в любой системе управления с обратной связью — осуществляется в условиях непрерывного состояния дисбаланса между производством и потреблением гормонов. Эта флуктуирующая система автоматического управления считается в современной науке «нормальной», но в силу присущего такому режиму работы постоянному дисбалансу имеет место процесс дегенерации и старения тела.

Однако, когда произошло объединение праны и апаны в манипура чакре, поведение нижних чакр и инстинктивные функции, которыми они управляют, претерпевают изменение. Производство гормонов системы воспроизведения уменьшается до устойчивого базисного уровня, так что запрет на выделения из гипофиза снимается. Тогда гипофиз начинает выделять свои стимулирующие гормоны без ограничения. Это физиологическое объяснение появления потока нектара из бинду висарги, становящегося постоянным и непрерывным.

В результате этого поток сознания становится однонаправленным и непрерывным. Это и есть проявление непрерывной нады в мозге. Грубое бинду в выделениях системы воспроизведения извлекается и преобразуется в наду — божественный, вечный «звук семени», испускаемый внутри мозга. Бинду превращается в наду, приобретается контроль за сексуальными импульсами, сознание высвобождается в новые царства переживаний, и одновременно сохраняются соответствующие железы и органы тела.

В трактате «Сарада Тилака» утверждается: «Махабинду (великое бинду, то есть Брахман) делится на три: в одной части доминирует Шива (сознание), в другой Шакти (энергия), а слияние этих двух есть нада (трансцендентальная звуковая вибрация)». Исходное махабинду в космическом царстве является первоисточником чистого сознания, в котором энергия находится в пассивном состоянии. При изменении этой высшей бинду взрывообразно появляется нада, или непроявленный звук. Бинду висарга является наивысшим проявлением сознания в индивидууме. Это источник творения.

При выполнении мула бандхи и, следовательно, при контроле за выделением половых гормонов и сексуальных импульсов, из бинду висарги постоянно выделяется поток нектара. Это воспринимается и переживается как трансцендентальный звук. За счет управления бинду висаргой вы контролируете процесс созидания в микрокосмосе.

Шлока 65. Физические эффекты от применения мула бандхи

При постоянной практике мула бандхи прана и апана объединяются, мочеиспускание и стул уменьшаются, и даже старик становится молодым.

Все практики, которые объединяют две противоположные силы, прану и апану, генерируют и выделяют в теле огромное количество тепла. Это на короткий период времени увеличивает темп обмена веществ в теле, что уменьшает интенсивность отмирания и разложения клеток; улучшаются поглощение полезных веществ и их усвоение и сильно стимулируются нервная система, кровообращение и функции мозга. Ум становится более живым, чувственные желания и потребность в сне уменьшаются и даже во время сна имеет место большее осознавание. Когда мула бандха практикуется регулярно, физиологические потребности в пище уменьшаются и проявляются те же симптомы, которые обусловлены совершенством в пранаяме и в уддияна бандхе.

Шлоки 66, 67. Объединение праны и апаны интенсифицирует выделение тепла в теле

(66) Апана движется вверх в область огня (манипура чакра, пупочный центр), затем пламя огня растет, раздуваемое апана вайю.

(67) Затем, когда апана и огонь встречаются с праной, которая сама по себе горячая, тепло в теле еще более усиливается.

Конечный эффект от мула бандхи и джаландхары такой же, как от уддияны и джаландхары. На самом деле, для достижения лучших результатов три бандхи должны выполняться вместе в маха бандхе, хотя каждая из них может практиковаться отдельно и даже должна практиковаться отдельно, чтобы достичь в каждой из них совершенства.

Когда промежность постоянно сжимается, прана шакти, которая обычно вытекает через этот проход, перенаправляется в пупочный центр, который является местоположением элемента «огонь», или *агни таттвы.* Когда активируется любая из чакр, производится тепло, но манипура становится особенно горячей, поскольку она содержит этот элемент. Этот центр ответственен за поддержание температуры тела и за регулирование пищеварительного огня. Из копчикового сплетения посылаются нервные импульсы, которые, как говорят, «раздувают огонь».

Мула бандха и уддияна бандха представляют собой техники, которые перераспределяют и перенаправляют праническое тепло и нервные импульсы из нижних центров в высшие и из более грубых центров в более тонкие.

Шлоки 68, 69. Пробуждение кундалини

(68) Тогда кундалини, почувствовав жар, пробуждается ото сна, подобно змее, ударенной палкой, шипя и выпрямляясь.

(69) Как змея вползает в свою нору, так и кундалини входит в брахма нади. Поэтому

йог всегда должен выполнять мула бандху.

Когда пробуждается кундалини, вся центральная нервная система становится активной и заряженной энергией. Энергия проходит, возбуждая один нейрон за другим, и цепочки нервных волокон выпрямляются по мере прохода через них энергии. Поэтому и говорят, что «кундалини выпрямляется, как выпрямляется змея, которую внезапно ударили палкой».

Обычно через центральную нервную систему проходит энергия, которая по количеству и по частоте гораздо меньше энергии кундалини. Большая часть нашей энергии вытекает наружу через органы чувств, но посредством практики мула бандхи и некоторых других бандх та же самая энергия может быть перенаправлена вверх, к высшим центрам мозга, которые обычно не получают такого большого заряда.

У обычного человека энергия, которая течет через центральную нервную систему, имеет такое низкое напряжение, что ее достаточно лишь для того, чтобы питать энергией инстинктивное сознание и функции тела. Чтобы проявить так называемые «сверхчеловеческие» или «божественные» качества и состояния сознания, общее количество пранической энергии должно быть увеличено и центральная нервная система и мозг должны заряжаться энергией высокого напряжения кундалини шакти.

Поскольку до активации кундалини должны быть прочищены и укреплены сушумна и чакры, практикуются мула бандха, джаландхара бандха, уддияна бандха и кумбхака. Затем, когда кундалини поднимается, она проходит через брахма нади, внутренний слой сушумны.

Шлоки 70, 71. Джаландхара бандха — горловой замок

(70) Сжатие горла, достигаемое за счет приближения подбородка к груди, есть бандха, называемая джаландхарой. Она уничтожает старость и смерть.

(71) Это джаландхара бандха, которая задерживает в горле поток нектара. Она разрушает все болезни горла.

Джал означает «горло», *джалам* означает «вода», *дхара* означает «поддержка» или «трубчатый сосуд в теле». Джаландхара бандха — это горловой замок, который помогает предотвратить протекание потока бинду ниже вишуддхи. Хотя джаландхара легко выполняется, она является весьма важной практикой.

Техника

Сядьте удобно в сиддхасану (сиддха йони асану), падмасану, сукхасану или ваджрасану.

Поместите кисти на колени и позвольте телу расслабиться.

Медленно и глубоко вдохните через нос и задержите дыхание.

Опустите подбородок таким образом, чтобы он коснулся груди, более конкретно — ключиц.

В то же самое время выпрямите руки в локтях и поднимите плечи.

Удерживайте дыхание и это положение тела до тех пор, пока это будет

комфортно.

Затем расслабьте джаландхару, медленно поднимая голову и расслабив плечи.

Выдохните очень медленно и контролируемым образом.

Выполните пять циклов, дыша нормально в течение одной-двух минут между циклами.

Затем выполните пять циклов с внешней задержкой дыхания.

Джаландхара может быть выполнена в той же самой стоячей позиции, которая используется для выполнения уддияна бандхи или наули. Она, однако, обычно выполняется совместно с пранаямой и другими основными крийями, включающими задержку дыхания. Первоначально она должна выполняться отдельно от других практик, пока вы не овладеете ею. Поскольку эта практика является весьма легкой, это не займет много времени.

Джаландхара бандха является весьма полезной для исцеления таких заболеваний горла, как воспаление, заикание, избыточное выделение слизи в горле, тонзиллиты и т. п. Она также улучшает качество голоса и увеличивает количество праны в области грудной клетки. Поскольку джаландхара оказывает сильное влияние на давление крови, люди с высоким кровяным давлением и с болезнями сердца не должны практиковать ее без руководства учителя.

Через шею проходит много важных нервных волокон. Когда выполняется джаландхара, на них оказывается давление и поток нервных импульсов к мозгу ограничивается. Эти импульсы собираются в шейном нервном сплетении, и, когда бандха расслабляется, их поток устремляется к мозгу. Сила этих импульсов помогает активировать высшие центры, расположенные в мозге.

Шлока 72. При выполнении джаландхара бандхи нектар не падает в пищеварительный огонь

При выполнении джаландхары путем сжатия горла нектар не падает в пищеварительный огонь и прана не возбуждается.

Когда гормональные выделения гипофиза разносятся потоком крови к различным эндокринным железам, приходят в движение жизненные процессы, связанные с этими центрами. Эти процессы метаболизма, реакции на стресс, инстинктивное поведение и т. д., продолжающиеся и переживаемые в течение всей жизни, являются причиной дегенерации, истощения и дряхления тела. Это легко понять. Как автомобиль или деталь станка изнашивается пропорционально пробегу или интенсивности использования, так и человеческое тело подчиняется тем же самым естественным законам эксплуатации и разрушения.

Жизненные процессы требуют, чтобы в теле производилось тепло. Поэтому потреблением и сжиганием горючего поддерживается желудочный огонь и возбуждается прана, управляющая различными процессами в теле, например, усвоением, пищеварением, выделением, циркуляцией. Это все механизм переживания внешней реальности, опосредованный органами чувств и движения. Это также тот способ, который неизбежно ведет к разрушению и смерти тела.

Область горла является промежуточной между мозгом и процессами пищеварения и усвоения. Именно отсюда некий тормоз, или регулятор, может оказывать воздействие на темп, в котором протекают все процессы в теле. Щитовидная железа выделяет гормон

тироксин, который отвечает за темп тканевого метаболизма (то есть темп потребления питательных веществ и их кругооборота в клетках и темп старения тканей). Эта железа расположена в точности здесь, на передней части шеи, где йоги представляют себе наличие заводи нектара.

При выполнении джаландхара бандхи эта мясистая железа стискивается. Нервные импульсы и потоки крови к этой железе и от нее изменяются, вследствие чего изменяется секреторная отдача железы.

Паращитовидные железы, которые регулируют метаболизм кальция и управляют плотностью тела за счет регулирования количества кальция в крови и костях, расположены на обеих сторонах щитовидной железы. На них также оказывается воздействие.

Многие из хронических и трудноизлечимых болезней, возникающих в пожилом возрасте, обусловлены присущим телу дисбалансом между производством и потреблением гормонов в течение нескольких десятилетий. Джаландхара бандха представляет собой средство сознательного воздействия на скорость обмена веществ. Тироксин проникает в ткани тела вплоть до микроскопического уровня, где он активирует ферментные и окислительные процессы в клетках.

В этом смысл йогической концепции захвата потока нектара на уровне горла, в результате которого снижается темп разложения органов тела. Конечно, поток нектара из бинду нельзя всецело отождествлять с гормональными выделениями щитовидной железы, так же как и прану нельзя отождествлять с нервными импульсами. Все вышесказанное относится также к тонким процессам в праническом, ментальном и психическом телах. Поэтому нельзя воспринимать это только на базе физиологии. Однако, понимая эти физиологические процессы, легче и яснее можно осознать соответствующие им психические и пранические процессы.

Шлока 73. Блокируются шестнадцать адхар вишуддхи чакры

При сильном сжатии горла две нади, ида и пингала, парализуются, а шестнадцать адхар средней чакры запираются.

Когда выполняется джаландхара бандха, поток шакти в иде и пингале перекрывается, и он не может течь между головой и туловищем. Происходит тонкая реструктуризация энергетических потоков, и энергия, которая текла по иде и пингале, принуждается течь по сушумне. Поэтому и говорится, что ида и пингала становятся бездеятельными, или парализованными. Джаландхара бандха заставляет прану собираться в вишуддхи чакре, в средней чакре между физическим телом и центрами мозга.

Вишуддхи описывается как темно-пурпурный лотос с шестнадцатью лепестками, называемыми *адхарами,* где слово *адхара* имеет значение «поддержка» или «вместилище, хранилище, которое содержит определенную жидкость». Каждый лепесток, или адхара, имеет свою конкретную потенциальную энергию или силу. Считается, что восьмой лепесток содержит яд, шестнадцатый — амриту (нектар). Потенциальная сила каждого лепестка представлена биджа мантрами: Ам, Аам, Им, Еем, Ум, Оум, Рим, Реем, Лрим, Лреем, Ем, Аим, Ом, Аум, Ах, Амх. Эти биджа мантры связаны с различными функциями тела и с ментальными, психическими и даже тонкими способностями. Считается, что реализация посредством первых пятнадцати букв (или мантр) представляет собой растворение сознательного, подсознательного и бессознательного в Атме, то есть в Ом.

Шестнадцать лепестков, или адхар, имеются также на Шри янтре, и шакти, или потенциальная энергия каждого из них, суть: желание, интеллект, эго, звук, прикосновение, форма, вкус, запах, читта, упорство, память, привлекательность речи, рост, тонкое тело, возрождение к жизни и грубое тело. Они называются также адхи деваты панча таттв, джнянендрией и кармендрией.

В трактате «Субхагодайя» шестнадцать лепестков называются нитьями, то есть они представляют собой пятнадцать дней растущей луны, достигающей кульминации в пурниму. Шестнадцатый лепесток, известный как Адья Сатчидананда рупини, представлен в форме высшего Я. Эти лепестки, как фазы растущей луны, означают амброзию, дарение жизни, рост, удовлетворение, питание, привязанность, постоянство, содержание человека в луне, распространение света, лучезарность, лунный свет, преуспевание, восхищение, развитие конечностей, полноту и наполненность нектаром.

В этой шлоке вишуддхи называется средней чакрой, потому что ниже вишуддхи чакры имеют отношение к четырем более плотным таттвам, или к махабхутам, а выше вишуддхи шакти входит в непосредственный контакт с сознанием. Вишуддхи чакра содержит самую тонкую из таттв, или элементов, а именно эфир, или акашу, основу звука. Средней чакрой называется также манипура, поскольку она расположена на полпути между землей (муладхара) и небом (вишуддхи). Скорее манипура связана с царством, которое является промежуточным между грубым и тонким царствами. Вишуддхи является средней чакрой между проявленной шакти (в форме таттв) и непроявленной шакти в форме махата (сознания). Она также накладывается в пространстве на голосовые связки, расположенные в горле и создающие слышимый звук. Поэтому эта чакра переводит непроявленную шакти в проявленную форму.

Шлока 74. Мула, джаландхара и уддияна бандхи
Шлока 75. Польза трех бандх

(74) При сжатии промежности, выполнении уддияны и запирании иды и пингалы посредством выполнения джаландхары становится активной сушумна

(75) Таким образом, прана и дыхание успокаиваются. Так побеждаются смерть, старение и болезни.

Прана находится в теле в постоянном движении; иногда она направляется через внешние органы чувств, иногда — к внутренним органам. Иногда доминирует прана шакти в пингале, иногда читта шакти в иде, и это порождает различные биоритмы и состояния ума. Йогические практики умеряют эти флуктуации между крайностями иды и пингалы. Но очень важно сохранить осознавание этих крайностей. Это означает развитие состояния уравновешенного осознавания, при котором ум не является ни экстравертным, ни интровертным, независимо от того, работаете вы, думаете, едите или практикуете асану или медитацию. Если вы не сможете сохранять состояние сознательного осознавания во время обычного бодрствования, то и при более глубоких состояниях этого осознавания не будет. Пробуждение сушумны или остановка дыхания должны быть сознательным переживанием — только тогда может быть изменено восприятие смерти.

Шлока 76. Великие сиддхи практиковали эти бандхи

Великие йоги практиковали эти три наилучшие бандхи. Из всех садхан хатха-йоги и тантры йоги знают эту практику (маха бандха).

Хотя известно много техник, предназначенных для установления состояния равновесия и единения между умом и телом, наиболее эффективной считается комбинация этих трех бандх. Маха бандха представляет собой кульминацию асаны, пранаямы, мудры и бандхи. Совершенство в ней приводит к состоянию совершенного спокойствия, которое развертывается в пратьяхару или даже в самопроизвольную дхьяну.

Имеется бесчисленное множество техник, которые могут практиковаться на пути к самореализации, но многие из них включают в себя или принудительную концентрацию ума, или ограничения на работу органов чувств. Поэтому для среднего человека это является весьма сложной задачей. Та же цель, однако, может быть достигнута за счет овладения контролем за телом, как это описано выше, без каких-либо ментальных конфликтов.

Тантра подходит к проблеме высшего переживания с позиции, что надо быть другом своего ума, а не его врагом. Поэтому, независимо от того, какова персональная философия йога, эти три бандхи должны быть для него такими же важными, как питание и сон, и так же хорошо известны, как азбука.

Шлока 77. Амброзия, или нектар, поглощается

Тот нектар, который истекает из луны, имеет качество, которое дарует просветление, но он полностью поглощается солнцем, что влечет за собой старение.

В различных древних йогических и тантрических текстах мы встречаемся со словами *амброзия,* или *нектар.* Этот нектар представляет собой жидкость, которая выделяется из верхней части мозга. Ее источник находится в центре, носящем название *бинду висарга.* Кратко он называется бинду; символизируется он серпом луны. В Индии знают об этом крошечном центре в течение многих тысяч лет, но только в его религиозном аспекте. Индусы еще и сегодня оставляют пучок волос в этом месте, что указывает на их веру и религию. Это место, однако, имеет более глубокое значение.

Термин *бинду висарга* буквально означает «точка вытекания капель нектара». Считается, что в этой конкретной точке формируется крошечное количество жидкости. Она имеет вид маленькой капельки. Этот нектар начинает течь вниз, и за время всей жизни он поглощается нижними центрами, что влечет за собой старение.

Этот процесс, однако, не является неизбежным. Этот нектар имеет свойство давать просветление индивидуальному сознанию, но чтобы это случилось, необходимо, чтобы потери спускающегося вниз нектара были предотвращены и чтобы он мог усваиваться телом. Если это достигнуто, то сознание в этом теле становится просветленным, а тело перестает подвергаться судьбе смертной плоти, а именно, дегенерации, разложению, старению и смерти. Оно следует другим путем. В результате усвоения нектара телом имеет место сохранение клеток и их омоложение.

В тантрической традиции просветление сознания человека никогда не трактовалось в

религиозном смысле. Оно всегда было известно как физиологическая возможность, которая может быть создана в теле посредством некоторых практик. Вот почему в тантрической системе, в противоположность религиозным философиям, очищение тела, его пяти элементов (панча таттва), праны и нади считается обязательным предварительным условием для просветления. Если тело заполнено токсичными элементами, если праны, управляющие важными физиологическими функциями, разрушены и неправильно распределены и автономная нервная система находится в состоянии неуравновешенности, если пять первоэлементов (земля, вода, огонь, воздух, эфир) или пять чакр не очищены, то просветление данного тела не может быть достигнуто. Для этой цели в хатха-йоге, крийя-йоге и тантре указываются несколько конкретных практик, или крий.

Шлоки 78, 79. Випарит карани мудра — перевернутая поза

(78) Есть прекрасное средство, при помощи которого, предотвращается падение нектара в отверстие солнца. Это достигается под руководством гуру, а не при помощи сотен шастр (научных трактатов).

(79) Если область пупка находится сверху, а нёбо — снизу, то солнце сверху, а луна снизу. Это называется випарит карани, переворачивающий процесс. Это является полезным, когда получено от гуру.

Луна испускает свой нектар, и, благодаря естественным процессам в теле, он падает в солнце. Луна представляет не только бинду, но и сознание. Солнце представляет не только манипуру, но и прану, тело. Согласно этому представлению можно также считать, что сознание растекается по телу и вытекает из него через органы чувств.

В практике випарит карани мудры мы имеем дело непосредственно с обращением потока, идущего из мозгового центра. Этот процесс обращается за счет переворачивания естественного вертикального положения тела. Сила гравитации естественным образом влечет все жидкости тела вниз, в нижние его области. Если перевернуть тело так, чтобы голова оказалась внизу, а ноги — вверху, можно заставить все потоки течь обратно к голове, не прикладывая каких-либо дополнительных сил или давления.

Есть различные асаны, которые могут действовать подобным образом, но двумя наиболее эффективными являются випарит карани и сиршасана. Однако действие випарит карани мудры отличается от действия сиршасаны, поскольку она создает давление на область горла, которое стимулирует щитовидную железу и пробуждает вишуддхи чакру. Сиршасана воздействует непосредственно на головной мозг и на сахасрара чакру. Випарит карани является также более простой позой, чем сиршасана, но она должна изучаться под непосредственным руководством гуру.

Практика випарит карани подобна стойке на плечах — сарвангасане. Основное различие между ними — различный наклон спины по отношению к полу. В сарвангасане спина и ноги должны быть перпендикулярными полу, а в випарит карани спина удерживается под углом сорок пять градусов к полу и к ногам. Это означает, что горло заблокировано не полностью, что позволяет крови течь к мозгу. Випарит карани мудра является первой крийей,

практикуемой в крийя-йоге. В соответствующей практике крийя-йоги используются конкретные концентрации внимания и визуализации, но в технике хатха-йоги они опускаются.

Техника (стадия 1)

Лягте расслабленно на одеяло лицом вверх, то есть в шавасану.

Затем сведите ноги вместе; ладони положите на пол рядом с телом.

Поднимите ноги, заведите их слегка за голову, чтобы спина приподнялась, и поддержите спину кистями рук. Поднимите ноги вверх ступнями к потолку, заставив спину принять угол сорок пять градусов по отношению к полу. Поддерживайте нижнюю часть спины кистями; локти при этом расположены на полу позади спины. Положение рук можно приспособить так, чтобы вы стояли устойчиво.

Они также могут поддерживать тело за ягодицы или за талию.

Оставайтесь в этом положении максимально долго, дыша при этом нормально. Концентрируйтесь на горловом центре. Когда вы будете выходить из этой позиции, медленно опустите спину на пол, все еще держа ноги поднятыми вверх. Положите ладони рук на пол и медленно опускайте ноги, держа их прямыми.

Если прямые ноги опускать трудно, подогните колени к груди и поместите подошвы ног на пол, а потом выпрямляйте ноги, скользя подошвами по полу. Полностью расслабьте тело в шавасане.

Техника (стадия 2)

Практикуйте стадию 1, а в последнюю позицию включите удджайи пранаяму.

Техника (стадия 3)

Практикуйте стадию 2, включив вместе с удджайи пранаямой кхечари мудру.

Практика является более действенной, если в нее включены удджайи и кхечари. В крийя-йоге практика становится более эффективной за счет использования концентрации. Вдыхая, представляйте себе, что горячий поток поднимается вверх от пупка к горлу. Задерживайте дыхание на секунду или две, ощущая, как остывает этот горячий поток. Когда он станет холодным, как лед, выдохните поток вверх в бинду и в сахасрару. Снова переведите сознание на пупок и вдохните таким же образом. Это следует повторить двадцать один раз.

Не следует пробовать перевернутую позу тем, кто страдает от высокого кровяного давления, сердечных болезней, увеличения щитовидной железы или от избыточного количества токсинов в системе. Если вы страдаете от запоров, то сначала нужно опорожнить кишечник, выпив теплой соленой воды или практикуя лагху шанкхапракшалану. Тогда випарит карани помогает ослабить тенденцию к дальнейшим запорам. Это мощная практика, и ее лучше выполнять тогда, когда тело полностью здорово. Она может быть, однако, использована в случае гипофункции щитовидной железы для восстановления баланса ее функции. Практика всегда должна выполняться на пустой желудок, как минимум через три часа после приема пищи.

Наиболее благоприятным временем для выполнения перевернутой позы является утро после опорожнения желудка и купания. В это время тело расслаблено и спокойно. Позднее, днем, когда уже принималась пища и тело находится на пике своей активности, через

систему протекают различные гормональные выделения, и если их потоки будут опускаться к горлу и к голове, то может возникнуть дисбаланс. Практика может выполняться днем с предварительным расслаблением в шавасане в течение десяти минут и при условии, что желудок был опорожнен не менее чем три часа назад и что вы не выполняли в течение дня физически напряженную работу.

Шлоки 80, 81. Випарит карани мудра — диета и практика

(80) При постоянной и регулярной практике пищеварительный огонь увеличивается, поэтому практикующий должен всегда иметь достаточное количество пищи

(81) Если ты потребляешь мало пищи, то жар, производимый пищеварительным огнем, разрушает тело. Поэтому в первый день следует оставаться в положении головой вниз лишь одно мгновение.

Есть ряд основных правил, которые следует выполнять, если вы практикуете любую из техник хатха-йоги, причем в йогических текстах эти правила часто не упоминаются. Именно поэтому так важно обучаться под опытным руководством. Практики оказывают определенное воздействие на ваши тело и ум, что должно наблюдаться лицом, которое руководит вами.

Во всех практиках хатха-йоги с течением времени выделяется тепло. Свами Муктананда из Ганешпури описывает, как в результате выполнения асаны, пранаямы, мудры, бандхи и медитации в его теле выделялся определенный тип огня. Независимо от того, что он делал, чтобы охладить себя, его тело внутри горело. Поэтому его тело становилось истощенным. Он должен был изменить свою диету, принимая рисовый отвар вместо твердой пищи. Это еще раз подтверждает, что практика йоги является весьма мощной и что садхака должен заниматься под руководством гуру.

Одним из изначально положительных эффектов випарит карани является увеличенная способность к перевариванию и усвоению пищи. Секреторные выделения, направленные на пищеварение и аппетит определенно увеличиваются, поэтому должна быть принята умеренная диета с регулярными интервалами приема пищи. Пища должна приниматься после занятий хатха-йогой. Если пища не принимается и вы голодаете, то желудочные кислоты и пищеварительные ферменты сжигают выстилку желудка и двенадцатиперстной кишки. Невероятно, однако, чтобы это случилось, если випарит карани практикуется в течение всего нескольких минут. Для продвинутого йога необходимы регулярные интервалы времени между приемами пищи и правильные ее количества; голодание противопоказано.

Випарит карани оказывает сильное высушивающее воздействие на внутренние органы. Из-за наличия силы тяжести нижние, зависимые части этих органов имеют тенденцию накапливать кровь; другие жидкости тела также собираются в зависимых частях тела, таких как тазовая область и ноги. Випарит карани «вымывает» эти зависимые части, возвращая накопленные там клеточные жидкости к нормальной циркуляции. Этого невозможно достигнуть в обычной стоячей или в лежачей позе — именно поэтому перевернутая поза так эффективна физиологически. При переворачивании тела оказывается также влияние на такие болезни, как висцероптоз (выпячивание органов брюшной полости), геморрой, варикозные расширения вен и грыжи, в развитии каждой из которых принимает некоторое участие сила тяжести. Перевернутая поза, осуществляя дренаж нижней части тела, увеличивает в то же время поток крови к мозгу, особенно к его коре и к внутричерепным железам — гипофизу и

шишковидному телу. Оказывается противодействие таким болезням, как недостаточность мозгового кровообращения и старческое слабоумие. Пожилым людям, однако, не рекомендуется принимать эту позу из-за опасности апоплектического удара (инсульта).

Переворачивание тела также благотворно влияет на всю сосудистую систему. В течение всей жизни на артерии и вены непрерывно оказывает воздействие сила тяжести, которая полностью снимается при переворачивании тела. Регулярная практика предотвращает атеросклерозы (артериальную дегенерацию) за счет восстановления тона и эластичности кровеносных сосудов.

Переворачивание тела изменяет полярность электромагнитного поля, создаваемого внутри вертикально расположенного тела. Энергетическое поле, генерируемое электрической активностью мозга, объединяется с геомагнитным полем земной поверхности. Это оказывает омолаживающее воздействие на ауру человека.

Шлока 82. Польза випарит карани мудры

Практика должна выполняться ежедневно с постепенным наращиванием ее длительности. Через шесть месяцев практики седые волосы и морщины становятся незаметными. Тот, кто выполняет ее в течение ямы (трех часов), побеждает смерть.

Випарит карани мудра должна выполняться ежедневно в одно и то же время, желательно утром. Поначалу удерживайте конечное положение в течение нескольких минут или до тех пор, пока не возникнет дискомфорт. На протяжении нескольких месяцев медленно увеличивайте продолжительность практики. Когда давление в голове начнет увеличиваться, медленно опускайтесь. Считайте число вдохов-выдохов, совершаемых во время практики и каждый день увеличивайте это число на единицу. Согласно этой шлоке, при выполнении этой практики в течение трех часов смерть может быть преодолена, но не практикуйте ради этого столь долго, поскольку тело не сможет справиться с этим. Чтобы достичь этой стадии, требуются годы садханы. Более важным является то, чтобы во время практики поза была совершенной и концентрация была одноточечной.

После окончания этой практики желательно выполнять практики, связанные с наклонами назад, такие как матсиендрасана, бхуджангасана или уштрасана. Это, однако, не так необходимо, как после сарвангасаны, и если випарит карани выполняется в течение одной или двух минут, изгибы назад не имеют существенного значения.

Чтобы получить максимальную пользу от этой практики, продвигаться следует медленно. Постепенно наращивайте длительность ее выполнения и строго придерживайтесь вышеизложенных инструкций.

Шлока 83. Тот, кто практикует ваджроли мудру, обретает сиддхи

ВАДЖРОЛИ МУДРА
(положение грома и молнии)

Даже тот, кто живет свободной жизнью без выполнения формальных правил йоги, но хорошо практикует ваджроли, обретает сиддхи (совершенства).

Слово *ваджра* означает «удар грома» или «молния». Оно означает также оружие Господа Индры и имеет в этом контексте значение «могущественный». В нашем контексте слово «ваджра» относится к ваджра нади, которая управляет мочеполовой системой. Это второй внутренний слой сушумна нади. Ваджра нади представляет собой энергетический поток внутри позвоночника, который управляет половой системой тела. В мирской жизни она ответственна за сексуальное поведение — этот аспект деятельности человека носит название «либидо» согласно доктору Фрейду и «оргон» согласно доктору Райху. В тантрической садхане эта энергия не подавляется, но пробуждается и перенаправляется. Оли мудры (ваджроли, сахаджоли, амароли) — это те мудры, которые преобразуют (сублимируют) сексуальную энергию в оджас (жизненную силу) и в кундалини шакти.

Согласно трактату «Шаткарма Сангграха» существуют семь практик ваджроли. Практика включает в себя годы подготовки, которая начинается с простого сокращения мышц мочеполовой системы и, позже, всасывания жидкостей. Только после того, как будет достигнуто совершенство в шести практиках, можно пытаться выполнять седьмую из них, которая включает в себя майтхуну, йогический половой акт. Благодаря практике ваджроли половые (сексуальные) энергия, гормоны и секреторные выделения по-другому усваиваются в теле. Ее результатом является объединение отрицательного и положительного полюсов энергии в пределах тела практикующего.

Вообще говоря, многие люди унаследовали мнение, что эти практики являются «неестественными» или «плохими». Многие комментаторы трактата «Хатха-йога Прадипика» избегали обсуждать эти шлоки, отделываясь от них как от «непристойных практик, которым потворствуют сторонники тантр из низших каст». Конечно же, они имели неправильное представление об этих практиках. Из-за различных извращений, имевших место в религиозных практиках прошлого, люди составили мнение, что духовная жизнь отделена от мирской жизни и от физического тела. Им следует понимать, что ни духовная жизнь не является антисексуальной, ни сексуальная жизнь не является антидуховной.

Конечно, безбрачие имеет свои преимущества, но, согласно тантре, оно должно возникать самопроизвольно, а не в результате подавления. Духовная жизнь подразумевает развитие осознавания путем приложения высшего ума к восприятиям и переживаниям тела. Все, что бы мы ни делали, должно быть средством создания йоги в нашем существе. Почему сексуальная жизнь должна быть исключена из этого процесса? Согласно этой шлоке сексуальная жизнь может быть поднята с чувственного до духовного плана — если она осуществляется правильным образом, — и именно для этого описывается ваджроли мудра.

Человек, который в совершенстве овладел контролем за телом и умом, является йогом в любой ситуации. Человек, который, например, жадно заглатывает пищу, является таким же «неприличным», как и человек, который доставляет себе удовольствие в неконтролируемом половом акте. Половая жизнь имеет три цели, и это следует понимать. Для тамастической личности это потомство; для раджастической личности это удовольствие; для саттвической личности это путь к просветлению.

Желание освободиться от семени — это инстинктивное стремление, испытываемое везде в природе, а не только человеком. Поэтому с этим актом не должно быть связано никакого чувства вины или стыда. Животное сознание не является конечной стадией в эволюционном предназначении человеческого существа. Человеческий потенциал «блаженства» может быть расширен за пределы того мгновенного переживания, которое сопровождает высвобождение семени. Семя и яйцеклетка содержат в себе возможности эволюции, и если их контролировать, то можно будет контролировать не только тело, но и ум.

Природа предусмотрела механизмы для освобождения от семени, но, хотя это и не общеизвестно, она также предусмотрела средства для контроля над этим механизмом посредством различных практик хатха-йоги. Если высвобождение семени и яйцеклетки можно будет контролировать, то перед человеком возникнет новый диапазон переживаний. Эти переживания также дарованы нам природой, даже если очень немногие приобрели их.

Поэтому эти техники не должны рассматриваться как противоречащие естественным законам.

Хотя медицинская наука, вообще говоря, и не признает этот факт, но неконтролируемое выбрасывание семени на протяжении всей жизни действительно ведет к преждевременному расходованию жизненных возможностей мозга, к перегрузке сердца и к истощению нервной системы. В действительности это всего лишь вопрос степени необратимости этого процесса, и в этом смысле нет предела для совершенствования. Многие люди умирают преждевременно от физического и ментального истощения, не осуществив свои мечты и не достигнув поставленных целей. Однако если процесс выброса семени можно затормозить, так чтобы энергия и сперматозоиды не выбрасывались наружу через органы воспроизведения, а перенаправлялись вверх в высшие центры мозга, то может иметь место большее осознавание; может быть реализовано большее видение, и большие жизненные силы могут быть направлены на достижение целей жизни.

Согласно этой шлоке, если достичь совершенства в ваджроли и даже если вести во всех других отношениях свободный образ жизни, то достижения в жизни такого человека будут более значительными, и для него станут доступными более обширные источники жизненной и ментальной силы. Некоторые великие йоги и учителя имели подобные переживания и поэтому учат своих учеников, как использовать оли мудры и другие техники хатха-йоги.

В мирской жизни пик сексуального переживания достигается в тот момент, когда ум сам по себе становится полностью пустым и виден некоторый проблеск сознания вне тела. Это переживание, однако, является слишком коротким, потому что энергия выделяется через нижние энергетические центры. Эта энергия, которая обычно теряется, должна быть использована для пробуждения дремлющей силы кундалини в муладхаре. Если сперма может быть удержана, то энергия может быть направлена через сушумна нади и центральную нервную систему к дремлющим участкам мозга и к спящему сознанию.

Половой акт представляет собой средство для тотальной концентрации и захвата ума, но в тантре это не должно быть обычным переживанием. Это переживание должно быть чем-то большим, чем грубое или чувственное переживание. Должны быть выработаны осознавание и контроль. Чувства должны быть использованы, но только как средство пробуждения высшего, а не животного сознания, и для этого должны выполняться ваджроли мудра и различные тантрические ритуалы.

Ваджроли мудра является весьма важной практикой именно сегодня, во времена кали юги, когда доминирующими являются потребности и способности человека выразить себя в материальном и чувственном мире. Мы должны действовать во внешнем мире и, одновременно, развивать внутреннее осознавание. Целью жизни должно быть достижение более глубоких и более удовлетворяющих переживаний за пределами одних только эмпирических чувственных переживаний.

Человек имеет четыре основных желания, известных как *пурушартха* или *чатурварга,* первое из которых есть *каама,* или «чувственное удовлетворение». Эти потребности должны в некоторой степени удовлетворяться, но они не должны тянуть сознание вниз. Они должны стать средством достижения более значительных результатов. Каждое действие, включая половой акт, должно быть направлено на постижение истины существования. Тогда вы живете духовной жизнью. Духовная жизнь не имеет ничего общего с жизнью согласно пуританской морали.

Если вы можете следовать подобным пуританским идеалам и достигнуть при этом просветления, то следуйте им, но вы не должны осуждать других, кто не может этого. В тот момент, когда вы создаете жесткий идеал, согласно которому духовный путь должен быть похожим на «это» и не похожим на «то», вы ограничиваете свои собственные возможности иметь тотальное переживание.

Духовное раскрытие является процессом эволюционным. Оно может происходить медленно в течение миллионов лет как процесс природы или может быть ускорено

посредством применения практик йоги. Ваджроли мудра ускоряет этот темп эволюции. Практика ваджроли регулирует всю половую систему. Она влияет на уровень тестостерона и на производство спермы. Даже если йог имеет семью, он не теряет семя. Поэтому ваджроли мудра должна практиковаться независимо от того, живет человек половой жизнью или нет.

Шлока 84. Два требования для выполнения ваджроли мудры

Есть две вещи, которые трудно получить: первая — молоко, вторая — женщина, которая может действовать согласно твоему желанию.

Эта шлока не должна пониматься буквально. В тантрической практике ваджроли необходимы две вещи. Одна из них молоко, другая — «послушная» женщина. Молоко — это *кшира,* в данном контексте это слово относится к потоку жидкости или нектару из бинду; оно означает также семя. Трудность заключается в том, чтобы сохранить его в собственном теле — даже после того, как оно будет выпущено. Во-вторых, трудно найти женщину, которая была бы такой же опытной в практике, как мужчина, или даже более опытной, чем он. В соответствии с ритуалом вама марга тантры ведущей в практике является женщина, поскольку она является проявлением шакти и искра творения, или кундалини, идет от нее. Третьим неуказанным требованием является наличие гуру.

Желательно, кроме того, чтобы практики ваджроли, амароли и сахаджоли сохранялись в секрете — из-за тех общественных взглядов, согласно которым они соответствуют «безнравственному поведению». Введение в эту практику дается лишь ревностным и преданным йогам, а не обычному человеку или случайному просящему.

Система хатха-йоги строится на основании тантрических практик. Опущены только тантрические ритуалы. Это не совпадение, поскольку вся йогическая система была получена от гуру тантры. В хатха-йоге были сохранены все основные техники, предназначенные для соединения положительной и отрицательной энергий внутри отдельного индивидуума.

Шлока 85. Каждый мужчина и каждая женщина могут достигнуть совершенства в ваджроли мудре

Практикуя во время испускания в половом акте постепенное перемещение сжатия вверх, каждый мужчина и каждая женщина достигает совершенства в ваджроли.

В тантрической системе считается, что муж и жена должны практиковать тантру совместно и что для этой цели они должны овладеть некоторыми техниками. Мужчина должен освоить ваджроли, а женщина должна освоить сахаджоли — и это в комбинации с мула бандхой и уддияна бандхой (но не в качестве бандхи, а в качестве мудры).

Совершенство в ваджроли означает умение вытягивать назад семенную жидкость в кульминационный момент полового акта. Это включает в себя практику сокращения мышц и контроля за поведением мышц в области расположения мочеполовых органов. Эта практика должна выполняться ежедневно в сиддхасане (сиддха йони асане) с теми же последовательными стадиями, как это описано для мула бандхи. Поначалу мышцы органов выделения и мочеполовых органов стремятся сокращаться самопроизвольно. Мышечные сокращения должны быть изолированы в трех различных участках. В конечном счете

сокращения мышц должны стать такими управляемыми и сильными, чтобы создавать втягивающее усилие, направленное вверх. В женском теле при полном сокращении мышц должны двигаться вверх малые срамные губы. Практика уддияна бандхи перед практикой ваджроли способствует созданию большего всасывания и более плотного сжатия.

Согласно трактату «Гхеранд Самхита» ваджроли является совершенно другой техникой. Все подробности, по-видимому, там опущены. Вы должны уравновесить тело на ягодицах и заложить ступни за голову. Руки находятся перед телом, а ладони — на полу. В этой позе сжимается область мочевого пузыря, а также сокращаются мышцы мочеполовых органов. Специально, однако, не оговаривается, что эти мышцы сокращаются или должны сокращаться. Нет также никакого намека на сохранение семенной жидкости.

Ваджроли для женщин называется сахаджоли. Йогини практикуют сахаджоли с целью регулирования секреторных выделений из яичников. Это основа сохранения, и хатха-йога считает, что это очень важный момент. Мужчина должен сохранять свое семя, *вира,* а женщина должна сохранять свои выделения, *раджас.* Воздержание от половой жизни не пропагандируется. Это один из наиболее важных моментов, который все должны понимать очень ясно, поскольку это самая научная точка зрения. Это не означает, что безбрачие не признается вообще. Безбрачие имеет свои выгоды, но оно не всегда полезно. Оно противоречит самой реальности и процессам природы. Что же тогда делать? Хатха-йога входит с предложением. Это называется принципом сохранения. Если вы в состоянии овладеть технологией сохранения, вы брахмачари.

Если вы овладели технологией сохранения, то вы можете быть брахмачари даже в том случае, если вы женаты и имеете семью. Важным является сохранение, а не сам половой акт. Если имеют место отрицательные последствия, то они обусловлены потерей, а не половым актом. Именно поэтому для женщин описывается сахаджоли и для мужчин — ваджроли.

Шлока 86. Ваджроли мудра с катетером

При медленном вдувании воздуха в предписанную трубку, вставленную в отверстие мочеиспускательного канала пениса, постепенно воздух и прана перемещаются в ваджра канду.

Подготовка к ваджроли должна осуществляться обязательно под руководством гуру, а не просто любого учителя. Этой форме ваджроли учат довольно редко. В трактате «Хатхаратнавали» говорится, что изучать ее должен лишь тот, «кого гуру чувствует, как свою собственную прану. Она не должна передаваться чьему-либо сыну вне традиции гуру/ученик». Поэтому, хотя техники и соответствующие инструкции здесь и приводятся, их не следует пробовать исполнять только из любопытства.

В «Хатхаратнавали» утверждается, что практики ваджроли и сахаджоли должны выполняться соответственно мужчинами и женщинами. Полный метод выполнения этой практики в данной шлоке не приведен, но в «Хатхаратнавали» имеется подробное описание: «Как утверждает автор «Хатха-йога прадипики», следует с усилием дуть через уретру (мочеиспускательный канал) при помощи предписанной трубки. Это должно выполняться повторно. Если трубка сделана из зеленой травы, то через нее будет проходить недостаточное количество воздуха, но если количество воздуха не является важным, то такая трубка может быть использована. Йог Шриниваса рекомендует трубку из золота, серебра или чистой меди. Трубка должна быть весом в три палы и иметь в длину двенадцать кубитов. Трубка должна быть гладкой, яркой и мягкой и должна иметь вид зонтика. Она должна быть введена в уретру быстро, осторожно, но без страха. Это даст стабильность и силу органу

воспроизведения, а также приведет к увеличению количества семени».

Особенно рекомендуется трубка из одного из стабильных металлов, поскольку они являются химически инертными и не раздражают и не загрязняют уретру. Подходящие для этого вещества в Древности было трудно или невозможно достать, поэтому риск раздражения или внесения инфекции в мочевой пузырь при введении нестерильного катетера из непригодного материала был велик. В наш век развитой медицинской технологии мы можем предположить, что приемлемой заменой предлагающимся веществам будет нержавеющая сталь, используемая для хирургических инструментов, а практически можно использовать стерильный резиновый мочеточниковый катетер (диаметром номер 4) длиной около двадцати сантиметров. Потом диаметр катетера можно будет увеличить до номера 8. Какой бы материал для трубки ни использовался, она должна быть предварительно простерилизована.

Обычно катетер смазывался миндальным маслом или топленым маслом, чтобы он легко проходил вдоль уретры, не повреждая нежную выстилку. В наше время введение катетера в мочевой пузырь в стерильных условиях — рутинная медицинская процедура. Сначала за стерильной занавеской и с использованием стерильных перчаток обмывается вся область мочеполовых органов. Эта процедура не без трудностей; мы можем предложить йогу вымыть тело и руки мылом и вытереть их полотенцем, подстелив при этом под тело чистую простыню. Стерилизованный катетер может быть затем смазан слабым раствором нераздражающей бактерицидной жидкости, такой как савлон.

Считается, что катетер должен быть осторожно введен на глубину двенадцать ангул (17 сантиметров), а две ангулы (3 сантиметра) должны оставаться снаружи от кончика пениса. Это зависит от индивидуальных структуры и размеров тела. Важно то, что катетер должен пройти до входа в мочевой пузырь, а небольшая часть его должна оставаться вне тела, чтобы жидкость могла втягиваться вверх в мочевой пузырь.

Поначалу должна вводиться только часть катетера, прибавляя по одному или два сантиметра в день. Если нет никаких неприятных ощущений или препятствия, можно ввести его несколько дальше. При преодолении входного ободка мочевого пузыря может быть встречено некоторое сопротивление. Это вызвано тем, что в этом месте предстательная железа охватывает уретру. Это препятствие нельзя преодолевать силой, потому что уретра может быть при этом прорвана. При этом манипуляции должны быть очень нежными, а половой член поддерживаться под тем же углом, под которым он находится в состоянии эрекции. Все это должно выполняться постепенно, день за днем. Не ускоряйте, не форсируйте эту процедуру, поскольку возможны серьезные повреждения. Успех достигается только при последовательных и нежных действиях.

Когда сопротивление преодолено, чувствуется, что катетер свободно входит в мочевой пузырь, и его содержимое может немедленно пройти через катетер, если только он не был опорожнен до начала практики. Эта моча должна быть собрана в чистый сосуд.

Теперь следует практиковать уддияну и наули в стоячем положении. Это всасывает воздух в мочевой пузырь. Позже всасывающая сила может быть увеличена за счет выполнения уддияны в положении на корточках (уткатасана). Только после того, как вы научитесь всасывать вверх воздух, следует выполнять ту же практику, поместив конец катетера в сосуд с чистой тепловатой водой и всасывая воду вверх через катетер. После этого следует втягивать внутрь различные жидкости все большей плотности и вязкости.

В традиции хатха-йоги в мочевой пузырь сначала втягивается воздух, затем вода, масло, мед и, наконец, жидкая ртуть. Некоторые авторитеты считают, что нет необходимости и даже не рекомендуется использовать какие-либо другие жидкости, кроме воды. Вместо втягивания в мочевой пузырь различных вязких жидкостей можно использовать чистую воду, а силу всасывания увеличивать за счет увеличения высоты, на которую поднимается жидкость. Поднятие воды на тринадцать сантиметров эквивалентно поднятию ртути на один сантиметр, потому что удельный вес ртути в тринадцать раз больше, чем удельный вес воды.

Использование ртути в качестве медицинского вещества часто указывается в древней аюрведе, а также в алхимии, где она являлась одним из трех основных элементов, которые преобразовывались в золото. В Индии, по рекомендациям древней науки аюрведы, в тело вводились пеплы различных элементов (бхасмы), причем утверждалось, что при усвоении телом ртути может быть достигнуто бессмертие. Считается, что таким способом достигли бессмертия Сиддха Нагарджуна и Нитьянанда, два сиддха направления Натх.

В настоящее время медицинская наука считает ртуть сильным ядом, и поэтому некоторые исследователи сейчас полагают, что эти древние предписания были аллегорическими указаниями на секретные техники, которые давали бессмертное сознание (золото). Более чем вероятно, что древние указывали в скрытой форме не на потребление ртути внутрь, а на ее использование в совершенствовании ваджроли мудры, как дарующей бессмертие.

Шлока 87. Бинду (семя) не должно оставаться в йони

Практика должна заставить бинду (семя), готовое упасть во влагалище женщины, подниматься вверх. А если оно упало, то и семя, и жидкость женщины должны быть сохранены путем втягивания их вверх.

Считается, что семя, или бинду, не должно высвобождаться, но если это случилось, оно должно быть втянуто вверх через орган воспроизведения при помощи техники ваджроли. Поток бинду может быть обращен на различных стадиях, например, посредством таких практик, как випарит карани мудра, кхечари мудра и так далее, описанных выше. Ваджроли — последняя из таких техник.

В предыдущих шлоках утверждалось, что если бинду падает в «солнце», то в результате имеют место разрушение и смерть, поскольку оно поглощается огнем на протяжении всей жизни. Солнце — это раджас в манипуре, но раджас — это также влагалищные выделения. Поэтому, если бинду падает в раджас, практика ваджроли не может быть успешной. Когда бинду попадает в манипуру, то, что в действительности поглощается огнем, является саттвическим нектаром бинду, который просветляет тело и дарует бессмертие. Чакры, расположенные ниже манипуры, связаны с инстинктивными животными функциями и с тамастическими качествами, и если бинду проливается здесь, оно превращается в яд, вызывающий страдание и смерть. Поэтому во время практики майтхуны саттвическое состояние ума должно поддерживаться любой ценой, даже за счет активации нижних чакр. Раджастические и тамастические тенденции этих центров должны распознаваться и контролироваться.

В трактате «Шива Самхита» говорится: «Практика ваджроли дарует освобождение даже тем, кто связан мирским влечением. Поэтому всем йогам необходимо убедиться, что они практикуют её должным образом! Мудрый должен сначала поглотить своим телом находящуюся во влагалище жидкость яичников, сжимая семенной проток своего органа и, как следствие, выполняя половой акт без извержения семенной жидкости. Поскольку последняя стремится выйти наружу, она должна быть остановлена посредством йони мудры (ваджроли). Далее, та же самая жидкость должна быть отведена в левый канал (иду), а половой акт должен быть на некоторое время приостановлен. Потом, в соответствии с указаниями гуру, он должен с продолжительным втягиванием апаны извлечь одним триумфальным усилием остатки яичниковой жидкости из влагалища». В этом тексте нет указаний на подготовительные стадии ваджроли, где используются трубка и вода.

Сравнение всех текстов дает ясную картину ваджроли. Сначала должны

совершенствоваться уддияна, наули и мула бандхи. Затем должна практиковаться ваджроли, сидя на ягодицах, стоя и так далее, как это описано в трактате «Гхеранд Самхита». После этого она должна практиковаться с использованием мышечных сжатий уретры, а потом с использованием трубки или катетера. Когда все это будет доведено до совершенства, гуру укажет, что делать дальше.

Шлока 88. Сохранение бинду есть жизнь

Таким образом, сохраняя бинду(семя), знаток йоги побеждает смерть. Выпуск бинду означает смерть; сохранение семени есть жизнь.

Эта шлока требует детального обсуждения. Слово «бинду» означает точку или ядро. Ядра всех клеток являются тем же самым бинду. Они содержат хромосомы, в которых закодированы вся память и все эволюционные возможности вида. На самом деле, к смерти ведет не только потеря семени. Во всех тканях тела с определенной скоростью непрерывно происходит дегенерация, гибель и замена клеток (за исключением нервной системы, нейроны которой не восстанавливаются). Особая речь идет о сперме и менструальной жидкости, поскольку темп их образования и кругооборота намного превышает темп образования и кругооборота других клеток и, следовательно, они имеют наибольшее значение с точки зрения обмена веществ в организме.

Какая связь между семенем и бессмертием? Она двоякая. В обычной жизни соединение этих зародышевых клеток создает другое бинду, другой индивидуум и другую вселенную. Это идея бессмертия в смысле возможности дать потомство. Кроме того, согласно Сватмараме, если семенные выделения из тела можно прекратить, то человек в пределах еще своего тела подсоединяется к тому же самому первоисточнику жизни.

И медицинская наука, и современная психология отмахиваются от древних верований о ценности сохранения семени как от «бабушкиных сказок». Йогический опыт, однако, говорит, что этот миф содержит в себе больше истины, чем все когда-либо опубликованные книги по медицине и психологии.

Всегда были «эксперты», которые, тем не менее, оставались невежественными относительно целей существования. Нынешний век не является исключением. Существуют интеллектуальные гиганты. Существуют сострадательные и даже героические люди. Существуют убежденные гуманисты, но этого недостаточно, если они не в состоянии понять трансцендентальное переживание. Их поведение и достижения остаются в пределах царства эмпирического сознания и низшего ума.

Почему Сватмарама утверждает, что потеря семени является причиной смерти? Семя содержит огромные силы в молекулярном, или потенциальном, виде. Этот потенциал можно сравнить с потенциалом атомной бомбы. Семенная жидкость, изливающаяся при одном ее испускании, содержит в среднем 400 миллионов сперматозоидов. Каждый из этих крошечных сперматозоидов обладает энергией, достаточной для того, чтобы проплыть расстояние, в 3000 раз превышающее его длину. В относительных величинах это то же самое количество энергии, которое бы израсходовал шестифутовый мужчина, проплыв полторы мили. Можно посчитать, сколько энергии заключено только в одном выбросе спермы и, соответственно, сколько ее выбрасывается из тела.

Когда потеря и выброс семени являются привычными, частыми и неконтролируемыми, из человека непрерывно вытекают порции обладающей высоким потенциалом эссенции жизни, и у тела не остается другой возможности, как непрерывно заменять их, используя постоянный запас энергии метаболизма.

Что является источником той энергии, которая истекает вместе с семенем? С точки зрения специалистов по питанию она содержится в потребляемых продуктах, разлагается на составные части в процессе пищеварения, усваивается в кровь и накапливается в нуклеиновых кислотах и в жировых и протеиновых структурах сперматозоида. На каждом шаге потребляется энергия метаболизма. Постоянная замена выброшенного наружу семени требует, чтобы потребляемая пища была насыщена жирами и белками. Это влечет за собой наличие большой рабочей нагрузки на органы пищеварения и железы, такие как печень и поджелудочная железа, а также на сердце, систему кровообращения и систему выделения.

В результате этого клетки и ткани различных систем тела требуют более частой замены, а более быстрый круговорот клеток ведет к большим расходам энергии метаболизма, ускоряет темп обмена веществ и повышает базовую температуру тела. Согласно геронтологам, исследующим процессы старения и дегенерации, все эти факторы являются основной причиной быстрой физической дегенерации и ранней смерти человеческого тела.

Сватмарама утверждает, что сохранение семени в теле уменьшает энергетические затраты и дарует йогу силу и переживания, не известные человеку, привыкшему к потерям семени на протяжении всей своей жизни. Он утверждает также, что удерживаемое в теле семя является самим нектаром бессмертия.

Сколько людей умерло преждевременно с неосуществленными мечтами и неудовлетворенными желаниями, поскольку жизненные силы покидали их тело, ясность покидала их умы, острота исчезала из их органов чувств и истощение подавляло их силу воли? Может ли так быть, чтобы удержание семенной жидкости поддерживало большие сознательные силы в теле, уме и воле йога? Действительно ли задержка семенной жидкости порождает постоянный источник радости, силы и блаженства, который просветляет мозг человека? Это те вопросы, которые современные ученые должны задать себе. Нельзя отбрасывать утверждения и опыт йогов как ненаучные мифы. Материалистическое научное видение человека как сущности, не содержащей в себе ничего, кроме крови, костей, мышц, желчи и жира, поддерживается неконтролируемыми потерями семени.

Почему нужно контролировать расход семенной жидкости? Конечно же не по каким-либо моралистическим соображениям. Обратите внимание на то, что Сватмарама рекомендует не безбрачие, а только лишь задержку семени. И поэтому, если человек сможет избегнуть этих рабских конвульсий, направленных на испускание семени, то он сможет реализовать внутри себя источник свободы, бессмертия и блаженства.

Весь трактат «Хатха-йога Прадипика» посвящен методам сохранения тела и ума. Пусть тот, кто понял истину, ищет гуру и практикует в соответствии с его посвящением и инструкциями.

Шлока 89. При сохранении бинду приятно пахнет тело и предотвращается смерть

Пока бинду/семя надежно находится в теле, где страх смерти? Сохраняя бинду/семя, тело йога приятно пахнет.

Страх смерти является одной из основных мотивирующих сил, управляющих поведением человека и накладывающих отпечаток на его личностные свойства. Патанджали ввел термин *клеша.* Страх смерти проистекает из отождествления себя со своим физическим телом. Выпуск семени лишь усиливает это отождествление. Когда йог может контролировать бинду, предотвращая его выброс из тела даже в момент полового акта, отождествление с телом исчезает и сознание освобождается от этой рабской зависимости от тела. Тогда страх смерти исчезает.

Даже в том случае, когда человек считает, что он не боится смерти, поведение и реакции его тела, тем не менее, свидетельствуют о том, что он все еще управляется этим страхом. Он остается подсознательной детерминантой его поведения. Нетрудно убедить сознательный ум перед лицом смерти, что «я не боюсь». Это всего лишь вопрос психологии. Как сможем мы убедить более глубокий ум и преодолеть физиологические реакции страха, которые осуществляются подсознательно? Именно для этого нужна тантрическая или йогическая садхана и необходимы поиски компетентного гуру.

Во втором сегменте шлоки утверждается, что сохранение бинду изменяет запах тела йога. Как это происходит? Циклические фазы процесса воспроизводства сопровождаются выделением в теле различных химических веществ, которые имеют определенный запах. В настоящее время они выделены учеными и известны как феромоны. Обычно мы не осознаем эти запахи, пока они не станут сильными, но они оказывают тонкое воздействие на бессознательный мозг. Научные исследования установили, что запах, испускаемый из подмышек женщины в начале ее менструального цикла, запускает цепочку реакций в других женщинах, пребывающих вблизи от нее. Было также установлено, что феромоны, выделяемые из подмышек мужчины, вызывают различные психоэмоциональные реакции у женщины в зависимости от стадии ее менструального цикла.

При выпуске из тела секреторных выделений органов воспроизведения начинают производиться новые клетки и, соответственно, начинается новый цикл выделения запахов. Однако, если семенная жидкость остается в теле, качество феромонов изменяется. Это что-то вроде производства духов. Предварительное их производство не дает приятного запаха, но их последующая обработка дает благоухающий запах. Аналогично тело йога испускает благоухающий запах.

Конечно, кроме сохранения семени, должны приниматься во внимание и другие факторы, влияющие на запах тела. Чистая и умеренная диета, регулярное купание и содержание одежды в чистоте тоже влияют на запах тела, но Сватмарама говорит о вещах более высоких.

Шлока 90. Должны контролироваться семя и ум

Сперма мужчины может контролироваться умом; контроль семени дает жизнь. Следовательно, его сперма и ум должны контролироваться и сохраняться.

Йоги всегда утверждали, что анатомические функции тела должны сознательно контролироваться, но это требует времени и усилий. Только недавно наука доказала истинность этих утверждений. Самый легкий способ — это работа с пранаямой, поскольку темп и глубина дыхания оказывают влияние на физиологические системы тела, на структуру волн мозга и на способы мышления. Йогические практики, выполняемые в течение продолжительного периода времени, могут влиять также на функции органов воспроизведения и, в конечном счете, контролировать их. Легче всего контролировать функции сознательной части нервной системы. Для этой системы была разработана асана. Выброс секреторных выделений органов воспроизведения не является только физиологическим процессом. В это вовлечен также ум. Без вовлечения ума этот выброс не может осуществиться.

Следует научиться отслеживать роль органов чувств (джнянендрий) и ментального воображения в инициации сексуальных реакций. Контроль за мозгом начинается с осознавания процесса. Если изолировать это осознавание, то ум будет оставаться невозбужденным посреди таких чувственных восприятий, как запах, внешний вид,

прикосновение и звук. Если можно стать таким образом свидетелем работы ума, то можно будет контролировать возбуждение моторных реакций (кармендрий), и семя можно будет удержать. Контроль за умом означает контроль за всем процессом.

Посредством практики ваджроли человек может научиться контролировать физические механизмы, но, наряду с этим, следует также развивать и ментальный контроль. Когда ум блуждает в бесполезных фантазиях, энергия рассеивается. Когда ум тотально сконцентрирован на конкретном объекте, символе или точке, праническим движениям придается определенное направление и бинду сохраняется. Бесполезно практиковать хатха-йогу и быть беспечным с умом. Ум должен быть нацелен на практики, чтобы обеспечить тотальную одноточечность, или однонаправленность.

Шлока 91. Сохранение бинду и раджаса

Знаток йоги, совершенный в практике, сохраняет свое бинду и женский раджас, втягивая их вверх через орган воспроизведения.

Проблема не только в контроле за своими действиями во время полового акта, который пробудил бы высшие центры. Это еще и соответствующая комбинация противоположных элементов и энергий. Когда газообразный водород и кислород соединяются, происходит мгновенный взрыв. Аналогично и в физическом теле, когда положительная и отрицательная энергия объединяются, происходит взрыв. Когда это объединение происходит в ядре муладхара чакры, высвобождается кундалини шакти. Если практикуется ваджроли, то в это время энергия поднимается вверх по сушумне и по центральной нервной системе в аджна чакру, расположенную в мозге. Целью практики является не потворство своим желаниям, не контроль за рождаемостью, а конкретно расширение сознания. Соответствующее переживание оказывает на человека такое воздействие, что оно ощущается еще часы, дни и недели. Когда достигается совершенство в ваджроли, расширенное состояние сознания становится постоянным переживанием.

В «Шива Самхите» говорится: «Знай, что семенная жидкость является луной, а яичниковая жидкость — солнцем. Необходимо объединить эти две в твоем собственном теле. На самом деле, я (Шива) являюсь семенной жидкостью, а яичниковая жидкость — шакти. Когда эти две жидкости объединяются в теле йога, он получает божественное тело». Имеется два процесса; один из этих процессов заключается в объединении солнца и луны посредством ваджроли и майтхуны. Во-вторых, этот процесс должен иметь место в пределах собственного тела йога. Только гуру может осветить все это дальше своему ученику.

Шлоки 92–94. Сахаджоли мудра — практика спонтанного пробуждения

(92) Сахаджоли и амароли являются отдельными техниками ваджроли. Пепел от сожженного коровьего навоза должен быть смешан с водой.

(93) После выполнения ваджроли во время полового акта (находясь в удобной позе) мужчина и женщина во время отдыха должны втереть пепел в определенные места своих

тел.

(94) Это называется сахаджоли мудрой, и йоги всецело верят в нее. Она является весьма полезной и приводит к просветлению через комбинацию йоги и бхоги (чувственных переживаний).

Сахадж означает «спонтанный». Сахаджоли является существенной частью ваджроли, так же как джаландхара является частью уддияны. Описание сахаджоли, даваемое здесь, отличается от описаний, приводимых в других текстах. Это практика, выполняемая и мужчиной, и женщиной, за которой следует применение пепла. В тантре мужчина выполняет ваджроли, а та же самая практика, выполняемая женщиной, называется сахаджоли. В трактате «Шива Самхита» говорится: «Когда йог в состоянии контролировать и останавливать извержение семенной жидкости посредством йони мудры (ваджроли), это называется сахаджоли. Это секрет, сохраняемый всеми тантрами. Они (сахаджоли и амароли) отличаются только по названию, по существу это одно и то же. Поэтому йог может использовать любую из этих практик — но с должной тщательностью». Амароли и сахаджоли — это два различных средства сохранения бинду. Амароли обсуждается в последующих шлоках.

В древней традиции шиваизма пепел втирается в тело, а именно, в лоб. Это не только знак, свидетельствующий, что они являются последователями Шивы, это предназначено также для подъема сознания в теле и для пробуждения высших способностей ума. Как применение вещества *синдхур,* содержащего ртуть, стимулирует аджна чакру, так и применение пепла в сахаджоли оказывает влияние на тонкие элементы (таттвы) тела.

При подготовке к тантрической садхане очищение всего тела достигается с помощью процесса, называемого бхута шуддхи, что означает очищение панча таттва (пяти элементов). Это включает в себя пранаяму, медитацию, применение пепла, мантры и голодание. В трактате «Шримад Деви Бхагаватам» применение пепла называется «огненной ванной» и рассматривается как одна из высших форм садханы. Используется при этом не любой пепел. Это должен быть пепел коровьего помета, и в этой Пуране описывается, какая порода коров должна быть выбрана в зависимости от фазы луны.

Применение пепла не связывается с половым актом, но его использование весьма приветствуется. «Йог, который принимает ванну из пепла для всего своего тела в течение трех *сандхья,* быстро развивает состояние единения (йогу)… Эта ванна из пепла во много раз превосходит водяную ванну… Первым о ней рассказал Шива, который сам принимал ее… Тот, кто посыпает пеплом голову, достигает состояния Рудры (Шивы, чистого сознания), продолжая жить в теле из пяти элементов (панча таттва)… Ванна из пепла очищает не только от внешних, но и от внутренних загрязнений».

Есть два основных пути постижения истины; один из них известен как *правритти,* другой — как *нивритти.* Правритти представляет собой путь духовной эволюции путем вовлеченности в желания, амбиции, эмоции и все модификации ума (вритти) без отказа от каких-либо аспектов мирской жизни. Нивритти представляет собой самоотречение, путь тотального ухода от вритти, мирской жизни и общества.

В соответствии с концепциями Вед первые две стадии жизни человека (брахмачарья ашрама и грихастха ашрама), продолжающиеся до пятидесяти лет, принадлежат правритти марге, или пути. На этих двух стадиях желания, страсти и амбиции необходимы, и человек может проявлять и выражать их. Затем наступает период перехода от правритти к нивритти. Это третья стадия жизни (ванапрастха), продолжающаяся от пятидесяти до семидесяти пяти лет, в которой вы размышляете о своей жизни и все подвергаете сомнению. Вы начинаете сомневаться и вновь все обдумывать, что ведет к самоотречению, четвертой стадии (санньяса

ашрама).

«Бхагавад Гита» утверждает совершенно ясно, что вы можете достичь абсолютной реальности или посредством правритти, или посредством нивритти. Правритти, или вовлеченность, описывается в терминах кармы, или «действия и выражения». Нивритти есть путь Самкхьи, или сознания и переживания. Имеются, однако, другие мнения, высказываемые некоторыми авторитетами, — что высшая, или абсолютная, реальность не может быть достигнута при активной вовлеченности (правритти), а только при пассивном осознавании (нивритти). «Бхагавад Гита», однако, ясно утверждает, что и тот, кто работает, и тот, кто отрекся от всего, равным образом достигнут этого результата, при условии что они откажутся от своего эго, от своего низшего «я», очистят свой ум и дисциплинируют свои чувства. Если обычные семейные люди отсоединят себя или откажутся от идеи «деятеля», то есть от идеи «я делаю», то и они смогут достигнуть высшего пути.

Путь правритти, или вовлеченности, — не для чувственных удовольствий и наслаждений. Чувственная жизнь — это побочный продукт. Реальной целью является самопросветление, но это путь, требующий длительного времени. Он постепенный и не опасный. Нивритти марга является очень трудной, даже экстремальной, но на нее не требуется много времени.

В данной шлоке трактата «Хатха-йога Прадипика» нам показывают, что вполне допустимой является комбинация йоги (осознавания) и бхоги (чувственных переживаний). На самом деле, все то время, когда вы вовлечены в жизнь внешнего мира, должно развиваться внутреннее осознавание и целью должна быть йога, или единение. Именно здесь чрезвычайно полезной является хатха-йога, независимо от того, следуете ли вы пути мирской вовлеченности или отказываетесь от мира.

Шлока 95. Йога достигается добродетельными, а не эгоистичными людьми

Воистину, тот йог является совершенным в добродетелях и является человеком правильного поведения, который увидел истину, а не тот, кто эгоистичен.

Ваджроли и майтхуна никогда не предназначались для обычных людей, поскольку большинство людей являются жертвами своих эмоций и страстей. Первым требованием для практикующего является бесстрастное состояние ума. Может быть, один или два человека могут сегодня подойти под эту категорию. Только тот, кто уже вошел в высшее состояние самадхи, знает, что такое бесстрастное состояние.

Эти практики дают в результате их применения большую личную силу, и если они используются эгоистичными людьми, то это может навлечь катастрофы и на них самих, и на других людей. Очень хорошим примером является история Миларепы. Хотя он достиг своей силы посредством применения других тантрических средств, тем не менее намерением его ума было наказать тех, кто когда-то создавал трудности для его матери и семьи. Он направил свою силу на «зло», что дало разрушительные результаты, которые во много раз превышали те, что когда-то обрушивались на его семью.

Целью освобождения энергии посредством ваджроли является выход за пределы персональной индивидуальности и ограничений эго. Если йога практикуется только для того, чтобы приобрести психическую силу, или если ваджроли является оправданием каких-либо других, менее значительных, удовлетворений, то практика используется неправильно, не по назначению.

Имеется, однако, еще один важный момент. Существует поговорка: «Знание очищает». Если человек, практикующий йогу, имеет даже очень эгоистичные и криминальные

наклонности, то, независимо от его намерений, его сознание будет влечься к совершенству гораздо быстрее, чем если бы он не занимался практикой. В работу вступят высшие свойства сознания и осознавания и личность начнет медленно изменяться, поскольку в мозге дефективное обуславливание и неприятные привычки начнут перестраиваться. «Шива Самхита» утверждает: «Люди, которые заблуждаются или являются постоянной добычей разложения и смерти в этом мире, могут сравнять удовольствие и боль путем контроля за семенной жидкостью».

Новичок не сможет найти гуру, который научил бы его традиционным методам этой практики. Да и гуру не станет учить кого-либо, кто является неискренним или не может понять цель практик. Аналогичным образом и мы должны быть осторожными, когда читаем об этих практиках в интерпретации не йогов, потому что при этом наверняка даются неверные описания: «Затем жрец в присутствии всех вел себя по отношению к женщине таким образом, что благопристойность запрещает рассказывать об этом; после этого присутствующие много раз повторили имя бога, выполняя действия крайне отвратительные, и на этом это дьявольское мероприятие закончилось». Именно по этой причине многие люди имеют неправильное представление о ваджроли. Только те, кто может постичь тонкие законы тантры, кундалини, энергии и сознания, могут оценить ее значение и необходимость.

Шлоки 96, 97. Амароли мудра — практика пробуждения бессмертия

(96) Как учат в школе Капалика, выполнение амароли заключается в выпивании свежей средней части порции мочи. Первая часть мочи отбрасывается, так как она содержит желчь, последняя часть отбрасывается, так как она не содержит никаких ценных качеств

(97) Говорят, что практикующим амароли является тот, кто ежедневно выпивает амари, впускает ее через нос и практикует ваджроли.

Различные тексты по хатха-йоге имеют различные взгляды на то, что составляет практику амароли, Амара означает «бессмертный», «неумирающий». Таким образом, амароли — это практика, ведущая к бессмертию. «Хатха-йога Прадипика» утверждает, что «как учат в школе Капалика», амароли является практикой выпивания средней части струи мочи. «Шива Самхита» утверждает, что амароли является практикой вытягивания семенной жидкости из женщины после того, как она была выпущена. Это, однако, было описано ранее как ваджроли. Наиболее часто амароли принимают как практику, описанную здесь.

Моча использовалась в качестве исцеляющего вещества во многих культурах на протяжении столетий, но об этом мало даже говорилось, поскольку вообще моча считается «нечистой». Моча людей, которые принимают нездоровую пищу и тела которых не являются чистыми, действительно является отвратительной, потому что она содержит токсины и остатки метаболизма, которые вредно принимать внутрь и даже применять снаружи. Однако средняя часть мочи йога является чистой и невредной.

В тантре и йоге амароли известна также как шивамбху, то есть базовый элемент человеческого «я». Использование средней части мочи высоко ценится в йоге. В современной медицине также используется уринотерапия, но наука еще не заглянула глубоко внутрь того, что при этом происходит.

В трактате «Джнянарнава Тантра» утверждается: «После постижения точного знания дхармы и адхармы (здорового и нездорового образа жизни) каждый аспект (материального)

мира становится священным: стул, моча, ногти, кости — все является священным с точки зрения того, кто освоил мантру. О Парвати, божества (божественные силы) живут в той воде, из которой сделана моча, тогда почему говорят, что моча является осквернённой?»

Люди считают, что моча является «грязной», потому что они думают, что она является продуктом отхода того же рода, что и стул (твердые отходы). Но и анатомически, и физиологически не корректно объединять мочу и стул в один класс, поскольку они производятся в теле совершенно различными способами и покидают тело через различные и разделенные ворота.

Моча представляет собой высший фильтрат крови. Она содержит воду, гормоны, энзимы, электролиты, минералы и побочные продукты распада белков и жиров, которые превышают способности тела переработать их в настоящий момент. Поэтому они могут называться отходами только в том смысле, в каком являются отходами излишки зерна, собранного фермером, но не поместившегося в амбаре для дальнейшего его использования. Они не являются отходами в том смысле, что они нечисты, но только в том смысле, что их потенциальными возможностями вынуждены были пожертвовать. Жизненно важные биомолекулы, такие как гормоны, аминокислоты и энзимы, синтезируются с большими метаболическими затратами в теле, и их выход из тела может, в действительности, рассматриваться как большая потеря.

Более того, поток крови человека является абсолютно чистой живой субстанцией, из которой почками отфильтровывается и собирается моча в абсолютно стерильных условиях. Вопрос о загрязнениях бактериями в мочеточниках, мочевом пузыре и уретре и не стоит, если, конечно, там нет инфекции. Таким образом, какая часть этого процесса может считаться «грязной»? Ученые-медики должны исследовать это весьма тщательно, если хотят понять омолаживающую силу амароли.

Твердые отходы формируются совершенно другим образом. Пищеварительный тракт на протяжении от рта до ануса не является стерильным, и вещество, находящееся в нем, никогда не участвует в каком-либо кругообороте. Оно все время находится внутри трубчатых проходов и органов, в которых происходит переваривание пищи, и из него отбираются питательные вещества; остается все, что не усвоено телом.

Так что же отвратительного в моче? Моча, которая содержит высокую концентрацию мочевины, мочевой кислоты и солей желчных кислот, имеет едкий вкус и вызывает неприятное ощущение. Однако эти составляющие являются побочными продуктами метаболизма белков и жиров и содержатся в очень малых количествах в моче йогов, которые потребляют пищу с низким содержанием белков и избегают продуктов животного происхождения. Это первое требование амароли. Пища должна быть полностью свежей и натуральной, без избытка соли, специй и приправ. Не следует употреблять высоко очищенную и сильно обработанную пищу. При выполнении этих условий качество мочи изменяется. Это не означает, что при приеме тяжелой, богатой белками и жирами пищи практика становится неэффективной или вообще запрещается. Однако нежелательные качества мочи устраняются при принятии легкой пищи.

Невозможно преодолеть предубеждение против мочи, просто рассуждая интеллектуально. Практика амароли, однако, быстро рассасывает блокировки подсознания. Если вы чувствуете, что ваша собственная моча является нечистой, то это обман верований вашего глубокого подсознания относительно вашего собственного тела и его происхождения. На подсознательном уровне вы унаследовали убеждение, что ваше тело является нечистым. Этот глубоко укоренившийся дефект должен быть искоренен, и если амароли практикуется в течение фиксированного промежутка времени под руководством гуру, то так и происходит.

Ученые, которые изучают биоритмы тела, обнаружили, что в течение дня и ночи последовательно выделяются различные гормоны. Например, гормоны гипофиза, такие как гормон роста, выделяются во время сна, а адренокортикотропный гормон, который активирует надпочечники, и тиреотропин, который активирует щитовидную железу, в

большей степени выделяются во время дневной активности. Гормоны шишковидного тела также подчиняются подобному суточному ритму.

Различные гормоны фильтруются в мочу во время периода ночного сна, а потом снова усваиваются в кровь, когда практика амароли выполняется после утреннего подъема ото сна. Эта моча будет в точности отражать гормональную активность, имевшую место во время сна. В этом отношении наиболее ценными являются гормоны, выделяемые ночью, особенно в очень ранние утренние часы, потому что физиологически это период временного затишья, сознание отвлечено от нижних центров и доминирующими являются выделения желез мозга.

Воздействие ваджроли и амароли на систему воспроизведения человека является огромным. Уровни связанных с воспроизводством гормонов из гипофиза (гонадотропинов) следуют месячным циклам функционирования женского тела — поочередно выделяется эстроген и прогестерон, которые инициируют и поддерживают менструальный цикл. В теле мужчины гонадотропины гипофиза вызывают образование в яичках сперматозоидов и секрета тестостерона. Их уровни в потоке крови варьируются в соответствии с темпом образования и выброса спермы.

Амароли/ваджроли мудра всегда была известна у йогинь как эффективное оральное противозачаточное средство. Это объясняется тем, что вследствие повторного усвоения мочи, содержащей эстроген и прогестерон, эффективно подавляется овуляция — точно так же, как предотвращают овуляцию оральные противозачаточные пилюли, которые содержат синтетические эстроген и прогестерон. Разница в том, что в амароли эти гормоны являются своими собственными естественными продуктами, что исключает многие побочные эффекты синтетических препаратов.

Аналогично у мужчин повторное усвоение тестостерона из мочи создает «отрицательную обратную связь», воздействующую на гипофиз и подавляющую дальнейшее выделение гонадотропинов. В результате временно подавляется дальнейшее производство тестостерона и сперматозоидов. При этом количество спермы уменьшается, хотя семенная жидкость продолжает образовываться.

Следует помнить, что амароли всегда была тщательно охраняемым секретом, который раскрывался только посвященным йогам. Это часть системы, которая через несколько лет вовлекает тело человека в просветленное состояние.

Каково общее воздействие на психофизиологию человека долговременной практики амароли? Медицинская наука еще должна установить это, но мы можем постулировать, что она устраняет присущие человеку внутренние дисбалансы между процессами производства и потребления гормонов в теле, которые являются основной причиной процесса старения. Ученые всегда мечтали о вечном двигателе, который бы бесконечно долго работал сам по себе, сохраняя, таким образом, энергию для других целей, но они были не в состоянии создать его. Амароли реализует именно этот принцип.

Есть несколько правил для тех, кто желает практиковать амароли. Прежде всего, садхана амароли пригодна не для всех, и поэтому за нее следует приниматься в соответствии с указанием гуру. Во-вторых, интенсивность и продолжительность практики должны быть указаны гуру. В-третьих, необходимы определенные регулярные привычки и образ жизни. И, наконец, амароли является секретной садханой. Когда вы занимаетесь ею, это не должно обсуждаться на публике. Определенные переживания, которые возникнут у вас в результате занятий этой практикой, известны гуру и могут обсуждаться только с ним, а не с кем-либо иным.

Шлока 98. Протирание тела смесью пепла и семени после ваджроли мудры

Практикующий должен смешивать семя с пеплом сожженного коровьего навоза и натирать верхние части тела; это дарует дивья дришти (ясновидение, или божественное зрение).

После выполнения ваджроли следует выделить небольшое количество семени, смешать с подготовленным пеплом коровьего навоза и втирать эту смесь в тело. В шлоке говорится о втирании в «уттам» части, что может означать лучшие части или верхние части. Если принять значение «лучшие части», то это лоб, горло, верхние части рук, грудь, пупок, верхние части бедер, анус, спина и ступни. Термин «верхние части» указывает либо только на лоб, либо включает также горло, грудь и верхние части рук. В тантре это всегда выполняется с повторением мантр. Мантра оказывает воздействие в основном на тонкое тело, но она также охлаждает физическое тело и оказывает сильное психологическое воздействие, поскольку она напоминает практикующему, что то, что он делает, является частью процесса пробуждения высшего духа.

В прошлом на тантру грубо клеветали моралисты и пуритане. Практики тантры назывались упадочными, греховными, развращенными и извращенными. Эти суждения, однако, в лучшем случае являются социальными и религиозными взглядами, которым нет никакого дела до самореализации. Те, у кого есть глаза, чтобы заглянуть глубже, поймут, что тантра не является чем-либо из того, что о ней говорилось выше.

Религии в целом обманули ожидания человечества, потому что они не смогли показать своим приверженцам путь, на котором ревностный ищущий мог бы приобрести божественное тело и понять и реализовать себя. «Я могу быть хорошим, добрым и мирным человеком по официальным понятиям религии, но что хорошего несут мне все эти социальные и моральные условности, если я не могу достигнуть самореализации?» Это точка зрения тантры.

Бумажную розу можно опрыскать благоухающей водой, чтобы она имела преходящее подобие с реальной цветущей розой, но никто, кто получше приглядится, не будет долго обманываться этим. Аналогично этому человек может в течение всей своей жизни практиковать добродетели, правильное поведение и общепринятую мораль. Однако, пока он не столкнется лицом к лицу с подсознательным умом и не пробудит там спящую энергию, он всегда будет оставаться только имитатором.

Благоухающую розу можно вырастить лишь после того, как ее корни будут помещены в плодородную почву. Заботливое выращивание розы, сопровождаемое презрительным отношением к ее корням, называется шизофренией, и это та болезнь, которую унаследовали пуритане и моралисты. Кто есть те благословенные люди, которые могут понять реалии эволюции человека и которые могут увидеть величественную и сострадательную цель тантрической системы? Тот, кто достиг самореализации, может жить, применяя любую систему или не применяя никакой системы вовсе. Это не имеет для него никакого значения, поскольку он сам является системой в самом себе. Он будет выделять аромат просветления везде и при любых условиях, потому что это его природа. Истина и добродетель будут его сущностью, а не практикой или свершением.

«Если я являюсь распутником или преступником, пусть не явно и открыто, а в сокровенных закоулках моего сердца и ума, то почему я должен подавлять это? Это из-за присущей мне доброты я не проявляю свои подсознательные желания, или я подавляю их из-за страха?» Это тот вопрос, который все искренне религиозные люди должны будут задать себе сейчас.

Религии требуют от вас, чтобы вы «подавляли себя», но если вы так поступаете, то это означает, что ваша эволюция находится под арестом, ваша внутренняя энергия остается заблокированной и вы остаетесь в этом состоянии на всю жизнь. Такое подавление приносит беспокойство, депрессию и болезни индивидууму и страх, ненависть, жестокость и насилие в общество. Вот почему тантра провозглашает: «Принимай себя во всей целостности». Тогда

может начаться выращивание реальной и бессмертной розы.

Шлока 99. Если женщина практикует ваджроли — она является йогиней

Если женщина практикует ваджроли и сохраняет свои раджас и бинду мужчины за счет правильного сокращения мышц, то она йогиня.

Как мужчина должен быть экспертом в практике, так и женщина должна практиковать и быть экспертом. В текстах по хатха-йоге есть несколько упоминаний, что эта практика предназначена для женщин, но здесь это сформулировано достаточно ясно. Женщина, так же как и мужчина, должна практиковать постепенные и последовательные сокращения мышц мочеполового тракта. В тантре это называется сахаджоли.

В «Хатхаратнавали» утверждается: «Раджас постоянно находится в органе воспроизведения женщины, как свинцовый сурик. Раджас должен сохраняться во время менструации, как бинду у мужчин. Женщина должна практиковать ваджроли, после чего она должна втягивать вверх раджас, если это возможно. Нада в ее теле движется подобно бинду. Бинду и раджас, производимые телом, должны быть смешаны посредством применения йогической практики ваджроли. Тогда успех близок. Женщина, не знающая науку йоги, не должна практиковать ваджроли. В этой йоге успеха добиваются смелые и благочестивые йоги, которые обладают глубоким видением реальности.

Как мужчина подготавливает себя к ваджроли, практикуя сжатия, а затем вытягивая вверх воздух и воду через катетер, вставленный в уретру, так и женщина должна практиковать аналогичные вещи. Однако вместо того, чтобы вставлять катетер в уретру, следует вставлять во влагалище трубку диаметром 8 миллиметров и длиной десять сантиметров, так чтобы кончик ее выступал наружу. Затем следует сесть на ведро с водой и практиковать уддияна бандху. Если вода таким образом не всасывается во влагалище, то следует практиковать вама, дакшина и мадхьяма наули. Когда все получится, постарайтесь удерживать воду внутри как можно дольше. Постарайтесь удерживать ее, стоя вертикально. Затем практикуйте наули, «взбалтывая» мышцы живота. Это очищает влагалище от старых выделений. После того, как вы добьетесь в этой практике совершенства, выполняйте ее без использования трубки. Просто сидите на ведре и практикуйте уддияну или наули. И снова старайтесь удерживать воду внутри и вставать вертикально. Когда вода сможет удерживаться внутри только за счет практики мула бандхи и без уддияны, это будет означать, что стали сильными мышцы промежности, связанные с мула бандхой и с ваджроли/сахаджоли.

Шлока 100. При сохранении раджаса объединяются бинду и нада

Несомненно, что ни капли раджаса не будет потеряно при выполнении ваджроли; нада и бинду в теле становятся единым целым.

В этой шлоке говорится о совершенстве ваджроли в майтхуне. Важным моментом здесь является проявление грубого и тонкого бинду. Раджас имеет отношение к яйцеклетке, которая является физическим проявлением бинду в женском теле. Яичниковый фолликул, который питает и окружает яйцеклетку, несет ответственность за менструальный цикл. Менструальная жидкость и влагалищные выделения являются зависимыми проявлениями

деятельности яйцеклетки, поскольку яичниковый фолликул выделяет гормоны, эстроген и прогестерон, которые вызывают разрастание внутриматочной выстилки и ее выталкивание во время менструации.

Таким образом, яйцеклетка представляет собой раджас; менструальная и влагалищная жидкости являются зависимыми выделениями этого раджаса, а в практике ваджроли именно яйцеклетка извлекается как бинду. В мужском теле физическим бинду являются сперматозоиды, которые содержатся в среде семенной жидкости. В практике ваджроли сперматозоиды извлекаются из семенной жидкости, чтобы стать бинду.

Важным моментом в этой шлоке является то, что если бинду извлекается полностью, тело не теряет ни энергии, ни жидкости. На самом деле жизненно важным является не задержка или потеря жидкости, а сохранение энергии. Если производство сперматозоидов посредством садханы ваджроли/амароли приостановлено, то бинду, то есть ядра энергии, уже извлекается. Семенная жидкость лишается сперматозоидов, поэтому, даже если она и выходит из тела, потерь энергии все равно нет.

Аналогичным образом, если в женском теле овуляция подавлена практикой сахаджоли/амароли, то бинду энергии извлекается. Тогда любые остаточные менструальные выделения не являются существенными потерями для тела.

Для оплодотворения и производства потомства более желательными могут быть высокая плотность сперматозоидов в сперме и обильные менструальные потери, и именно это имеет в виду медицинская наука, которая считает, что плотность сперматозоидов 400 миллионов на миллиметр является недостаточной и что менструальный период, который длится менее четырех или пяти дней, является слишком коротким. При выполнении практики ваджроли в майтхуне, однако, когда целью является духовное просветление, семенная жидкость с низким содержанием или отсутствием сперматозоидов и овуляция, которая естественным образом подавляется, являются желаемыми и требуемыми.

Даже с точки зрения обычного человека, для которого половой акт существует для дарения и получения удовольствия, потеря богатой спермой семенной жидкости и обильные менструации не являются желательными, так как зря теряются большие количества жизненно важной энергии. Когда происходят потери энергии из тела, имеет место растворение, разжижение сознания. Это ощущается как «упадок сил», поскольку сила сознания распадается на фрагменты и физическая сила рассеивается.

В шлоке 87 говорилось, что даже если бинду и было потеряно во влагалищных выделениях, сознание может быть воскрешено, энергия восстановлена и фрагменты рассеянного бинду снова собраны в единое целое, если смешанные выделения, образуемые внутри влагалища, втянуть в мужское тело посредством практики ваджроли. Данная шлока, однако, делает упор на изначально присущее совершенство сохраненного бинду, сверкающего, словно полная луна, и чтобы оно было сохранено, совершенная ваджроли требует, чтобы во влагалище не оставалось ни капли смешанных выделений.

Вторая часть шлоки также является весьма важной, поскольку она говорит об ощущении бинду в ваджроли. Как и где ощущается или переживается бинду, которое было извлечено из раджаса (яйцеклетка/сперматозоиды)? Следует проследить ее происхождение в практике ваджроли. Это точка в сознании. Она не в теле и не в уме, но она ощущается посредством тела и ума.

Когда муладхара чакра пробуждается в майтхуне, бинду сознания должно быть поднято в ваджроли и удалено от чувственного переживания. Как контролировать проявление этого бинду? Как сохранить и продлить это переживание и понять его первоисточник? Бинду, или семя, является взаимодействием между материей, энергией и сознанием. Если вы пытаетесь сфокусировать свое внимание на этом ощущении в муладхаре, то, как вы думаете, что вы пытаетесь выделить — само семя, ваше сознание или переживание энергии, которому вы подвергаетесь? Или вы пытаетесь установить местоположение точки в своем собственном сознании? Это бинду, и ни что иное. Это бинду при помощи практики ваджроли может быть

задержано, вытянуто вверх и направлено в другое место.

Куда переходит точка сознания, когда выполняется ваджроли? Постарайтесь вспомнить или снова пережить это. Где она ощущается? Отходит ли она вверх по направлению к ее первоисточнику? Или ее источник находится в муладхаре и посредством ваджроли она соблазняется к подъему? Благодаря ваджроли это бинду поднимается к аджна чакре. Оно проявляет себя в межбровном центре и может ощущаться здесь в аджне.

Аджна не является источником бинду, но благодаря ваджроли здесь будет проявляться одна из ее форм. При продолжении ваджроли это бинду выйдет за пределы аджны и станет там более тонким, чем слышимый звук, или нада, в сознании, то есть ашабдой. Звук, или нада, исходящий из чакр, расположенных ниже аджны, отслеживается назад к его источнику, где бинду и нада есть единое. Это где-то в тотальности сознания, выше, вне его и внутри, где ум растворяется, время и тело не существуют, а есть только сознание в форме беззвучного звука.

И, наконец, практика ваджроли привносит уравновешенность в тело и ум. Она омолаживает тело, активирует все энергетические центры и пробуждает сушумна нади. Пробуждаются высшие способности мозга. Это, возможно, наиболее мощная практика пробуждения кундалини и высшего сознания. Однако, если практикующий не сохраняет саттвичное состояние сознания, она бесполезна.

Шлока 101. Объединение благодаря ваджроли бинду и раджаса дарует сиддхи

Бинду и этот раджас объединяются в теле благодаря практике ваджроли, даруя все совершенства, или сиддхи.

Совершенство ваджроли заключается в соединении в одном теле двух противоположных сил, праны и ума, следствием чего является пробуждение кундалини. По мере того, как кундалини перемещается вверх через различные энергетические и психические центры, проявляются различные специфические совершенства (способности) ума и тела. Эти признаки и сиддхи уже описывались.

Теперь объединение противоположных полюсов для пробуждения муладхары должно выполняться в теле йога посредством более тонкого процесса. В этом контексте термины раджас и бинду переопределяются. На этой стадии ваджроли единение должно происходить между сознанием (шива) и энергией (шакти) внутри тела йога.

В трактате «Горакша Сатарка» говорится: «Бинду есть Шива (сознание), раджас есть Шакти (энергия). Бинду есть луна (ида), а раджа — солнце (пингала). Из смешения этих двух получается высшее состояние. Шукра бинду (семя) соединяется с бинду (мозговой центр), а раджас (прана шакти) соединяется с солнцем (манипура). Тот, кто знает, как объединить этих двух, является экспертом».

Таким образом, когда выполняется ваджроли в майтхуне, дальнейшее совершенствование ваджроли внутри эксперта выполняется в три стадии. Поскольку в майтхуне раджас женщины является проявленной шакти, то теперь шакти становится умом. Шива остается в мужском теле, как и в майтхуне, а муладхара теперь пробуждается за счет концентрации ума на самой области муладхары в промежности. Для этой цели в этом месте концентрируются на различных специальных янтрах, формах и мантрах, как в крийя-йоге. Во-вторых, когда пробуждается муладхара, ида нади (ум) и пингала нади (жизненная энергия, или прана) при выполнении ваджроли мудры стягиваются вместе в каждой последовательной чакре, так что бинду поднимается через сушумна нади (проход в позвоночнике) до бинду висарги, проявляющейся здесь как вечная нада.

Шива (чистое сознание) обитает теперь в мозге как нада, в то время как тотальная шакти (энергия, или раджас) теперь пробуждается в солнце (манипура). Пробуждение в теле эксперта стабилизируется на этом уровне. Сознание остается поднятым внутри позвоночного столба. Ум от аджны поднимается к шиве (чистое сознание), исходящему из бинду в виде нады (трансцендентное семя). Раджас (шакти) поднимается из муладхары и обосновывается в манипуре, а бинду вытягивается из двух нижних чакр.

На конечной стадии должно осуществляться единение чистого сознания в бинду и тотальной энергии (шакти) в манипуре. Выполнение первых двух стадий включает в себя вытягивание бинду из муладхара и свадхистхана чакр. Шакти, которая ранее проявляла себя в этих трех центрах как чувство удовлетворения, инстинктивное желание и страсть, теперь проявляет себя через манипура чакру как воля (иччха шакти) и через анахата чакру как сострадание. Воля — это преобразованная чувственность, сострадание — это преобразованная страсть, а просветление — это трансцендентный ум. Воля, универсальная любовь и высшее сознание становятся основными инстинктом, желанием и умом практикующего.

Совершенство в ваджроли не достигается до тех пор, пока не совершится это финальное единение между шакти в манипуре и шивой в бинду. Йог Горакхнатх ясно утверждает, что это единение и есть высшее состояние. Это финальное, окончательное единение йоги, потому что оно означает, что воля, интуиция, интеллект и эмоции йога стали сознательными проявлениями космического, или божественного, разума. Он является посредником для проявления божественной силы. Персональными желаниями было пожертвовано при пробуждении кундалини, чтобы они стали волей шакти. Когда от ума отрекаются в этом подъеме, он вытесняется космическим разумом или сознанием (шива).

Как ни удивительно, но это отречение позволяет проявиться огромной космической силе. Тело и ум эксперта переходят в обладание и становятся проявлением шакти, в то время как индивидуальное сознание сливается с чистым сознанием (шива). Согласно йогу Горакхнатху садхака в состоянии пройти последовательные стадии путем усердной практики ваджроли при благословении и руководстве гуру. Никакие йогические тексты не будут более ясными, чем этот, при описании высших стадий тантрической садханы, потому что роль гуру в этих достижениях никогда не раскрывается с достаточной полнотой.

В хатха-йоге и тантре своему сатгуру поклоняются как внутренне, так и внешне как Господу Шиве, поскольку он уже достиг этого состояния. Такой гуру ведет, направляет и подбадривает своего ученика на каждом шаге его пути. При достижении более высоких состояний ученик не только следует указаниям гуру и его лучшим пожеланиям. Имеет место передача ученику сознания и энергии гуру. Гуру раскрывает и передает в наследство ученику нечто, чего он сам достиг.

Свет может быть зажжен лишь от того, кто уже сам горит. Вот почему в йогической традиции не может быть никакой адекватной платы тому просветленному, который поделился божественным светом со своими учениками.

Шлока 102. Йогиня, сохраняющая свой раджас, достигает кхечари

Та воистину богиня, кто сохраняет свой раджас, сжимая и поднимая его. Она знает прошлое, настоящее и будущее и постоянно пребывает в кхечари (то есть ее сознание перемещается в высшие царства).

Женщина может достичь всех тех совершенств, которых достигает мужчина, практикующий ваджроли. Женщина обычно вынуждена переживать ментальные и

физические изменения, связанные с менструальным циклом. Потери энергии, которые сопровождают выход менструальных выделений, заставляют задуматься. Если, однако, яйцеклетка вытягивается применением практики ваджроли, то эти постоянные потери энергии предотвращаются, менструальные потери уменьшаются. В то время как мужчина привязан к большим размерностям сознания своими инстинктами и страстями, которые заставляют его тело производить сперматозоиды и делиться ими, женщина привязана к физическому сознанию менструальным циклом.

Йогиня, которая вытягивает бинду (яйцеклетку), преодолевает эти узы. Она переживает пробуждение в своем теле высшей энергии, и ее сознание без всяких усилий расширяется в трансперсональное сознание. Это происходит очень легко, поскольку женщина может интуитивно чувствовать природу высшего сознания и понимает скрытые силы, лежащие в основе всеприятия и самоотречения, в то время как для мужчины барьер персонального эго часто оказывается непреодолимым.

Традиционно женщина считается более слабым полом, но ясно, что она имеет большие способности к перенесению страдания, пожертвованию и терпению. Вплоть до первой менструации женское тело является таким же сильным, как мужское, но при выбросе бинду и при овуляциях жизненные силы начинают покидать его.

Йогиня, которая в совершенстве освоила ваджроли и умеет вытягивать бинду, становится очень сильной. Сиддхи у женщины проявляются легче, поскольку природа в большей степени использует ее интуитивные способности. Она почти всегда осознает их в рудиментарной, дремлющей форме. Женщина в большей степени осознает свой собственный подсознательный ум и подсознательный ум других людей, и если она может вытягивать бинду посредством ваджроли, то ее индивидуальное сознание очень легко перемещается в пространство универсального, вселенского ума (чидакаша) и самопроизвольно возникает состояние кхечари мудры. Как язык движется назад к верхнему небу, фиксируясь там без какой-либо поддержки, так и ум движется из центров, расположенных ниже вишуддхи, и входит в тотальное пространство сознания, где исчезает барьер времени и становится известным прошлое, настоящее и будущее.

Шлока 103. Ваджроли приводит к освобождению

Йога, включающая практику ваджроли, приносит совершенство тела. Эта благоприятная йога наряду с чувственным удовлетворением (бхогой) даже несет освобождение.

Эта важная шлока провозглашает основную концепцию тантры, которая противостоит пуританским идеям и вдребезги разбивает их. Сама идея, заключающаяся в том, что высшее, божественное переживание может раскрыться через переживание чувственное, — это не та идея, которую были в состоянии воспринять многие люди не только в последние несколько веков, но и в более ранние века. Некоторые комментаторы текстов по хатха-йоге отказываются принимать это как часть науки йоги и полностью опускают из первоначального текста шлоки, имеющие отношение к ваджроли и *майтхуне,* йогическому половому акту, утверждая, что это «непонятные и отвратительные практики, которыми занимаются лишь те йоги, у которых не хватило силы воли достичь своей цели другим способом».

Однако, согласно тантре, бхога (вовлеченность чувств) может быть хорошим средством для йога. У нас есть физическое тело, мы не можем отрицать его существование. Если не познать переживания, связанные с органами чувств, то как можно сделать сознание более глубоким и тонким? Переживания возникают в уме, а не в теле.

Прежде всего мы должны знать, что есть физическое переживание. Затем, увеличивая тонкое восприятие, переживание можно снова возбудить в уме уже без вовлечения в это физических чувств. В течение дня мы видим все глазами, но что происходит ночью, когда мы спим? Мы не видим глазами, но, тем не менее, ум имеет какие-то переживания. Мы вновь переживаем то, что когда-то воспринимали органами чувств. Поэтому в тантре физическое тело является средством для того, чтобы поглубже покопаться в уме и в реальности существования.

Выше неоднократно пропагандировалась мысль, что секреторные выделения органов воспроизведения должны вытягиваться в тело, посредством практики ваджроли, так чтобы бинду и раджас, то есть сознание и энергия, оставались внутри тела. Это дает возможность сексуальным импульсам путешествовать вверх через центральную нервную систему к высшим центрам мозга.

«Хатхаратнавали» утверждает: «Для сохранения семени, так же как и читты (сознания), следует приложить усилие. Мужчина должен любить ментально только ту женщину, с которой он практикует ваджроли… это семя является единственной причиной для творения, питания и разрушения. Только через это человек может стать раджа-йогом». Эта форма ваджроли не имеет ничего общего с «непристойным поведением или ритуалом». Ваджроли, амароли, сахаджоли и майтхуна являются научно обоснованными практиками, предназначенными для объединения положительного и отрицательного полюсов энергии в ядре сознания. Если позволить раскрыться потенциалу бинду, то имеет место более сильное пробуждение. В практике ваджроли в майтхуне мужчина является положительным полюсом энергии. Он представляет собой фактор времени, а женщина является отрицательным полюсом и представляет пространство; но эти две полярности существуют также внутри каждого индивидуума.

Муладхара чакра является местом пребывания шакти, а сахасрара является местом пребывания сознания, Шивы. Во время майтхуны муладхара стимулируется непосредственно, так что кундалини шакти может подниматься к сахасраре. Даже если она и не достигает сахасрары, она все же пробуждает дремлющие центры восприятия, поскольку каждая из последовательно проходимых чакр непосредственно связана с конкретными центрами ощущений в мозге. Это один путь, ведущий к расширению сознания.

Другой путь имеет в своей основе соединение двух полюсов внутри вашего собственного организма. Когда кундалини пробуждается, не имеет значения, пуританин вы или распутник, верующий или неверующий, ученый, священнослужитель или нищий. Есть только интеллектуальные убеждения и мирские переживания. Это качества и характеристики низшего ума. Это не имеет никакого отношения к тому, что вы есть на самом деле. Пробуждение кундалини является процессом высшего ума, который запускается в нервной системе человека. Это переживание более высокого ума, лежащего за пределами того забора, который окружает ваши собственные ум и личность.

В процессе эволюции этот высший ум должен стать известным вам; это неизбежно, потому что он уже существует внутри вас, но в подавленном состоянии. Это физиологическое развитие и научная неизбежность. В конечном счете имеет место слияние двух полюсов внутри вашего сознания, ведущее к постижению реальности.

Что есть реальность? Если мы собираемся обсуждать предельную реальность, то она не будет предельной, потому что нам придется назначить какую-то точку и сказать: «Все, это конец», — но это не может быть концом, потому что за пределами этого может быть что-то еще. Это подобно ситуации, когда космонавт проникает в пространство на некоторое расстояние. Оптический телескоп может воспринять звезды, находящиеся на некотором расстоянии. Радиотелескоп может проникнуть несколько дальше, но можно ли на основании его показаний сделать какой-либо абсолютный вывод о размерах вселенной? Нет, он может рассказать только о том, что попадает в сферу его действия. Аналогичным образом мы не можем делать никаких заключительных утверждений относительно предельной реальности.

Нет никакой предельной реальности. Нет также никакого единственного пути для постижения ее. Не может быть также только одной формы Бога. Есть столько форм, сколько есть индивидуумов, отражающих их. Существует тотальность, которая является тотальностью в той степени, в какой ваш ум в состоянии постичь ее. Это зависит от степени вашего восприятия. За пределами этого для вас ничего нет. Если вы сможете продвинуть свой ум несколько дальше и увидеть несколько больше, тогда то, что вы увидели, станет предельной реальностью для вас. Когда ум становится однородным и когда он вливается в бесконечность, что можно сказать о переживании предельной реальности?

Предельная реальность — это понятие, имеющее отношение к уму, а не к состоянию без ума. Когда тело умирает, когда ум полностью растворяется, когда индивидуальное эго испаряется и больше нет никакого «я», «ты», «он», «она», тогда кто должен постигать кого? Кто должен узнавать кого? Кто должен обонять кого? Посредством чего вы будете издавать запах? Как вы будете узнавать того познающего, посредством которого вы собираетесь познавать все? Как вы узнаете его? Это очень трудно.

В «Брихадараньяка Упанишаде» есть диалог. Яджнавалкья был великим мудрецом, у которого было две жены. Старшую звали Катьяйяни, младшую — Майтрейи. Однажды он захотел уйти от мирской жизни. Он призвал обеих жен и сказал: «Я ухожу. Я хочу разделить свое имущество между вами». Катьяйяни приняла это, но Майтрейи спросила: «Стану ли я бессмертной от того имущества, которое ты сейчас отдаешь мне?» Яджнавалкья промолчал. Она снова спросила: «Смогу ли я достичь бессмертия с помощью всего того, что ты сейчас даешь мне?» Он ответил: «Нет». Тогда она спросила: «Почему ты не учишь меня Брахмавидье, знанию предельного?» Он сказал: «Майтрейи, ты не только моя жена, но и моя ученица. Приходи и садись, я буду учить тебя».

Во время беседы между Яджнавалкьей и Майтрейей возникает этот вопрос — природа предельной реальности, природа ее переживания. Яджнавалкья говорит: «Если у тебя есть нос, ты можешь ощущать запах, но если твой ум в беспорядке, ты не сможешь понять этот запах. Если у тебя есть глаза, ты можешь видеть форму, но если твой ум не в порядке, то ты не сможешь понять эту форму. Если и чувства, и ум изъяты, и эго изъято, и двойственность в форме «я», «ты», «он», «она» изъята, то время, пространство и объекты не существуют. Если время, пространство и объекты не существуют, то где переживание? Основой нашего переживания является ум, но ум не может иметь переживаний, если нет понятий времени, пространства и объекта. Если вы изымаете понятия времени, пространства и объекта, то ум угасает. Для того, чтобы имело место переживание, необходимо взаимодействие между умом и объектом. Для того, чтобы имело место переживание, должно быть взаимодействие между умом и пространством, между умом и временем».

«Есть еще одна важная вещь. Время, пространство и объект не являются независимыми. Они являются категориями ума. Если нет ума, нет ни времени, ни пространства, ни объекта. Где тогда познающий? Невозможно познать познающего». Это ответ, который Яджнавалкья дал Майтрейе.

Когда в воду бросают соль, она полностью растворяется. Она полностью и тотально теряет свою индивидуальность. Переживание и ощущение означают двойственность. Когда нет двойственности, не может быть переживания и ощущения. Это очень легко понять. Для того, чтобы имело место ощущение, необходимы две сущности — ощущающий и объект ощущения. Если есть только одна из них, кто кого ощущает? Этот познающий не страдает нарциссизмом. Он непорочен.

Гораздо лучше обсуждать предельную реальность, не делая никаких выводов. Иначе этот вывод может стать философской ошибкой.

Шлока 104. Названия кундалини шакти

Кутиланга, кундалини, бхуджанги, шакти, ишвари, кундали, арундхати — это все одно и то же.

У кундалини шакти есть много названий. В трактате «Хатхаратнавали» приводятся и другие названия: пхани, наги, чакри, Сарасвати, лалана, расана кшетра, лалати, шакти, раджи, бхуджанги, шешу, кундали, мани, адхара шакти, кутила карали, пранавахани, аштавакра, сададхара, вьяпини, каланодхара, кутни, шанкини, сарпини.

Слово «кутиланга» состоит из двух корней: *кут,* что означает «рваться на части», и *анга,* что означает «часть». Этот термин относится к большой силе и к пути ее прохождения через тело, устраняющей функции иды и пингалы. Слово «кундалини» содержит корень *кунд,* означающий конкретный тип сосуда для сохранения огня, и *кундалин,* означающий змею. Муладхара представляет собой кунд, а высвобождаемый из нее огонь поднимается, как змея. Кундали, бхуджанги, наги, пхани, сарпини — это все названия змеи женского рода. Шеша тоже является змеей, но это имеет отношение к Вишну, поскольку он опирается на Шешу. Шакти — это космическая энергия. Ишвари — это созидательная сила Ишвары, космического каузального тела. Слово «арундхати» составлено из слов *арун,* что означает «рассвет», и *дхати,* что означает «генерировать» или «создавать». Слово *арундхата* означает «беспрепятственный».

Шлока 105. Кундалини — ключ к освобождению

Как дверь открывается ключом, так йог открывает дверь к освобождению при помощи кундалини.

Без генерирования кундалини шакти нет никакой возможности превзойти эмпирическое существование. Средние ум и тело функционируют на очень низком «напряжении» энергии. Для того, чтобы имело место высшее переживание, необходим супервзрыв энергии, который бы активировал центры мозга. Он может произойти лишь в том случае, когда флуктуирующие энергии иды и пингалы абсорбируются в муладхару и взрываются через сушумна нади в центре позвоночного столба.

Активизация сушумны свидетельствует о том, что пробужден весь мозг. Если кундалини идет или через иду, или через пингалу, то это значит, что активизированы только половина мозга и нервной системы. Кундалини должна подниматься по сушумне, чтобы активировалась центральная нервная система, а не только парасимпатическая и симпатическая нервные системы. Кундалини — это не просто мистическое имя. Это имя потенциальной силы, изначально присутствующей в каждом человеке. Человек еще не использовал полностью свои возможности к жизни и восприятию. Открытие двери к освобождению — задача не легкая. К этому сначала нужно подготовиться. Должен быть прочищен спинной канал сушумны. Чакры должны быть открыты и активированы. Если дверь откроется раньше, чем все это будет проделано, то сознание может войти в грязную темницу вместо сверкающего и ярко освещенного дворца. Практиковать хатха-йогу следует под руководством опытного гуру. Это единственный путь и это путь короткий.

Шлоки 106, 107. Спящая шакти является средством освобождения для йога и рабством для невежественного

(106) Спящая Парамешвари покоится, закрыв своим ртом ту дверь, через которую лежит путь к узлу брахмастханы, месту, за пределами страдания.

(107) Кундалини шакти спит над кандой. Эта шакти является средством освобождения йога и рабством для невежественного. Тот, кто знает ее, знает йогу.

В этих двух шлоках дается более ясный взгляд на муладхара чакру. «Рот, закрывающий дверь» указывает на то, что для сознания ищущего невозможно пройти дальше без пробуждения спящей кундалини от ее сна. Должна быть пробуждена муладхара. Нет никакого другого способа взорвать духовное осознавание, кроме как через это наиболее мощное переживание чувств. Как мужчина и женщина полностью овладевают друг другом в высшей точке полового соития, так и сознание ищущего должно непосредственно встретить великую шакти в муладхаре и поглотиться ею.

Из-за страха ищущий может искать какой-нибудь другой путь, не ведущий к этому столкновению с шакти, но для того, чтобы попасть на дорогу, ведущую к раскрытию таинств сознания, он должен идти к ней, войти в нее и пройти через нее, поскольку ее рот закрывает дорогу к освобождению.

В психофизиологии йоги при пробуждении кундалини и подъеме к высшему сознанию имеются три узла (три грантхи). Это три места, где сознание и энергия тесно связаны или переплетены, и эти узлы должны быть распутаны, если целью является переживание реальности высшего сознания.

Первым является Брахма грантхи, узел творения, размещенный в муладхаре. В этой шлоке он называется узлом Брахмастханы. Это психофизический барьер, обусловленный привязанностью сознания к физическому телу и к чувственным переживаниям и отождествлением его с ними. Это ошибочное отождествление возвращает сознание к мучительному циклу повторного рождения в другом теле. Эти три грантхи более подробно обсуждаются в главе 4, в шлоках 70–76.

Брахмастхана описывается как место вне страдания, поскольку, если можно пронзить этот узел, то произойдет реализация бессмертного сознания, не связанного со временем, пространством и индивидуальностью. Из этого вырастает бесстрастность к объектам желаний чувств и желание освобождения.

Согласно Сватмараме, йогом является тот, кто осознал, что одна и та же кундалини ответственна и за рабство и за освобождение. Невежественный человек привязан к отраве мирской сексуальной жизни, ведущей к повторному рождению индивидуального сознания, но тот, кто пробуждает ту же самую шакти в муладхаре и практикует ваджроли, приобретает секретное средство, ведущее к освобождению. В этом смысл одного из утверждений в трактате «Хеваджра Тантра»: «Один поднимается за счет того, за счет чего падает другой».

Физическое тело является хранилищем прана шакти, ум является хранилищем манас шакти и атма является хранилищем атма шакти. Все наше существо состоит из этих трех энергий, и эти три энергии взаимодействуют друг с другом и зависят друг от друга. На чем бы ни задерживался ум, вся шакти также становится поглощенной этим. Как говорится в «Чандогья Упанишаде»: «О чем человек думает, тем он становится».

Манас шакти — это иччха шакти, сила желания или воли. Мы должны очень ясно представлять себе, что мы желаем, поскольку вся наша шакти поглощается этим. Вот почему те люди, которые непрерывно прилагают усилия к приобретению высших знаний и переживаний, в конечном счете развивают в себе это состояние сознания. Даже если они и не

достигают освобождения, они становятся развивающимися душами. Однако, если ваша цель является материальной и направлена на чувственное удовлетворение, то ваши прана и ум поглощаются всем этим. Вы должны решить, во что вы собираетесь «включить» свои положительные и отрицательные провода — в душу или в чувства.

Когда выделяется полная сила атма шакти, ее форма становится видимой внутреннему глазу. В тантре это известно как *атма даршан,* «видение атмы». Когда это случается, атма появляется перед вами в некоторой форме. Вы в состоянии увидеть ее, потому что освобожденные энергия и сознание отделены от физического тела. Она может принять форму вашего гуру, ишта деваты, или когото очень дорогого вам, или даже кого-то, кто неизвестен вам. В действительности это все сила вашей собственной атмы. Это является результатом интенсивных поисков высшего восприятия.

В противоположность этому, если целью вашей жизни является приобретение чувственных удовольствий, денег, мирских безопасности, имени, славы и т. п., то ваша жизненная энергия будет расходоваться на достижение этого. Достигнутые на этом пути результаты теряют свои качества со временем, и точно так же вместе с этим теряется ваша энергия. Атма, однако, является вечной сущностью и силой. Поэтому, если человек живет надеждой когда-либо ощутить и пережить ее, то он никогда не будет тратить свои время и энергию. «Тот, кто знает ее (атму), знает йогу». Это знание означает нечто большее, чем интеллектуальное знание. Оно означает знание, основанное на реальном переживании.

Шлока 108. Кундалини свернулась, как змея

Говорят, что кундалини свернулась, как змея. Тот, кто заставит эту шакти течь, несомненно достигнет освобождения.

Пока кундалини спит в муладхаре, она изображается в виде змеи, обычно кобры, обернувшейся три с половиной раза вокруг дымчатого серого шивалингама (дхумралингама). Три с половиной витка представляют собой форму мантры Ом. Эти три витка представляют собой три состояния существования и переживания; сознательное, подсознательное и бессознательное; джаграт, свапна и сушупти, то есть бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон; объективное переживание, субъективное переживание и отсутствие переживания; прошлое, настоящее и будущее. Три витка также представляют собой три качества природы, пракрити или шакти — тамас, раджас и саттву. Половина витка представляет собой то, что находится выше игры природы, *турию,* или четвертое измерение, которое включает в себя все другие измерения сверх третьего. Дымчатый шивалингам, вокруг которого свернулась кундалини, представляет собой тонкое тело, или сукшма шариру, известное также как астральное тело, но его плохо очерченная, дымчатая форма указывает на то, что внутреннее сознание затемнено в переменчивых реалиях трех царств переживаний.

У непробужденного индивидуума кундалини опустила свою голову вниз, но у йога ее голова поднята вверх, поскольку кундалини начинает пробуждаться. Когда змея кундалини пробуждается, она должна подняться через сушумну, пока она не вытянется от кончика своего хвоста, укорененного в муладхаре, до макушки своей головы, которая заполняет череп. Это указывает на распространение сознания, которое не сводится ни к какой своей модификации, обусловленной чьим-либо влиянием или каким-либо субъектом.

Когда кундалини лежит дремлющая в муладхаре, имеет место соединение с аджна чакрой через ида и пингала нади. Иногда из-за блокировок нет даже этого соединения. Когда

кундалини уже пробудилась, так что ее голова полностью погружена в мозг, соединение является прямым (через сушумну), три состояния переживания сливаются в одно, четвертое (трансцендентное), а витки кундалини полностью выпрямляются. Тогда нет никакого отдельного существования какой-либо из гун, нет больше разделения чего-либо. Все это становится одним вечным космическим переживанием.

Шлоки 109, 110. Кундалини находится между идой и пингалой

(109) Между Гангой и Ямуной находится молодая вдовствующая Баларандам, практикующая аскетизм. Ее следует взять силой, тогда ты сможешь достичь высшего состояния Вишну

(110) Ида — это священная Ганга, пингала — это река Ямуна. Между идой и пингалой, в середине, находится эта молодая вдова, кундалини.

Аджна

Муладхара

В йогическом и тантрическом знании река Ганга известна как ида, а Ямуна — как пингала. Ида и пингала являются двумя основными нади, поддерживающими индивидуальные тело и ум, соответственно. Описывается также третья, подземная или тайная, река — Сарасвати. Это сушумна нади, скрытый канал, проводящий духовную энергию. Таким образом, география тонкого тела была включена в мифологию тех людей, которые проживали на берегах этих двух великих рек на заре цивилизации. Ганга и Ямуна всегда были источниками дающей жизнь воды, в то время как Сарасвати представляет собой скрытое подводное течение духовного осознавания, которое так осязаемо пронизывает жизнь индийского субконтинента.

Ида является темной по цвету — так же как Ганга является темно-голубой в ее верховьях. Ганга является бездонной, непостижимой, таинственной и яростной — подобно ментальной силе. В мифах первое появление Ганги на земле описывается как дикое и неконтролируемое, сметающее все, стоящее на ее пути. Когда она была выпущена из своего дома на вершинах Гималаев, Господь Шива вынужден был поймать ее в свои спутанные волосы. Спустя некоторое время он выпустил ее, и Бхагиратхи осторожно повел ее вниз, на землю (через свое тело). Аналогичным образом неконтролируемая сила иды может превратить нормального человека в безумца. Тенденция Ганги заливать свои берега и затоплять все во всех направлениях указывает на то, что она представляет собой пространство — уникальное качество иды и правого полушария мозга.

Аналогичной истории о происхождении реки Ямуны и о связи этой истории с пингала нади нет. Как мужской, или позитивный, аспект пингалы Ямуна является спокойной и рассудительной по своей природе. Это река, около которой Господь Кришна жил в течение многих лет. Он одолел огромную змею Калийю, жившую в Ямуне, и танцевал на ее раздутом капюшоне. Калийя представляет время, качество пингала нади и левого полушария мозга. Ямуна тоже глубока, но летом бывают времена, когда она пересыхает, — точно так же, как

временами бывает утерянной прана шакти (жизненная сила), которую приходится восстанавливать.

Эти две реки являются наземными — как ида и пингала нади являются проявленными силами. Сушумна нади расположена глубоко внутри центрального позвоночного столба — так же как и подземная Сарасвати, лежащая внутри земли. Эти три реки сливаются в Прайяге, около Аллахабада, расположенного в северной Индии. Это мощная энергетическая точка в геологической структуре земли, и она связывается с объединением иды, пингалы и сушумны в аджна чакре в тонком теле.

Кундалини описывается в этой шлоке как молодая вдова, практикующая аскетизм на полпути между Гангой и Ямуной или между идой и пингалой. Ее называют молодой, потому что потенциал кундалини уподобляется неотразимой силе молодой и привлекательной женщины. Она является вдовствующей, потому что ее муж, Шива, остается на величественных небесах, на горе Кайлаш, в сахасрара чакре. Она практикует аскетизм в том смысле, что отделение ее от мужа является величайшей епитимьей (тапасьей), которую должна претерпеть молодая и прекрасная вдова. Она страстно желает воссоединиться со своим мужем в Кайлаше. Это символика того блаженства, которое достигается при подъеме кундалини от муладхары к сахасрара чакре. Муладхара является источником энергии, или шакти, а сахасрара является местом обитания сознания, Шивы.

Шлока 111. Возбуждаясь, кундалини поднимается вверх

Когда хватают за хвост змею кундалини, она очень возбуждается. Отбросив сон, эта шакти высвобождается и поднимается.

Если вы схватите любую змею за хвост, она определенно будет встревожена и немедленно приподнимется и попытается освободиться от вашей хватки. Кончик хвоста представляет собой муладхара чакру. При активации муладхары энергия возбуждается и ищет способ подняться вверх и вырваться из своих уз. Ида и пингала должны быть закрыты. Сушумна должна быть открыта, или прочищена. О том, открыта сушумна или нет, можно судить по естественному протеканию воздуха через ноздри. Когда обе ноздри открыты одновременно, дверь сушумны открыта. Поэтому при завершении своей садханы, когда вы усаживаетесь для концентрации, позаботьтесь о том, чтобы функционировали обе ноздри. Если они разбалансированы, попытайтесь поманипулировать дыханием, чтобы потоки через ноздри уравновесились.

Шлока 112. Шакти чалана мудра — практика движения энергии

При вдыхании через правую ноздрю (пингала) змею (шакти) следует ухватить с помощью кумбхаки и вращать постоянно в течение полутора часов, утром и вечером.

Практика шакти чалана мудры раскрывается здесь весьма подробно. Существуют два метода выполнения этой практики: один в соответствии с хатха-йогой, другой в соответствии с крийя-йогой. Крийя-йога использует умственную визуализацию, в то время как хатха-йога — нет. Конечно, это не означает, что ее можно не включать в практику. В практике крийя-йоги шакти чалана известна как шакти чалини. Сядьте в сиддхасану (сиддха йони

асану), выполняйте кхечари мудру и удджайи пранаяму; вдохните вверх до бинду и выполните антар кумбхаку. Затем выполните йони мудру, визуально представьте себе тонкую зеленую змею в проходах арохан и аварохан, рот которой кусает свой собственный хвост. Затем представьте себе эту змею вращающейся в проходах арохан/аварохан, пока больше не сможете выполнять задержку дыхания. Затем расслабьте йони мудру и выдохните вниз в муладхару.

Та же практика в хатха-йоге выполняется по-другому. В хатха-йоге используются такие техники, как мула бандха, антар и бахир кумбхаки, сиддхасана (сиддха йони асана) и наули. «Гхеранд Самхита» так описывает эту практику: «Намазав тело пеплом и приняв сиддхасану (сиддха йони асану), практикующий должен вдохнуть через обе ноздри и с силой соединить прану с апаной. Затем при помощи ашвини мудры следует медленно сжать анус, пока вайю не будет введена в сушумну и даст конкретное ощущение. Затем кундалини под напором вайю устремится вверх. Без шакти чаланы йони мудра является неэффективной. Поэтому следует практиковать шакти чалану, а затем выполнять йони мудру». Здесь указано на использование ашвини мудры. Ашвини мудра не была еще описана ранее в данном трактате. Вместо этого используется мула бандха.

Техника

Сядьте в сиддхасану (сиддха йони асану). Держите глаза закрытыми на протяжении всей практики. Медленно и глубоко вдохните через правую ноздрю и выполните внутреннюю задержку дыхания — антар кумбхаку. Выполните мула бандху как можно сильнее, концентрируясь на области сжатия.

Удерживайте дыхание и мула бандху так долго, как это возможно.

Медленно выдохните. Выполните джаландхара и уддияна бандхи. Затем выполняйте «взбалтывающую» наули, перемещая прямые мышцы живота по кругу, по часовой стрелке, слева направо, затем обратно влево и снова по кругу вправо и делая до десяти таких вращений.

Перед вдохом вернитесь к уддияне, потом медленно высвободите уддияна и джаландхара бандхи. Только после того, как голова поднимется, следует произвести очень медленный вдох. Это один цикл.

Хотя в тексте утверждается, что шакти чалана должна практиковаться в течение девяноста минут, это не представляется возможным и не рекомендуется. Сначала нужно выполнять по пять циклов. После нескольких месяцев непрерывной практики начните постепенно увеличивать число вращений в одном цикле. Выполняйте до двадцати вращений. Прибавляйте один оборот каждые два или три дня. Число циклов также может быть увеличено, но очень постепенно — до десяти циклов на протяжении одного года.

Шлока 113. Местоположение канды

Канда, расположенная над анусом, имеет в высоту длину ладони и в ширину четыре пальца; она мягкая и белая, как будто обернута в кусок материи.

Слово *канда* означает «корень» и напоминает корень растения. Канда в теле является корнеобразным источником, из которого исходят все нади. Считается, что она имеет девять дюймов в высоту и три дюйма в ширину и что она мягкая и белая, но она не состоит из

физических элементов. Она проявляет себя только в тонком теле. Основание канды находится как раз над основанием промежности, на котором расположено промежностное тело перед анусом. Иногда считается, что середина этого тела находится в полутора дюймах над и впереди ануса и в полутора дюймах ниже и позади основания мужского полового органа. Попробуйте сконцентрировать свое сознание в этой точке. Канда простирается от этой точки вверх, поддерживая все нади; иногда указывается, что она имеет яйцеобразную форму. Тот, кто видел шивалингам в одном из храмов господа Шивы, может представить ее.

Некоторые тексты описывают манипура чакру, или «пупочное колесо», как источник, из которого исходят все нади. Канда, однако, будучи девяти дюймов в высоту, оканчивается на уровне манипуры.

По утверждению Свами Шивананды из Ришикеша канда находится как раз над муладхарой в месте соединения сушумны и муладхары, которое называется *грантхи стхана. Стхана* означает «основание», «платформа», а *грантхи* означает «узел». Лепестки лотоса муладхары исходят из краев основания канды. Внутри позвоночника на уровне верхней части спины спинной мозг суживается в группу длинных шелковистых нервных нитей, известную как *кауда эквина* (конский хвост). Длинные волосообразные нити спадают каскадом от основания этого «хвоста» и продолжаются вниз до основания позвоночного столба. Считается, что эта структура в физическом теле соответствует канде в тонком теле.

Шлока 114. Канда должна стискиваться в ваджрасане

Прочно сидя в ваджрасане и держа лодыжки, следует прижимать канду близко к анусу.

Позой для практики является ваджрасана. Левый большой палец ноги лежит поверх правого большого пальца, пятки находятся по сторонам ягодиц, кисти рук на коленях. Выполняйте мула бандху, или ашвини мудру, или и то и другое. Когда мула бандха выполняется правильно, мышцы вокруг промежностного тела напрягаются. Промежностное тело расположено в точности в основании канды, так что когда производится его сжатие, основание канды также захватывается и стискивается.

Шлока 115. Кундалини пробуждается в ваджрасане при выполнении бхастрика пранаямы

В позе ваджрасаны йог должен двигать кундалини. При выполнении бхастрика пранаямы кундалини скоро пробуждается.

Сначала в ваджрасане или в сиддхасане (сиддха йони асане) должна быть выполнена мула бандха или ашвини мудра вместе с кумбхакой, что делается для локализации основания канды в пределах муладхара чакры. Это ухватывает хвост спящей кундалини и побуждает ее двигаться. Затем для ее активации должна выполняться бхастрика пранаяма.

Шлока 116. Сжатие «солнца» в манипуре

Сжиманием солнца в манипуре кундалини должна быть сдвинута. Даже если практикующий будет на пороге смерти, откуда взяться страху смерти?

Эта важная шлока указывает средство для подъема кундалини выше уровня манипура чакры. Шлока указывает точный порядок, в котором должны выполняться две важные бандхи. Сначала должна быть сжата манипура. Это указывает на то, что после выполнения бхастрика пранаямы и внешней задержки дыхания (бахир кумбхаки) должна выполняться уддияна бандха. Затем кундалини должна быть введена в муладхара чакру при помощи мула бандхи, как это было уже описано в предыдущей шлоке.

Выполнение уддияна бандхи пробуждает канал сушумны в области манипура чакры путем сведения в одну точку жизненной и ментальной энергий в солнечном сплетении. Тогда кундалини может быть поднята выше этой точки.

В хатха-йоге предписаны различные практики, очищающие манипура чакру, такие как уддияна и наули. Это укрепляет солнечное сплетение и увеличивает жизненную силу и продолжительность жизни. Эти практики придают силу и эластичность телу и блеск и великолепие личности человека. Нет никакого сомнения, что в человеке, ежедневно выполняющем эти практики, проявляются доминирующие и сияющие качества солнца.

Как преодолевается присущий всем страх смерти, когда йог пробуждает эту чакру? Чтобы понять это, должны быть рассмотрены таттвы (первоэлементы), из которых состоят вселенная и отдельная личность. Элемент «земля» управляет муладхара чакрой, вода управляет свадхистханой, а огонь управляет манипурой. Чакры, расположенные выше манипуры, управляются воздухом, эфиром и умом. Человеческое существо является комбинацией этих таттв, от самых грубых его частей до самых тонких. Индивидуальное сознание отождествляет части самого себя с каждым из элементов.

Когда сознание отвлекается в манипуру, осознавание грубого тела и отождествление с его частями исчезают, поэтому исчезает также основание для страха смерти. Смерть является конечным уделом каждого физического тела. Йоги принимают разложение материи как универсальный процесс природы. Сознание, однако, является вечным, и поэтому йог, еще находясь в своем теле, стремится к реализации и отождествлению с сознанием при помощи процесса очищения элементов (таттва шуддхи).

Когда манипура пробуждена, сознание устанавливается за пределами физического тела, и ранее всеобъемлющий страх смерти исчезает, как утренний туман после восхода солнца.

Шлока 117. Когда двигаешь кундалини в течение полутора часов, она втягивается в сушумну и поднимается

Когда бесстрашно двигаешь кундалини в течение полутора часов, она втягивается в сушумну и немного поднимается.

Эта шлока указывает на то, что садхана, специально предназначенная для успешного пробуждения кундалини, требует полутора часов практики каждый день. Точная специальная садхана здесь не указана, но в предыдущих шлоках было дано много указаний и конкретных практик. Систематические техники должны быть получены непосредственно от гуру.

Хотя можно гарантировать, что хатха-йога пробуждает кундалини, будучи практикуема в определенных условиях, но имеется еще много полезных практик для тех, кто является в основном раджастической натурой и кому не следует насиловать свой ум, направляя его

непосредственно на концентрацию. Эти практики относятся к крийя-йоге и являются комбинациями асан, пранаямы, мудр и бандх, которые особым образом стимулируют пратьяхару, — это сиддхасана, падмасана, удджайи пранаяма, кхечари, шамбхави, ваджроли и йони мудры, насикагра дришти, уддияна, джаландхара, мула и маха бандхи. Крийя-йога представляет собой древние посвящение и практику, для которых требуется соответствующая подготовка.

Должна быть изучена серия из двадцати или более крий, которые должны практиковаться последовательно в ежедневном обряде или ритуале до тех пор, пока сознательный ум не будет полностью поглощен и не проявится великое пробуждение. В практике крийя-йоги есть три различные фазы. Предварительные крийи вызывают ментальное расслабление, выключение чувств (пратьяхара) и пробуждение сушумны. Группа промежуточных крий непосредственно пробуждает кундалини в сушумне, и последние шесть крий поглощают ум в концентрации (дхарана) и медитации (дхьяна).

Общее время, выделяемое для практики, равно трем часам; из них первый час предполагает выключение чувств и ментальную релаксацию. Далее, реальное поднятие и продвижение кундалини в сушумне занимает девяносто минут, как говорится в шлоке. Тогда медитативное переживание расширяющегося сознания в финальных крийях ограничивается тридцатью минутами.

Основным моментом этой шлоки является то, что кундалини должна двигаться без страха. Для пробуждения кундалини требуются огромные вера и убеждение, а также сильный и просветленный гуру. Должно быть и то и другое, иначе ничего не случится. Для того чтобы бесстрашно двигать кундалини, практикующий должен иметь тотальную приверженность тому, что он практикует. Это означает, что ищущий должен продолжать выполнять свои практики с решительностью, однонаправленностью и убежденностью в течение требуемого периода времени каждый день, без колебаний и без уступок негативным состояниям ума, которые неизбежно возникают в противовес дисциплине ежедневной садханы йоги. Эта решимость приходит только тогда, когда ищущий получает практику от гуру, к которому он имеет большое доверие.

Если практикующий вынужден выполнять практики кундалини-йоги один, без руководства гуру, то его доверие той технике, которую он желает выполнять, через короткий промежуток времени неизбежно уменьшается. Даже если ему удастся пробудить кундалини, очень трудно будет интегрировать все переживания и сохранить это пробуждение. В некоторый момент страх за свою психику становится непреодолимым, и рассеять его может только гуру. Поэтому, чтобы бесстрашно двигать кундалини, ищущий прежде всего должен быть уверенным в своем гуру.

Неуклонная регулярность в практике — требование абсолютно строгое. Если практика прекращается, все теряется. Поддерживать эту дисциплину в течение требуемого периода времени, находясь посреди всех отвлечений современной жизни, чрезвычайно трудно. По этой причине обычно более легко предпринять кундалини садхану в условиях ашрама, где внешние отвлечения минимизированы, питание простое и всегда есть доступ к квалифицированному гуру.

Интересно, что Сватмарама указывает на то, что для кундалини садханы требуется девяносто минут. Современные исследователи установили, что чередующиеся циклы доминирования дыхания через левую и правую ноздрю и связанные с этим доминированием активности различных полушарий мозга длятся по времени от полутора до трех часов. Это означает, что сушумна нади самопроизвольно активизируется на несколько минут один раз в течение этого периода, когда дыхание переходит от одной ноздри к другой. В этот момент потоки воздуха через обе ноздри сбалансированы и оба полушария мозга активны и синхронизмрованы. Тогда становится активным мостик из нервных волокон, соединяющий оба полушария (мозолистое тело).

При наличии ментальных или физических болезней этот цикл может быть грубо

нарушен и преобладание одной из ноздрей и связанного с ней полушария мозга может даже увеличиваться на время от восьми до двенадцати часов перед активацией сушумны. При помощи практики йоги, однако, обычно возможно установить баланс между ноздрями и пробудить сушумну по своему желанию. В самом начале занятий крийя-йогой и прана, и ум направляются к пробудившейся сушумне. Это дает возможность энергии, пробудившейся в результате пробуждения кундалини, проходить через спинной мозг в оба полушария мозга через мозолистое тело. В результате ум самопроизвольно становится однонаправленным, и тогда проявляются различные переживания и способности пробужденного ума.

Шлока 118. Благодаря практике прана движется по сушумне сама собой

Таким образом для кундалини легко выходить из отверстия сушумны. Так прана самотеком проходит через сушумну.

Пробуждение кундалини в практике йоги представляет собой систематический и постепенный процесс. Важным моментом здесь является то, что, когда кундалини пробуждается, она легко выходит из канды и продолжает течь через сушумну при помощи ранее описанных практик. Только посредством практики развиваются совершенства, или сиддхи, в асане, пранаяме, мудре, бандхе и концентрации; только когда поза тела становится устойчивой, энергия кундалини проходит по сушумне из канды в чакры.

Всегда возможно пробудить кундалини какими-либо несистематическими, радикальными или даже катастрофическими средствами. Полное и устойчивое пробуждение, однако, никогда не достигается таким образом. Травы, наркотики и химические вещества, лишение сна и пищи и даже интенсивная и продолжительная боль могут дать некоторое представление об этом, но эти переживания никогда не являются длительными и не могут быть направляемыми и контролируемыми. Сокровищницу можно ограбить силой, но если взорвать ее дверь поспешно и без предварительной подготовки, сокровища могут быть повреждены или даже вовсе утеряны. Для того, чтобы идти дальше легко и по собственному желанию из канды в чакры, приобретая тем самым постоянный источник силы и блаженства для ищущего, спящая кундалини должна пробуждаться терпеливо путем посвящения себя ежедневной садхане йоги.

Шлока 119. Освобождение от болезней при регулярном движении кундалини

Таким образом, спящую кундалини нужно регулярно подталкивать. Регулярно двигая ее, йог освобождается от болезней.

Регулярная практика, осуществляемая в правильное время, создает гармонию в теле и уме, а нерегулярная практика в неправильное время порождает лишь дисбаланс. При регулярной практике интенсивность потоков праны увеличивается, и даже если кундалини и не поднимается по сушумне, жизнеспособность нади и чакр, тем не менее, увеличивается. Активизируется вся система тела; иммунная система работает как мощная армия. Сердце, легкие, желудок и все другие внутренние органы укрепляются. Мышцы остаются гибкими. Каждая живая клетка становится жизненно важным источником энергии. Даже если вы и не пробудите кундалини, эти практики принесут вам, как минимум, оптимальное здоровье и

спокойствие ума.

Эта шлока указывает на то, что дар кундалини является двояким. Прежде всего, если она пробуждается и подталкивается регулярно, то достигается высшее переживание пробуждения и духовное озарение тела.

Сватмарама также указывает на наличие вторичной, или дополнительной, пользы от практики и предвидит ее терапевтическое применение. Лучащееся здоровье и свобода от болезней являются величайшим благом, которое практикующий кундалини йогу получает почти неожиданно. Свобода от болезней — это та минимальная польза, которая приобретается при пробуждении кундалини.

Миллионы людей в мире страдают от ужасных и коварных болезней. Медицинская наука объявила их неизлечимыми, несмотря на наличие мощных лекарственных средств и поддерживающего питания. Причины этих болезней остаются неуловимыми, поскольку, хотя они и претерпеваются физическим телом, причина часто лежит не там. Они обусловлены дисбалансом и блокировкой энергии в тонком теле. Уменьшение жизнеспособности и появление болезней в различных системах физического тела являются лишь грубыми и неизбежными внешними проявлениями этого.

Хорошее здоровье представляет собой особенное позитивное состояние физической и ментальной жизнеспособности. Это означает не только отсутствие симптомов болезней. Это чисто негативное определение.

Регулярная практика в правильных условиях увеличивает «напряжение» праны в цепях нади и чакр. Усиливаются все энергетические функции тела. Все органы и системы тела работают оптимально, мышцы остаются гибкими, повышается тонус кожи. Реакции иммунной системы обостряются. Каждая живая клетка пропитывается большей энергией. Лучащееся здоровье является важным следствием движения вверх кундалини, но не это является духовной целью практики.

Шлока 120. Польза регулярного движения кундалини

Йог, который регулярно двигает шакти, наслаждается совершенством, или сиддхи. Он легко побеждает время и смерть. Что еще можно сказать?

При регулярном генерировании шакти в иде и пингале различные чакры становятся активными и проявляют специфические психические способности, связанные с соответствующими участками мозга. Состояния дхараны и дхьяны становятся глубже, пока не достигается самадхи. При раскрытии самадхи практикующий проходит через барьеры тела и ограничения ума и преодолевает двойственность и восприятие времени и пространства. Это точка зрения раджа-йоги.

Как утверждают те, кто уже познал самого себя, кто уже самореализовался, нет никакого начала и конца, есть лишь одно непрерывное состояние, и все другие ощущения и переживания являются ложными. В трактате «Авадхута Гита» говорится: «Я не был рожден, и я не должен умереть. У меня нет ни добрых, ни злых деяний. Я есть Брахман, безупречный, незапятнанный, без каких-либо качеств. Как это может быть рабством или освобождением? Вся вселенная сияет, не разделенная на части. О майя, иллюзия — воображение и недвойственность. Всегда «ни это, ни то» по отношению как к бесформенному, так и к имеющему форму. Существует только абсолют, превзошедший различия и недвойственность. Нет никакого состояния освобождения, нет состояния рабства, нет состояния добродетели, нет состояния порока. Нет состояния совершенства и нет состояния лишения. Почему ты, тождественный всему, огорчаешься в своем сердце?»

Это истина для реализовавшего себя авадхуты, но мы далеки от этого состояния реализации. Мы должны делать что-то, чтобы пробудить высшие мозговые центры, а это может быть достигнуто генерированием все больших потоков энергии. Если высшая реализация человека может быть достигнута через практику хатха-йоги, то что еще можно добавить?

Наше мирское восприятие ночи и дня является биологическим процессом. Они не являются состояниями души. Смерть принадлежит физическому телу, но не его обитателям, сознанию и энергии. Общеизвестно, что в течение дня и ночи выделяются различные гормоны, которые влияют на наше восприятие и на функции тела. За это в основном ответственны шишковидное тело и гипофиз, а шишковидное тело реагирует на циклы светлого и темного времени суток. Наше тело автоматически реагирует на свет и темноту, как и растения. Эксперименты показали, что свет входит в шишковидное тело и стимулирует его. В настоящее время наука изучает вопрос о том, как присутствие света в мозге изменяет обычное осознавание.

Для того, чтобы поднять состояние сознания до уровня, где перестают существовать двойственность дня и ночи, удовольствия и боли, жизни и смерти, шишковидное тело должно претерпеть некоторые изменения. Какими должны быть эти изменения, йоги объясняют посредством хатха-йоги, освещающей все своим внутренним светом.

Шлока 121. Метод достижения совершенства за сорок дней

Тот, кто наслаждается брахмачарьей, всегда имеет умеренную диету и практикует пробуждение кундалини, достигает совершенства за сорок дней.

Тот, кто наслаждается брахмачарьей, — это тот, кто удовлетворяется жизнью в постоянном осознавании высшего состояния, или Брахмана, кто видит все как часть божественного сознания и игру шакти, или природы. Тот, чья энергия очищена, кто обладает контролем над своей животной природой, может довести до совершенства процесс пробуждения кундалини за сорок дней.

В этой шлоке описываются три предварительных требования, необходимых для достижения этого весьма ускоренного пробуждения. Первым является брахмачарья, которая доставляет наслаждение. Это не половое воздержание, достигнутое за счет подавления, а такое, которое возникает самопроизвольно, поскольку переживание блаженства высшего Я является всепоглощающим, и поэтому не половое взаимодействие будет причиной движения сознания и бинду.

Второе требование заключается в том, чтобы всегда иметь умеренную диету. Здесь важным словом является слово «всегда». Третьим требованием является систематическое пробуждение кундалини, что уже обсуждалось во всех подробностях.

Для современных людей невозможно жить в таких условиях, и есть много подготовительных стадий и практик, которые следовало бы выполнять сначала. Тем не менее, шлока смело заявляет, что при выполнении этих требований необходимо только сорок дней, чтобы прийти к высшему достижению. Легенды о великих аватарах, таких как Рама и Кришна, дают представление о трансцендентальном блаженстве и наслаждении просветленных и дают надежду, радость и вдохновение для йогов. Известно, что даже великие йоги, такие как Парамаханса Рамакришна, достигли пробуждения кундалини только в результате интенсивной борьбы и упорства в садхане, требующих нескольких лет, а не нескольких дней.

Даже если вы способны пробудить кундалини за сорок дней, готовы ли вы справиться с

этим переживанием, перед которым все мирские переживания радости, печали, удовольствия и трагедии в человеческой жизни бледнеют в своей незначительности? Пробуждение кундалини — это не незначительное событие, и вы должны быть адекватным образом подготовлены к нему.

Для того чтобы ускорить пробуждение, йоги ищут аскетические и скромные условия, такие как ашрам, или изолированная пещера, или иное убежище, где внешние отвлечения являются минимальными. Даже в таких условиях, согласно традиции санньясы, следует положить двадцать лет на то, чтобы отказаться от своего эго, дисциплинировать чувства и исчерпать карму. Это не означает, что пробуждение не может произойти быстро. Сильный гуру может даже даровать его вам однажды, но неочищенное тело, недисциплинированные ум и чувства и необузданное эго не смогут пережить этого.

По сравнению с этим то количество времени, которое мы собираемся посвящать каждый день практикам, является минимальным, а наш образ жизни имеет много отвлечений. Поэтому воздействие на механизмы высвобождения кундалини шакти скорее всего будет постепенным, а не радикальным. Это разумный и желательный подход для большинства людей.

Пробуждение кундалини от большинства людей потребует более сорока дней. На это могут уйти месяцы, годы или даже вся жизнь, но есть ли еще другие цели, стоящие, чтобы ради них так стараться? Никогда не спешите, никогда не ожидайте и не требуйте результатов от своей садханы. Скрупулезно следуйте указаниям гуру, и пусть пробуждение случится с вами в свое время.

Шлока 122. Нет никакого страха смерти, если также практикуется бхастрика пранаяма

Для активации кундалини особенно должна практиковаться бхастрика пранаяма с кумбхакой. Откуда появится страх смерти у сдержанного практикующего, занимающегося ежедневно и регулярно?

Практикой номер один, предназначенной для пробуждения кундалини, является бхастрика. Если вы никогда ранее не практиковали пранаяму, то вы должны предпринять сначала другие предварительные практики. В качестве предварительной пранаямы следует практиковать нади шодхана пранаяму, постепенно изменяя соотношения между фазами вдоха, выдоха и задержки и увеличивая длительность задержки. Нади шодхана может выполняться в любое время года; ее может выполнять любой человек (кроме задержки). Для бхастрика пранаямы должны выполняться специальные требования, и ее не следует выполнять без руководства гуру.

Как уже обсуждалось в главе 2, эта дыхательная техника оказывает сильное влияние на нервную систему и мозг. При регулярной практике она может совершенно изменить привычные нейронные связи в мозге, особенно в областях системы активизации сетчатки и гипоталамуса. Таким образом, она модифицирует базовые, глубоко укорененные эмоциональные реакции личности, главной из которых является страх смерти.

Однако процесс появления йогического характера представляет собой эволюционную трансформацию, которая требует постепенности и усердия. Говорят, что такой йог полностью превосходит страх смерти, и для нее становится трудной задачей одолеть его.

Шлока 123. Какие другие методы очищают нади?

Какие могут быть еще методы очищения 72000 нади от грязи, кроме практики пробуждения кундалини?

Эта шлока указывает на уникальность хатха-йоги и тантры как систем духовной эволюции. Многие манускрипты и философии древних религий говорили о духовном освобождении и о высшей жизни за пределами тела, но они неизбежно создавали расщепление между сознанием и материей, между душой и телом. Они полагали, что божественность должна достигаться каким-либо образом вне тела, но они никогда не утверждали, что само тело является божественным переживанием и проявлением. Тантра настаивает на том, что путь к высшему сознанию лежит через очищение тела и расширение осознавания его ощущений, а не через отрицание их. Религии утверждают, что человеческое тело является чем-то испорченным с самого момента зачатия, что вместе со своим телом человек наследует «падение, грех», от которых его сознание должно быть «искуплено». С точки зрения тантры эти верования ведут к подавлению желаний, к чувству вины и к ментальным и душевным расстройствам.

Тантра утверждает, что тело и дух — это не две сущности, а одна. Сознание пронизано 72000 каналами (нади) тела. Просветление может быть достигнуто, если предварительно при помощи практик хатха-йоги будут уничтожены все блокировки и загрязнения в нади. Тогда нервная система будет в состоянии поддержать более высокое напряжение сознания, которое сопровождает возбуждение и пробуждение кундалини шакти.

Возможны методы освобождения, или избавление от тела, но почему надо отказываться от тела? Является ли рождение в теле человека изначально загрязненным? Должно ли духовное осознавание начинаться с борьбы с умом или с очищения тела? Это то, что должен решить для себя духовно ищущий. Хатха-йога существует для тех, кто желает очистить сознание, чтобы ощущать и переживать здоровье и просветление. Какие могут быть еще методы?

Эту шлоку следует понять досконально. Некоторые люди будут утверждать, что, если они придерживаются определенного образа жизни и некоторых философских идей и религиозных верований, то их тело поддерживается чистым и здоровым; следовательно, нет нужды поднимать кундалини. Они подменяют нравственным стилем жизни более великое переживание — духовное пробуждение.

Самым важным моментом в этом вопросе является то, что для того, чтобы имело место просветление, и сознание должно эволюционировать, и тело должно трансформироваться в более тонкую субстанцию. Этот процесс начинается с шаткармы, а продолжается работой кундалини шакти внутри нервной системы. Какова духовная польза от регулирования диеты и образа жизни? Это не йога; это скорее застой, а не развитие. Конечно, все это хорошо само по себе, но где та движущая сила, которая будет способствовать обнаружению высшего сознания? Без пробуждения кундалини невозможно найти ту силу, которая могла бы вывести человека за пределы мирской жизни. Такая жизнь будет всего лишь бледным подобием, основанным на подавлении естественных желаний.

В этом состоят фундаментальные различия между религиозным, нравственным или естественным образами жизни и образом жизни, посвященным непосредственному переживанию просветления. Для йога более важным является переживание более высокой реальности, а не приверженность каким-либо верованиям. Вот почему он так поддерживает идею пробуждения кундалини.

Шлока 124. Сушумна выпрямляется посредством асаны, пранаямы, мудры, концентрации

Эта средняя нади, сушумна, легко устанавливается (выпрямляется) за счет упорной йогической практики асаны, пранаямы, мудры и концентрации.

Сушумна должна быть очищена и пробуждена последовательным и систематическим применением практик, описываемых на протяжении этого текста. Должна выдерживаться определенная последовательность этих практик, начиная с шаткармы, а далее она прогрессивно должна проходить через дхарану, или концентрацию.

С выпрямлением сушумны осознавание йога устанавливается на тот поток энергии, который течет вдоль позвоночного столба, то есть на более или менее постоянную основу. Выпрямление нади означает, что она становится функциональной, — точно так же, как начинает нормально пропускать воду пожарный брандспойт, когда он выпрямляется от начала до конца, а не свернут и не смят, образуя петли и узлы.

Что это за петли и узлы, которые препятствуют прохождению сушумны? В психологическом смысле это барьеры и блокировки в ментальной и жизненной структуре индивидуума, которые противостоят свободному выражению более великой индивидуальности.

Выпрямление сушумны происходит не без трудностей, и это требует времени. Это не легкий процесс, но он является неизбежным следствием продолжительной практики. Достижение «осознавания сушумны» может занять месяцы или годы, в зависимости от степени преданности практике и от природы более глубокой кармы и самскар ищущего. Однако, когда «осознавание сушумны» функционирует на протяжении двадцати четырех часов в сутки, это становится тем средством, при помощи которого пробуждается и поднимается маха шакти.

При пробуждении сушумны следует отрегулировать свой образ жизни и привычки, поскольку они определенно влияют на поток сознания и праны в нади. Крайностями образа жизни, которые прерывают поток сознания, следует пожертвовать, и ищущий сам найдет, как в точности это должно быть сделано в соответствии со своим собственным образом жизни и целями.

Такие практики, как шанкхапракшалана, оказывают огромное очищающее воздействие на тонкое тело и, если генерируемое состояние осознавания должно быть сохранено и усилено, требуют соблюдения специальной диеты. Какой смысл в выполнении шанкхапракшаланы, если спустя неделю практикующий снова начинает есть жирную и тамастическую пищу, начинает курить и т. д. Нездоровые привычки только поддерживают блокировки в нади. Практики хатха-йоги являются весьма мощными и требуют ответственности и самодисциплины. В противном случае эти занятия являются не просто потерей времени, но становятся также рискованными и опасными. Таким образом, наряду с начальными практиками хатха-йоги следует постепенно установить более соответствующий этим практикам образ жизни.

Хатха-йога начинает с физического тела и постепенно переходит к уму. Порядок практик всегда должен быть такой: шаткарма, асана, пранаяма, мудра, бандха, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. После бандхи начинается концентрация. Сначала используется пратьяхара, в которой внешний ум сознательно отвлекается от каналов органов чувств.

В одном из тантрических манускриптов приводится диалог между Шивой и Парвати. Парвати спрашивает Шиву: «Как можно превзойти осознавание объектов, как уничтожить эго, как реализовать однородную тотальность, абсолютность своего собственного Я?» В ответ Шива говорит ей: «Есть 125000 практик, и все эти практики, в конечном счете, отвлекают ум от чувственных объектов».

Все практики, которые изучаются в йоге, являются практиками пратьяхары, а Не

медитацией. Они являются подготовкой к медитации, то есть к дхьяне. После пратьяхары, когда ум тотально отвлечен от чувственных объектов, изолирован и пребывает внутри, переживая самого себя без какой-либо внешней помощи, наступает время для других практик, практик медитации, которые укажет гуру.

Какая разница между пратьяхарой и дхьяной (медитацией)? В пратьяхаре ум старается отвлечь себя от ощущения и переживания чувственных объектов. В медитации вы стараетесь сплавить троицу переживаний в единство. Когда вы находитесь в медитации, для вас существующими являются только три вещи: сам медитирующий, акт медитации и объект медитации. Это и есть троица медитации, и, кроме этих трех, ничто для вас не существует. Нет никакого четвертого переживания, нет переживания отвлечения и переживания рассеивания, нет знания или переживания времени и пространства. Есть переживание только самого медитирующего и объекта, а также процесса медитации.

Пратьяхара — это термин санскритский. Он означает «отступление, уединение». Уединение означает «возврат к…». Органы чувств обычно бегают за объектами — глаза за формой, уши за звуком, нос за запахом. Так органы чувств бегают за соответствующими чувственными объектами. Знание чувственного объекта затем передается в ум, и, таким образом, в различные центры мозга постоянно посылаются стимулирующие импульсы, возмущая тем самым ум. В результате ум все время является возбужденным, активным и динамичным. Если вы хотите, чтобы ум замолчал, вы должны отсоединить его от органов чувств. Этот процесс разъединения ума и органов чувств известен как пратьяхара.

Дхарана — это «концентрация», фиксация ума на объекте и удержание осознавания на этом объекте в течение определенного периода времени, так чтобы ум, который имеет мысль, трансформировал себя в эту форму. Мысль преобразуется в форму; ей дается форма. Когда ум способен удержать некую концепцию в течение определенного периода времени, эго ретируется, изымает само себя. Осознавание объекта к этому времени уже изъято, поскольку без изъятия осознавания объекта вы не сможете удержать концепцию. Для того чтобы удержать идею в течение некоторого промежутка времени, необходимо, чтобы осознавание объекта было изъято и полностью уничтожено. После этого изымается эго; тогда наступает дхьяна, тотальное осознавание.

Дхьяна буквально означает «тотальное, недвойственное, абсолютное осознавание». Когда вы видите объект в медитации, осознавание является тотальным. Сейчас осознавание не является тотальным, потому что существует осознавание самого себя, помещения, времени; это частичное осознавание. В дхьяне осознавание не является частичным, конечным или ограниченным. Это тотальное осознавание. Осознавание только одной сущности, а не трех. Когда это случается, происходит воздействие на основы существования. Происходит воздействие на карму, ответственную за инкарнацию, удовольствие, боль, судьбу, счастье и несчастье. Семя кармы, самскара, тотальность человеческой жизни и существования находится внутри вас в форме семени. Пока вы имеете это семя, вы продолжаете существовать.

После завершения медитации, или дхьяны, вы входите в область самадхи. Когда сознание пытается уничтожить себя; когда троица переживания медитирующего, процесса медитации и объекта медитации разрушается, тогда все границы сломаны. В это время семя индивидуального существования растворяется. Это высшая точка, называемая самадхи, нирваной, освобождением. У этого нет имени, и это можно назвать любым именем.

Шлока 125. Шамбхави — величайшая мудра, дарующая совершенство

Для тех, чей дух бодр и ум фиксирован (дисциплинирован) в самадхи, рудрани, или

шамбхави мудра, является величайшей мудрой, дарующей совершенство.

Все мудры расширяют сознание, но для ищущего, ум которого остается дисциплинированным и чье осознавание бодрствует, когда все внутренние и внешние барьеры растворены в самадхи, шамбхави дарует величайшее совершенство. Слово *шамбху* относится к Господу Шиве, «рожденному в покое», а *бхава* есть «божественная эмоция», или возвышение человеческой эмоции до интенсивной духовной жажды. Шамбхави — энергетическая основа Шамбху. Мудра принимается путем вглядывания в межбровный центр (известный как *бхрумадхья),* она постепенно распространяет покой. Она может выполняться внешне, с открытыми глазами, или внутренне, с закрытыми. Эта практика описана в шлоках 36 и 37 главы 4.

Медитация превращается в самадхи, когда осознавание сливается с объектом медитации и двойственность растворяется. В этом состоянии восприятия органов чувств полностью отсутствуют и повернутые внутрь глаза самопроизвольно фиксируются в шамбхави мудре. Это внешний признак внутреннего спокойствия ума.

Ученые установили, что умственные блуждания в форме все время сменяющих друг друга мыслей, идей и образов вызывают быстрые хаотические движения глазных яблок. Во время сна со сновидениями, когда сознание находится полностью в ментальном царстве, также наблюдаются быстрые движения глаз. Аналогично во время ходьбы, когда внешний мир воспринимается визуально, глаза постоянно бегают и отслеживают внешние объекты. Эти движения глаз коррелированны с флуктуациями электрических разрядов в мозге, особенно с высокочастотными бета-волнами, наблюдаемыми на электроэнцефалограмме.

Во время практики концентрации и медитации, когда появляются альфа- и бэта-волны установившейся, фиксированной структуры, глазные яблоки также самопроизвольно устанавливаются в фиксированное положение. Аналогичным образом, успокоив движение глаз — внутренне или внешне, — возможно привести волны мозга к структуре, соответствующей медитации, и вызвать переживание медитации. Именно на этой основе действует шамбхави мудра.

После упрочения в пратьяхаре изолированное осознавание очень легко может быть поглощено внутренними ментальными модификациями. Визуальные и психические переживания будут проявлять себя в соответствии с самскарами и желаниями медитирующего, и они будут появляться до бесконечности. Их появление не свидетельствует о медитативном состоянии. Это транс. Это всего лишь лень и отсутствие дисциплины были перенесены из внешнего мира чувственных восприятий во внутренние психическое и ментальное царства.

Медитация должна оставаться однонаправленной и дисциплинированной посреди этих внутренних переживаний, и эта дисциплина должна продолжаться и на последующих стадиях самадхи. Для этой цели в шамбхави мудре внутреннее пристальное всматривание должно быть зафиксировано на конкретном психическом символе (ишта девата). Этот символ выбирается ищущим согласно его собственным наклонностям или принимается по рекомендации гуру. Этот символ становится для ищущего фокусом чистого сознания. За счет однонаправленности и дисциплины этот символ становится реальным освещенным объектом в его сознании.

В противном случае медитация не происходит и достигнутое самадхи имеет тамастическое качество. Следует помнить, что осознавание постоянно атакуется психическими переживаниями, видениями и даже божественными существами, и эти переживания лишь возрастают по мере углубления медитации. Удержаться на выбранном символе очень трудно, и медитирующий здесь очень часто терпит поражение. Тем не менее, ему следует упорно продолжать совершенствование шамбхави мудры.

Существует много символов Господа Шивы. Кристаллический шивалингам и лингам, субстанция которого трансформировалась в свет, — только два из них. Шри Рамана Махарши

из Южной Индии был одним из величайших йогов нашего времени. Он жил у подножья горы Аруначала, которая является геологическим символом Господа Шивы. Эта гора стала его ишта деватой, и каждое утро он обходил ее основание. Он жил в постоянном осознавании ее присутствия, как внутренне, так и внешне. Она стала каналом его бхаваны и основой его самадхи. Это был его символ высшего сознания, и его поэмы чудесно раскрывают это. Аналогичным образом, многие горы и объекты природы в Индии считаются посвященными Господу Шиве. В соответствии с наклонностями или верованиями ищущего любая форма или символ могут быть использованы как ишта девата. Важную роль играет не сам символ, а преданность и вдохновение при попытках представить его.

Шлока 126. Все теряет свою красоту без раджа-йоги

Земля без раджа-йоги, ночь без раджа-йоги, даже различные мудры без раджа-йоги становятся бесполезными, то есть теряет свою красоту.

Без раджа-йоги невозможно обладать ценностями этой жизни. Финальной стадией самадхи является раджа-йога, и это единственная цель существования на земле. Без этого переживания невозможно понять реальную природу этого эмпирического мира. Самадхи можно достичь, следуя любому из путей йоги — карма-йоге, джняна-йоге, бхакти-йоге и т. д. Они все заканчиваются тотальной однонаправленностью ума, то есть самадхи. Раджа-йога означает не только конкретную систему аштанга-йоги Патанджали, но она подразумевает также полную погруженность в дхьяну, достигаемую любыми средствами. Без отключения чувственного осознавания и без переживания внутреннего мира в медитации невозможно оценить внешнюю форму. Без приложения сил, направленных к тому, чтобы иметь внутренние переживания, бесполезно жить ради одних только внешних переживаний, потому что они ограничены органами чувств. Внутренний мир обширен и неограничен. Благодаря дхьяне внешние переживания расширяются и становятся частью внутренних переживаний. Чем глубже сможете вы войти в дхарану и дхьяну, тем в большей степени вы сможете оценить цель и красоту этой жизни.

Шлока 127. Пранаяма должна выполняться с концентрацией ума

Все техники пранаямы должны выполняться с концентрацией ума. Мудрый человек не должен позволять своему уму вовлекаться в изменения (вритти).

Во время практики пранаямы ум имеет тенденцию убегать к тому множеству мыслей и эмоций, которые возникают ежеминутно. В частности, это возникает во время практики бхастрика пранаямы. Мысли приходят очень быстро, и осознавание легко выметается под их воздействием. Недостаточно просто выполнять пранаяму чисто механически, в то время как осознавание рассеивается и бесцельно бродит в паутине иллюзорных мыслей и видений. Необходима концентрация на текущем моменте. Ум, тело и прана должны сотрудничать и работать в унисон. Следует найти метод концентрации, которого нужно придерживаться во время практики.

Во время нади шодхана пранаямы сознание должно быть зафиксировано или на мантре, или на подсчете соотношения между числами вдохов и выдохов. Попробуйте соотношение

1:2. Вдыхайте при мысленном повторении мантры «Ом» четыре раза, затем выдыхайте при мысленном повторении ее восемь раз. Сознание должно перемещаться вместе с вдыхаемым и выдыхаемым воздухом.

Во время бхрамари пранаямы концентрируйтесь на источнике звука в мозге и на тонких жужжащих вибрациях. В удджайи пранаяме вслушивайтесь в тонкий звук дыхания, повторяя звук «Со» при вдохе и звук «Хам» при выдохе, перемещая в то же время сознание и прану вверх и вниз вдоль спинного прохода. Повторение мантр и звуковые вибрации позволяют удержать концентрацию.

Как концентрироваться во время бхастрика пранаямы? Невозможно выполнять джапу с каждым из вдохов/выдохов. Концентрацию можно сохранять, считая пары вдох/выдох и доходя в этом счете до 100, 200, 300,400 и т. д. Выдерживайте кумбхаку с уддияна, джаландхара и мула бандхами и концентрируйтесь на муладхаре, затем на манипуре, а потом на вишуддхи; после этого правильно расслабьте бандхи. Начните второй цикл и удерживайте сознание на счете, как и ранее. Если вы умеете удерживать сознание, это улучшает качество и глубину дхараны. Дхьяна является, фактически, результатом глубокой концентрации в бхастрике.

Концентрация ума на чем-то одном является существенной составляющей всех практик, будь то пранаяма, асана или мудра. Это суть совершенства в каждой форме йоги. Есть короткая притча, иллюстрирующая это. Однажды ученик попросил своего гуру написать нечто самое мудрое. Гуру написал «внимание». Ученик спросил, все ли это, и попросил гуру добавить что-нибудь, потому что написанное было слишком кратким. Тогда гуру написал «внимание, внимание». И снова ученик не понял и попросил дать более глубокие объяснения. Тогда гуру написал три раза «внимание, внимание, внимание». Ученик был совершенно озадачен и снова спросил, что это значит. Гуру сказал: «Внимание означает внимание». В любой ситуации, а не только при выполнении пранаямы, мы должны обращать внимание на переживания, действия и мысли, существующие в данный момент, и осознавать их. Развитие осознавания во время пробуждения ведет к постоянному осознаванию в более глубоких состояниях дхьяны и самадхи.

Шлока 128. Десять мудр, описанные Адинатхом, несут совершенство

Так были описаны Адинатхом (Шивой) десять мудр. Каждая из них дарует совершенство дисциплинированному практикующему.

Это завершает раздел, посвященный мудрам. Все они были описаны как мощные практики, которые пробуждают кундалини шакти и даруют совершенство при регулярной практике, сопровождаемой самоконтролем (дисциплиной) в жизни.

Хотя описаны были все мудры, совсем не обязательно практиковать их все. Они должны выполняться по рекомендации гуру, даваемой исходя из качеств и уровня подготовки ученика.

Сватмарама неоднократно подчеркивал необходимость самоограничения и очищения. Это обуславливается тем, что преждевременное получение огромной силы в неочищенном теле порождает невообразимые болезни, а необузданный и неподготовленный ум ведет к демоническим проявлениям и безумию. Некоторые из самых жестоких персонажей истории были наделены силой за счет преждевременного пробуждения кундалини. Самоконтроль является обязательным качеством совершенства.

Шлока 129. Тот, кто учит мудрам в традиции гуру, является Ишварой

Тот, кто обучает мудрам в традиции гуру/ученик, является истинным гуру и формой Ишвары.

Совершенство в мудре и пробуждение шакти посредством мудры зависит от посвящения гуру и, затем, от практики садхаки. Когда мудра или какая-либо другая практика передается от гуру к ученику, она, безусловно, является полезной (если практикуется), поскольку сами по себе слова гуру уже являются самой шакти, которая, будучи используемой, проявляется в какой-либо конкретной форме. Внешний гуру является единственным средством, позволяющим понять своего внутреннего гуру. Считается, что он является проявлением Ишвары. Конечно, внутренний гуру, атман, не имеет никакой формы. Для того чтобы воспринять его, мы должны придать ему некоторую форму и отождествить его с ней. Атман с формой известен как Ишвара.

Ишвара — это высшее существо, каузальное или саттвическое тело космического сознания и шакти. Считается, что Ишвара — это «Бог», осуществляющий контроль за всей вселенной, которую мы знаем. *Ишвара* обычно переводится как «Бог». Для йога, однако, слово «Бог» не имеет религиозного значения, оно является обозначением высшего состояния или переживания. В трактате «Йога-сутра» Патанджали утверждает: «Бог — это особая душа, не подверженная влияниям, воздействиям, их последствиям и их результатам». При помощи гуру вы можете достичь этого состояния или переживания, таким образом, он и есть то. Внешне гуру имеет физическое тело, эго и ум, как и всякий другой человек, но его индивидуальное сознание освещено светом атмы. Он реализовал своего собственного внутреннего гуру, и поэтому при созерцании его формы и при следовании его словам и инструкциям это переживание может перейти и к вам. Для ученика его гуру представляет собой высшее переживание и высшее существо, Ишвару.

Именно Господь Шива свидетельствует через глаза гуру, установившегося в сахаджа самадхи. Тот, кто может распознать это, постиг истинную природу своего гуру и с радостью возлагает почтение и поклонение к его лотосным стопам.

Шлока 130. Совершенство достигается выполнением мудры и следованием инструкциям гуру

Точно следуя его (гуру) словам и практикуя мудры, ты достигаешь качеств анимы и др. и преодолеваешь смерть и время.

Эта шлока явно указывает на необходимость взаимоотношений гуру/ученик для получения результатов от практик мудры, а именно, совершенств (сиддхи) и бессмертия. Если ученик выбрал своего гуру и гуру признал его как ученика, то в жизни ученика наибольшую роль начинают играть значение и применение советов и инструкций гуру и регулярность практики. Для уничтожения эгоцентризма большое значение имеет общение как с внутренней, так и с внешней личностью гуру. Должны систематически выставляться наружу и искореняться глубоко укорененные и унаследованные впечатления (самскары), которые являются блокировками для увеличенных потоков сознания и ограничениями для проявления больших энергий в практиках.

Как приближаться к гуру? Ученик должен использовать любую возможность, чтобы

подвести себя под свет сознания гуру. Его вдохновение и усердие будут замечены гуру, и тот подаст конкретные сигналы или намеки, на которые ученик должен быть настроенным, чтобы воспринять их. Величайшей способностью ученика является его умение различать и распознавать чистого гуру и руководителя, а затем отказаться от своего эго и от своей обусловленности у ног гуру.

Как больной, испытывающий схватки в кишечнике, должен поскорее найти опытного врача, так и ученик, который желает переживать более высокие состояния сознания, должен отдать свою психофизиологическую личность на усмотрение гуру. Только дурак даст согласие на анестезию без веры в своего врача. Поэтому, для того чтобы практики принесли больше плодов, должны быть установлены правильные отношения между учеником и гуру, основанные на доверии и отказе от своего эго.

Глава четвертая. САМАДХИ

Шлока 1. Приветствие гуру Шиве, рассматриваемому как нада, бинду, калаа

Приветствую Гуру Шиву, который рассматривается как нада, бинду и калаа (звук, ядро и исходящий луч). Тот, кто всецело предан ему, переходит в вечно безупречное состояние.

Шива — это звуковой символ предельного состояния существования/несуществования, проявленного/непроявленного. В трактате «Шримад Деви Бхагаватам» говорится: «Шива за пределами пракритических свойств, то есть за пределами нады, бинду, калаа, а также того источника, из которого они происходят; он вечная вездесущность, неизменность, непреложность; он достижим только через йогу (единение)». Это нечто, что невозможно определить или постичь ограниченным умом. Шиваиты восхваляют Шиву; вишнуиты — Вишну; ведантисты — Брахмана; шактииты и тантрики — Шакти; последователи философии Самкхья — Пурушу. Это все имена одной и той же реальности.

Почитание Шивы имеет своим источником Веды, в которых он известен как Рудра. Мантра «Шива» появляется в трактатах «Риг Веда» и «Артхарва Веда». В Ведах Рудра описывается как дикий «бог природы», управляющий всем окружающим. Он был, по-видимому, еще у древних индийских племен, дравидов, и был унаследован капаликами. Только во втором веке до нашей эры в трактате «Яджур Веда» он принял форму Шанкары, Шивы, Махадевы и стал считаться Ишварой.

В «Артхарва Веде» и в «Брахманах» Рудра известен как Пашупати, то есть управляющий животными инстинктами. Во времена Упанишад он становится создателем. Шива представляет источник сознания. Таким образом, на протяжении постепенного исторического изменения понятия «Шива» мы наблюдаем эволюцию индивидуального сознания от примитивного понимания до просветления.

Шива и гуру являются синонимическими терминами, указывающими на существование высших сознания и реальности. Они находятся внутри каждого тела и в то же время вне каждого тела и объекта. Когда эта реальность постигается (или реализуется), становится известным внутренний гуру, или Шива. Такой человек получает право называться гуру.

Традиционно считается, что существует три линии гуру: божественный гуру, или

дивьяугха, сиддха гуру, или *сиддхаугха,* и человеческий гуру, или *махаваугха.* Садхаки, посвятившие себя конкретному девате (форме бога) или духовному пути, будут иметь гуру различных линий. Шива является Адигуру, первым источником всего, и поэтому он является гуру всех гуру и стоит выше всех этих линий; эти линии нисходят из него.

Согласно тантре сознание, или шива, не может существовать само по себе. Рядом с шивой всегда существует аспект шакти. Шива, или сознание, является неактивным и инертным. Шакти является аспектом активности и изменения и, в действительности, ни чем иным, как отражением энергии шивы. В схеме творения мира шакти, в проявленном или в потенциальном виде, всегда имеет полярность, противоположную шиве. Сознание является безмолвным свидетелем, шакти является деятелем.

Средней точкой между этими двумя «полярными напряженными состояниями» является бинду. Когда две полярности встречаются в бинду, или ядре, ядро взрывается и проявляет нада (звук) и калаа (исходящий луч). Нада — это первое проявление праны, начало творения.

Бинду является как макрокосмической, так и микрокосмической сущностью. В конечном счете существуют *маха бинду* (все сознательное творение), затем *пара бинду* (форма Ишвары), *сукшма бинду* (индивидуальный ум) и *стхула бинду* (грубое бинду в форме яйцеклетки или сперматозоида). Появление бинду представляет собой эволюцию изначальной шакти в проявленные ум и материю.

В начальном маха бинду, называемом Шивой, Брахманом, Парамешварой, сознание и шакти являются не различными, а одним. Сознание известно как *чит,* а шакти — как *чидрупини,* через которую сознание ощущает себя. Здесь шакти равна сознанию и не является подчиненной. Она равноправна, а не подчинена, и называется *парасамвит* или *самьявастха,* что указывает на полное равновесие.

Когда в шакти имеет место движение, или *спандана,* шива таттва и шакти таттва исходят как отдельные сущности. Когда они объединены, то «вибрация единения» есть нада. Это первое движение шивы/шакти, и его результат называется *садашива таттва* или *Турийя Брахман.* Он содержит потенциал налы. Хотя шакти еще не проявлена, возникают очень тонкие и чистые признаки «существования» или «бытия». После этого момента шакти таттва становится преобладающей. Садакхья эволюционирует в бинду шакти, ко торая есть Ишвара таттва, и в пара бинду, в котором превалирует знание, или *джняна шакти.* Это пара бинду известно как *гханавастха шакти,* то есть тотальность шакти. Это то, что носит названия Шабда Брахман, Вак, слово, космическое каузальное (причинное) тело и каузальное тело нады, царство сатьялока, шунья.

Из Ишвары исходят три бинду, известные как нада, бинду и биджа, или калаа. Это совместное движение нады и бинду, которое образует калаа, или исходящий луч. Это три качества, или гуны — саттва, раджас и тамас; они известны также как три деваты — Брахма, Вишну и Махешвара, или Шива. Над этими тремя бинду превалирует шакти таттва. Нада, или шабда, как она часто называется, описана сэром Джоном Вудрофом как «напряжение» или как сила притяжения между двумя противоположными полюсами, то есть нада является силой притяжения между бинду и биджей, или калаа. Единение бинду с биджей есть проявленный звук, или *дхвани.*

Эволюция индивидуального сознания означает усиление напряжения между двумя полярностями шивы и шакти, времени и пространства или сознания и праны. Когда они встречаются в ядре, или бинду, взрывообразно выделяется тотальный потенциал сознания и шакти. Только тогда может быть достигнуто истинное переживание Шивы.

Из бинду сознание выражается посредством шакти. Когда сознание и прана встречаются внутри индивидуума в ядре материи (в муладхаре), появляются бинду, калаа и нада. Калаа есть изначальная шакти и сила, через которую получают свое проявление тридцать шесть принципов творения, а в физическом теле это есть движение праны. Нада есть поток сознания, текущий от бинду к объекту. Объединяя эти две сущности в пределах

нашего тела и сознания, мы возвращаемся к первоначальному бинду, шунье. Когда это достигнуто, это нирвана, мокша, освобождение. В «Сканда Пуране» сказано: «Простираемся перед Гуру, который есть чистое знание, вечный, спокойный, вне пространства, полон света, непривязанный, вне бинду, нады, калаа». Это то, что должно быть реализовано.

Эволюция бинду

Шлока 2. Процесс самадхи

Итак, теперь я изложу лучший процесс достижения самадхи, которое уничтожает смерть и приводит человека к величайшему блаженству Брахмы.

Теперь мы подходим к кульминации хатха-йоги и раджа-йоги — к самадхи. Слово *самадхи* составлено из двух корней: *сама,* что означает «равный», и *дхи,* что означает «отражение» или «воспринимать». В «Хатхаратнавали» говорится: «Когда ум становится неподвижным в результате (глубокой) концентрации, это состояние называется самадхи». В трактате «Гхеранд Самхита» говорится: «Отсоединяя ум от тела, человек должен сделать его единым с Параматмой. Это называется самадхи, которое не является любого рода состоянием сознания в обычном понимании этого слова».

Слово самадхи не указывает на мгновенное освобождение, но это поле осознавания, составляющего сверхсознание. Это результат тотальной однонаправленности ума и расширения сознания от мирского восприятия до восприятия космического сознания. Это конечное переживание каждого человеческого существа и то, по направлению к чему мы все эволюционируем. Посредством йогических и тантрических практик этот процесс ускоряется. Как ученые открыли средства для высвобождения ядерной энергии из атома урана, так и йоги построили научную систему высвобождения энергии и сознания из бинду, расположенного в теле.

Самадхи есть переживание того, что существует за пределами временного переживания, за пределами влияния природы. Это безвременное состояние за пределами рождения, смерти, начала, конца. Самадхи начинается с тотальной концентрации на объекте медитации при отсутствии каких-либо других мыслей и без осознавания свидетеля.

В «Йога-сутре» Патанджали описываются шесть стадий самадхи: савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, ананда и асмита. Все это названия очень тонких флуктуации, имеющих место перед высшим самадхи — нирвикальпой.

Самадхи — это не транс и не экстаз. Самадхи — это состояние сознания, в котором нет никаких флуктуации. Мысль есть флуктуация, осознавание объекта есть флуктуация, осознавание субъекта есть флуктуация. Сон есть флуктуация, духовное видение есть флуктуация, психические формы являются флуктуациями. Знание «я» в глубине медитации также является флуктуацией. Глубокая медитация, в которой вы перестаете осознавать что-либо, также является флуктуацией. Это носит название санкальпа/викальпа, то есть намерение и фантазия, осознавание и рассеенность.

В самых глубоких ментальных состояниях санкальпа/викальпа все еще существует, но когда санкальпа/викальпа умирает, тогда возникает состояние, называемое самадхи. Самадхи — это либо савикальпа, либо нирвикальпа. *Савикальпа* есть самадхи или состояние сверхсознания с викальпой, рассеянностью. *Нирвикальпа* есть самадхи без какой-либо викальпы, или рассеянности. В савикальпа самадхи существует высшее осознавание, но

четыре основных типа викальпы остаются. Эти викальпы не похожи на страсть или страх, но они являются незначительными модификациями того, что Патанджали называл витарка, вичара, ананда и асмита.

Когда самадхи начинается, сознание движется за пределы осознавания физических и пранических оболочек, то есть аннамайя коши и пранамайя коши, и обитает в ментальной оболочке маномайя коши. Позже осознавание развивается в *праджну,* или интуицию, в высший ум в виджнянамайя коше, затем в трансцендентальное осознавание в анандамайя коше и потом выходит за пределы всего этого. Самадхи — это прогрессивный, последовательный выход за пределы (трансценденция) сфер объекта, движения, мысли и инстинкта.

Весь диапазон самадхи разбивается на две части: савикальпа, известная также как *сабиджа,* то есть «с семенем», и нирвикальпа, или *нирбиджа,* то есть «без семени». Семя есть самскара, след эго, который проявляется как викальпа. Развитие из витарки к асмите называется сабиджа, или савикальпа, или саламбана самадхи, поскольку сознание все еще имеет базовую поддержку, или *пратьяю.* Сознание работает с кошами и поэтому все еще впутано в отношения с шакти, пракрити или майей. Нирбиджа выше этого, она лишена осознавания и сознания. Это, скорее, сознательная бессознательность. Здесь нет никаких вибраций или движений, здесь полный покой во всем.

Каждая стадия сабиджи имеет позитивный и негативный аспекты. Позитивное самадхи есть *сампраджнята.* Сампраджнята указывает, что существует сознательное осознавание объекта ме дитации, или пратьяя. *Асампраджнята* есть негативное самадхи, которое означает, что существует бессознательное осознавание объекта. Это называется *вирама пратьяя.* Это не полное отсутствие символа. Символ концентрации находится в уме, но там нет осознавания. Это динамическое состояние, которое прерывает витарку/вичару, вичару/ананду и асмиту/нирвикальпу. Это состояние шуньи, или лайи, характеризуемое присутствием самскары, но выпадением объекта, или пратьяи. Это временное состояние, предшествующее подъему в более высокое или более глубокое состояние. Возможно, однако, и опускание в более грубое состояние, и об этом не следует забывать. Заключительный момент сампраджната самадхи всегда раскрывается через асампраджняту.

На первой стадии сабиджа самадхи, то есть савитарки, известной также как *витарка сампраджнята,* ум поглощается в объекте, субъекте и в чувстве восприятия, или «в познающем, познаваемом и акте познавания». Между этими тремя нет разницы. Читта, или память, существует и смешивает в одну кучу субъект, объект и идею, так что они кажутся одним. В этом состоянии идея все еще существует в языке и в грубой форме.

Когда познающий, познаваемое и познавание перестают смешиваться друг с другом и память освобождается от любых прошлых впечатлений, касающихся объекта, то это состояние называется нирвитарка, или *витарка асампраджнята.* Грубая форма объекта и знание его сияют в уме, но там нет ни осознавания, ни языка. Способности памяти контролируются.

Савичара, или *вичара сампраджнята,* начинается тогда, когда появляется тонкий слой объекта. Ум, однако, не полностью зафиксирован на тонком объекте, или *сукшма артхе,* из-за его связи со временем, пространством и идеей. Имеет место присутствие и осознавание каждого аспекта (познающий, познаваемое, процесс познания) отдельно. Вичара есть прямое отражение без опоры на язык. Это *пратьябхиджна,* «освещенное знание», которое ведет все процессы в более глубоких состояниях сверхсознания.

Когда время, пространство и идея (познающий, познаваемое и процесс познания) удалены и остается лишь сущностная (изначальная) природа мыслей, это нирвичара, или *вичара асампраджнята.* В кульминационный момент этого самадхи читта освещается и интеллект исчезает.

Нирвичара развивается в ананду, или в *санандан* самадхи, когда читта проникает за пределы тонкой сущности объекта и есть только осознавание существования вритти «я есть»

(ахам асми). Это саттвичная ахамкара, или эго, состояние чистого существования и осознавания без слов или идей.

Ананда становится асмитой, когда исчезают различия между объектом сознания и сознанием. Осознавание и сознание являются абсолютными, но еще присутствует семя эго. Это высшее саттвичное состояние сознания.

В конце этого самадхи существует состояние, которое называется динамическим самадхи. Перед совершением прыжка от савикальпы к нирвикальпе существует промежуток, и этот промежуток заполнен шуньей, или пустотой; здесь нет никакого переживания. Эго представляет собой динамический потенциал, а после этого промежутка наступает нирвикальпа самадхи.

До наступления нирвикальпы, однако, существуют еще несколько других самадхи. Одно из них известно как *дхарма мегха* самадхи. *Мегха* означает «облако», *дхарма* — «добродетель». Дхарма мегха самадхи происходит из сознания, в котором добродетели изливаются на вас. Это не обязательно добродетели в религиозном смысле — просто к вам автоматически приходят все хорошие качества, поскольку это весьма необходимо перед нирвикальпой. Если перед нирвикальпа самадхи не происходит расцвет всех добродетелей, то вы можете войти в нирвикальпа самадхи со всем тем хламом, который вы носили в себе всю жизнь. Для того, чтобы удалить всю эту грязь, необходимо достичь дхарма мегха самадхи.

Нирвикальпа или нирбиджа самадхи предполагает исчезновение последних следов самскары и викальпы. Индивидуальное сознание исчезает, как умирает огонь, который потребил все имеющееся топливо. После наступления дхарма мегха самадхи существует полная свобода от кармы и клеш (невежества, эгоизма, привязанностей, антипатий, цепляния за жизнь). Нет даже желания быть освобожденным, но, тем не менее, нирвана, кайвалья и мокша наступают. Это состояние без времени и без изменений — высшее самадхи.

Последовательные стадии самадхи

Шлоки 3, 4. Названия высшего состояния

(3) Раджа-йога, самадхи, унмани, манонмани, амаратва, лайя, сахаджа таттва, шуньяшунья, парампадам.

(4) Аманаскам, адвайтам, нираламба, ниранджана, дживанмукти, сахаджа и турийя — все эти слова имеют одно и то же значение.

Существует много йогических терминов, указывающих на высшую реальность: раджа-йога, высшее состояние единения; самадхи, полное, или совершенное, восприятие, концентрация; унмани, состояние без индивидуального ума; манонмани, ум без ума или космическое сознание без конечного сознания; амаратва, состояние за пределами смерти, бессмертие; лайя, растворение; таттва, сущность или свойство быть «тем»; шуньяшунья, непустая пустота; парампадам, предельное состояние; аманаскам, состояние без конечного ума; адвайтам, недвойственность; нираламба, состояние без поддержки; ниранджана, состояние без качества или пятен; дживанмукти, освобождение души; сахаджа, естественное,

или самопроизвольное, состояние; турийя, четвертое измерение, которое включает в себя все другие измерения сверх обычных трех. Все эти слова выражают изначальное состояние Шивы, Брахмана, Атмы, которое выше любого другого состояния.

Шлока 5. Ум и атма соединяются, как соль с водой в океане
Шлока 6. Исчезновение праны и ума в самадхи
Шлока 7. Когда дживатма соединяется с параматмой, желания исчезают

(5) Как соль соединяется с морем, так и ум и атма соединяются друг с другом в самадхи.

(6) Когда движение праны полностью уничтожается, тогда ум снова поглощается, и считается, что достигнуто состояние самадхи.

(7) Когда двойственная природа индивидуальной души и космической души преодолевается и они становятся единой сущностью, все желания/концепции разрушаются, и это считается состоянием самадхи.

Шива, или пуруша, есть истинное состояние. Индивидуальный ум есть всего лишь превращение чистого сознания. Для того чтобы индивидуальное сознание вернулось в свое первоначальное состояние, процесс этого превращения должен быть повернут в обратную сторону или, можно сказать, должен иметь место процесс обратного развития, инволюции.

Чистое сознание, Шива, известно как *авьякта,* или «непроявленная реальность». Из него развивается *мула пракрити,* или *авьякритам,* непроявленная шакти, которая была описана как садакхья таттва в шлоке 1 этой главы. Затем приходит саттвическая ахамкара и прана, которая является макрокосмическим каузальным телом, или карана шарирой, то есть Ишварой; затем наступает карана шарира дживы, или индивидуальной души, а позднее — тамастическая ахамкара, которая подразделяется на *аварана шакти,* «скрытую силу», и *викшепа шакти,* «проявленную силу». Из викшепа шакти выходят пять таттв, танматры и проявленная вселенная.

Индивидуальный ум является комбинацией различных элементов. Поэтому, для того чтобы растворить индивидуальное осознавание, эти элементы должны быть разделены. Считается, что ум составлен из двадцати четырех элементов: пяти джнянендрий, пяти кармендрий, пяти танматр, пяти таттв и антах караны, то есть читты, буддхи, ахамкары и манаса. Это означает, что восприятия через органы чувств должны быть изолированы от ума, познание танматр устранено, манас отделен от читты, читта отделена от буддхи, буддхи отделено от ахамкары. Должно произойти разобщение всех функций — только тогда индивидуальное сознание снова сможет раствориться в своем чистом источнике.

Как растворы натрия и хлора, объединяясь вместе, порождают кристаллическую решетку индивидуального вещества, то есть соли, а потом, будучи добавленными в воду, снова разделяются на ионы, связываясь с ионами кислорода и водорода воды, так и элементы индивидуального ума сливаются с универсальным умом в нирвикалпа самадхи. «Авадхута Гита» утверждает: «Как в случае, когда воду льют в воду, не появляется никаких отличий, так и пуруша и пракрити неотличимы друг от друга».

Согласно философии Веданты буддхи представляет собой ближайший к атману аспект ума. Оно получает информацию от манаса, который, в свою очередь, получает информацию от кармендрий и джнянендрий. Если информация от органов чувств отрезается пратьяхарой, а интеллект успокаивается дхараной, то останется только сияющая атма. В йоге первым шагом к самадхи является взятие под контроль импульсов органов чувств, поступающих в мозг. Самый легкий способ достижения этого — овладение контролем за потоками праны.

Читта шакти ответственна за иччху, или желание; прана шакти ответственна за крийю, или действие. Когда обе эти функции приостанавливаются, но осознавание сохраняется, тогда остается чистое знание. Поэтому в раджа-йоге существенным является то, чтобы тело было совершенным образом зафиксировано в асане и чтобы кумбхака была продолжительной. Во время самадхи тело кажется мертвым, поскольку функции праны, апаны, саманы и уданы изымаются в вьяну. Для вхождения в состояние самадхи были разработаны бандхи, мудры и многое другое.

В «Хатхаратнавали» говорится: «На этой стадии (самадхи) дживатма и параматма удерживаются в состоянии равновесия, в котором полностью прекращена ментальная деятельность». Для того чтобы сплавить индивидуальный ум с параматмой, должна быть искоренена причина создания индивидуальности. Индивидуальность имеет место, когда в уме существуют флуктуация (вритти) и желание (васана). Чем более сильной является васана, тем меньше чистоты остается у сознания и тем в большей степени ум втянут в грубые флуктуации. Пока ум не станет кристально чистым и свободным от этих воздействий, концентрация, медитация и самадхи не могут иметь место.

Тенденции вритти к колебаниям должны быть устранены. Это качество ума — цепляться за объект. Таким образом, чем к меньшему числу объектов существует привязанность, тем большая степень однонаправленности, или одноточечности, ума существует. В своей книге «Йога-сутра» Патанджали пишет: «Самапатти есть состояние полного поглощения ума, которое свободно от вритти в таких трех типах объектов, как познающий, познаваемое и чувства; так отшлифованный кристалл принимает цвет того, на чем он покоится». Ум должен стать тонким и чистым, как кристалл, чтобы он отражал параматму, а не вритти или васаны.

Космическое сознание всегда с нами. Мы все время получаем импульсы из космоса, но они фильтруются ретикулярной активизирующей системой в месте соединения спинного мозга и головного мозга. То, что получает высший мозг, это всего лишь струйка от общего ливня сообщений, достаточная для мирского осознавания и биологического выживания. Современный физиолог Роберт Орнстайн сказал: «Мы, скорее всего, не можем переживать окружающий нас мир в его полном существовании; мы были бы ошеломлены им. Мы ограничиваемся нашей физической эволюцией лишь в нескольких направлениях, определяемых нашими органами чувств. Если мы не обладаем органом чувств для восприятия данной энергетической формы, мы не ощущаем ее существования. Практически невозможно представить себе энергетическую форму или объект за пределами нашего обычного диапазона восприятия» («Психология сознания»).

Для того чтобы расширить наше ограниченное состояние восприятия, некой безопасной и надежной наукой должен быть расширен наш обычный диапазон функционирования мозга. Мы не должны смотреть на это как на некое паранормальное явление.

Также как сейчас признали считавшийся ранее «сверхъестественным» феномен намеренного контролирования своего кровяного давления, так постепенно признается расширение осознавания, дающее «сверхнормальные» возможности коммуникации.

Шлока 8. Джняна, мукти, стхити и сиддхи приходят от гуру
Шлока 9. Сострадание гуру приносит успех

(8) Кто действительно осознает важность раджа-йоги? Через слова гуру приходит внутреннее знание, освобождение, совершенство.

(9) Без сострадания истинного гуру самоотречение невозможно, а восприятие истины и сахаджа самадхи недостижимы.

Истинную ценность раджа-йоги можно узнать лишь после того, как ощутишь плоды ее. Тот, кто никогда ничего не ощущал, не в состоянии оценить ее. Сватмарама разглашает секрет внутреннего пробуждения — это гуру. Независимо от того, как долго вы практикуете йогу, если нет гуру, не может быть никакого просветления. Наиболее быстрый путь к развитию внутреннего сознания лежит через посвящение и служение какому-либо гуру. Он может и не быть грамотным или образованным человеком, внешние проявления его личности могут не нравиться вам, но свет его души осветит всех преданных ему. Его слова — это атма шакти, которая передается вам. Это семя, которое вы поливаете, когда принимаете его слова и практикуете согласно его указаниям. Когда семена прорастают, его слова становятся живой реальностью.

Живой гуру является проявлением вашей собственной атмы, а атма появляется лишь тогда, когда вы достигаете некоторой стадии внутреннего осознавания. То, что говорит вам и желает для вас внешний гуру, является голосом вашей собственной атмы. Поэтому без его воли вы ничего не сможете сделать. Если гуру захочет, он может дать вам мгновенное пробуждение. Поэтому единственным путем к самадхи является милость, или *анугараха,* со стороны гуру.

В трактате «Гхеранд Самхита» говорится: «Самадхи, высшая йога, достигается великой заслугой, заработанной ранее. Это достигается милостью гуру и преданностью ему. Тот йог скоро получает тончайшее переживание, который убежден в том, что он услышал и узнал от своего гуру, кто выработал доверие к себе и чей ум становится все более и более просветленным».

Милость, или анугараха, известна также как *шактипат.* Интенсивность пути шакти зависит от интенсивности желания ученика достигнуть реализации и от его предыдущих самскар. Духовно развитая душа может достигнуть просветления через интенсивный, или *тивра, шактипат* без выполнения большой садханы. Тот, кто менее развит, получает *мадхьяма шактипат,* чтобы помочь ему понять своего гуру и быть инициированным в йогу. При регулярной практике садханы и наличии терпения они могут достигнуть освобождения. Третий тип пути шакти является умеренным, или *манда,* который по капле вливает в ученика духовное знание, и если будут желание и упорство в поиске, то может быть и просветление.

Милость должна быть заработана духовной дисциплиной и духовным желанием. Ее нельзя купить и нельзя получить от гуру мошенническим путем. Чтобы заработать эту милость и чтобы очистить тело и ум, существуют четыре основных пути, или *упай,* описанных в трактате «Шивасутра». Эти пути известны как *анавопайя, шактопайя, шамбхавопайя* и *анупайя.*

Анавопайя включает в себя физическую дисциплину, такую как хатха-йога, которая очищает тело и пробуждает сушумну. Поэтому она известна также как *крийопайя.* Шактопайя предназначена для людей, чьи тело и ум уже в значительной степени очищены. Она состоит только из концентрации, повторения мантр и постепенного усвоения мысли: «Я есть чистое сознание. Вселенная есть не что иное, как пространство (протяжение) Я. Этот путь известен также как *джнянопайя,* поскольку он использует аспекты джняны. Кундалини поднимается за счет более высокого уровня сознания, и поэтому он включает в себя

джняна-йогу и другие высшие стадии раджа-йоги. Шамбхавопайя предназначена для тех, кто уже очень хорошо развит, кто может достичь реализации за счет простой концентрации на идее чистого сознания, или Шива таттвы. Через постоянный самоанализ, осознавание и размышление их ведут к самореализации. Это путь адвайты.

Анупайя — это прямая реализация, осуществляемая одним простым действием гуру. Ан означает что-то мелкое, незначительное, «ядро ядра». Таким образом, анупайя означает милость, которая достигается ничтожными усилиями. Хорошо известным примером этого является случай, когда Балакришна открыл рот, а его преданная ему мать, Яшодха, увидела всю вселенную. Поэтому анупайя называется также *анандопайя,* поскольку она мгновенно вливает «блаженство».

Шлока 10. После пробуждения кундалини прана растворяется в пустоте (шунье)

Когда маха шакти возбуждена различными асанами, пранаямами и мудрами, прана растворяется в шунье.

Шунья — это пустота, но это не состояние отсутствия всего. Это очень глубокое и динамичное состояние сознания. Это причина и источник того, что составляет проявленную вселенную. Это бинду, или ядро. Согласно Патанджали шунья представляет собой шаг перед окончательным самадхи. Слово «шунья» используется обычно для описания процесса раскрытия между асмита самадхи и нирваной. Шунья описывает также состояние асампраджнята самадхи, или негативной фазы самадхи. Как слово «самадхи» описывает диапазон сверхсознания, так и слово «шунья» описывает все негативные фазы самадхи, в которых наличествует бессознательное сверхсознание. Осознавание объекта, наблюдателя и процесса наблюдения сливаются в одно; символ сияет в сознании, но его осознавание отсутствует. Это осознавание удерживается тонким существованием васаны в каузальном теле или в бессознательном уме. В трактате «Виджнянабхайрава Тантра» говорится: «О богиня, если кто-то, взглянув на некоторый объект, медленно отведет взгляд и устранит знание об этом объекте и его образ, то он обитает в шунье, пустоте». В этот момент самадхи вы становитесь совершенно беспомощным.

В буддизме описываются четыре типа шуньи: проявление и шунья, ясность и шунья, блаженство и шунья, сознание и шунья. Однако в Махаяне, одном из направлений буддизма, шунья разбивается на восемнадцать стадий: 1) шунья внутренней чувственной реакции, 2) шунья внешнего чувственного восприятия, 3) шунья внешних и внутренних чувственных раздражителей, 4) шунья шуньи, 5) великая шунья пространства, 6) реальная шунья, 7) смешанная шунья, как шунья вселенной, 8) несмешанная шунья проявленного мира, 9) бесконечная шунья, 10) безначальная шунья, 11) шунья без остатка, 12) шунья природы, 13) шунья явления, 14) шунья утверждения, 15) шунья отсутствия мыслей, 16) шунья нематериальности, 17) шунья реальности, 18) шунья не вещественности реальности. Это очень сложная классификация по сравнению с йогическим определением, в котором есть всего три различные стадии, которые завершают витарка самадхи, вичара самадхи и асмита самадхи и идут после каждой из них, соответственно.

Шлока 11. Состояние самадхи является естественным, когда пробуждается кундалини и освобождается прана

Шлока 12. Когда прана течет по сушумне, искореняются кармы

(11) Состояние сахаджа самадхи случается само собой в том, у кого оставшиеся кармы покинули его и кто переживает подъем шакти.

(12) Когда прана течет по сушумне, ум находится в чистой шунье. Тогда все кармы того, кто познает йогу, искореняются.

В процессе самадхи эволюция индивидуального сознания и шакти происходит очень быстро и систематически. Это процесс очищения эго, васан и ума, которые сложным образом связаны друг с другом. Когда ум и прана снова поглощены их первоисточником, васаны также перестают существовать. В «Шива Самхите» говорится: «Тот, кто всегда созерцает скрытый лотос аджны, сразу разрушает все кармы своей прошлой жизни без какого-либо сопротивления». Запас карм и васан не исчерпывается окончательно, пока не наступает состояние дхарма мегха самадхи.

Когда кундалини шакти достигает сахасрара чакры, исчезают последние следы кармы, васан и эго. По мере того, как кундалини продвигается вверх по сушумне, различные самскары, накопленные в каждой чакре, выталкиваются наружу и становятся проявленными. Эти самскары выражаются через эго. Процесс самадхи представляет собой вовлечение шакти в чистое сознание. Это процесс устранения основных поддержек индивидуального ума.

Васана — это не обязательно нечто «плохое». Она ответственна за желание жить. Если она будет полностью искоренена до того, как наступит самореализация, вы потеряете свое желание жить. В ведической и тантрической философиях считается, что существуют четыре основных желания, глубоко укорененных внутри каждого человека. К ним относятся: выполнение дхармы — социальный, этический, моральный и естественный долг; артха — приобретение богатства, предметов удобства; каама — удовлетворение чувственных желаний; мокша — освобождение.

Наши желания являются выражениями этих четырех аспектов. Некоторые желания являются поверхностными, но глубоко укорененные желания, или васаны, скрыты на самых глубоких уровнях сознания, в каузальном теле. Желания ведут к действиям, а эти действия создают самскары, или впечатления, в уме. Самскара — это остаток переживания, это нечто вроде семени, помещенного в почву. Каждое переживание, которое мы имеем, записывается и хранится в бессознательном уме и теле в символической форме. Когда самскары не переживаются вновь, они передаются глубоко в тонкое тело, а если они не выражаются, то они хоронятся еще глубже. Эти подавленные самскары выражаются в наших снах, в структуре поведения и в заболеваниях.

В философии Самкхья, в Веданте и в индуизме считается, что самскара является первобытной формой существования. Каждое действие является выражением наших прошлых самскар. Сила желания переживания движется по ида нади, а сила, которая ведет к действию, движется через пингала нади. Эти две нади должны быть сведены вместе; это не означает, что они должны быть искоренены или подавлены. Сила, которая движется по этим двум нади, должна быть направлена по сушумне. Только тогда может быть обнулено их влияние. В хатха-йоге мы подходим к проблеме желания, васаны, впечатления, самскары, кармы, действия и реагирования путем объединения этих двух каналов читта и прана шакти.

Согласно «Виджнянабхайрава Тантре» с самскарой следует управляться путем непосредственного контроля за умом в процессе медитации: «Наблюдая появившееся желание, практикующий должен немедленно положить ему конец. Оно будет поглощено в том же самом месте, из которого возникло. Когда желание, или знание о нем, появляется, практикующий должен зафиксировать на нем (на желании), как на «я», свой ум, отвлеченный

от всех объектов, тогда он будет иметь постижение истинной реальности. Если практикующий преуспевает в невовлеченности своего ума, когда он не находится под властью желания, гнева, жадности, безрассудной страсти, высокомерия или зависти, то существует только реальность, лежащая под этими состояниями».

Человек имеет свободу мыслей и действия, а также свободу воли и желаний, изначально присущие ему, но, в то же время, он полностью подвержен закону причин и следствий, то есть карме, закону судьбы, неизбежности. Все в этом мире, все в этой вселенной подвержено закону причин и следствий, и человек не является исключением. Это называется судьбой.

Согласно доктрине кармы, кармы бывают трех типов: накопленные кармы, текущие кармы и кармы, приносящие плоды. Это нечто похожее на то, что вы имеете 10000 долларов и кладете их на срочный вклад. Этот срочный вклад является одним из видов кармы. На эти деньги вы получаете проценты в момент зрелости, и это другая форма кармы. Кроме этого, то, что вы зарабатываете — это третий тип кармы. Это всегда откладывается на ваш текущий счет. Эти три типа кармы все время накапливаются и тем или иным образом выражаются. Наше нынешнее состояние жизни является, таким образом, следствием ранее имевших место причин, но в то же время является также причиной для некоторых последующих следствий.

Судьба и свобода воли всегда действуют совместно, и они должны быть объединены в единое целое. Они действуют совместно и не могут быть отделены друг от друга. До определенного уровня эволюции вы ничего не можете сделать, чтобы изменить свою судьбу, но когда вы ведете духовную жизнь и практикуете концентрацию и ваш ум приобретает силу и мощь, тогда вы в состоянии осуществить свободу воли наряду с судьбой.

Вы страдаете от своих прошлых карм и получаете радость от них, но в то же время благодаря своей силе воли вы ежедневно накапливаете новые типы кармы теми переживаниями, которые теперь имеете. Именно так действует доктрина кармы и закон духовной эволюции. Человек является рабом судьбы и хозяином своей собственной силы воли, но благодаря практике йоги он может повлиять на глубинные силы, управляющие его существованием.

Шлока 13. Овладение временем

О бессмертный, приветствую тебя, того, кто владеет временем и чьи челюсти равным образом пожирают живое и неживое.

Эта шлока отдает дань уважения йогу, который реализовал высшее Я — то, что является первоосновой всего, что пребывает за пределами всяческой двойственности, времени и пространства и что заключает в себе все. Высшее, независимо от того, каково его имя, включает в себя все. Нет ничего проявленного или не проявленного, что не было бы частью его. Ничто нельзя отнять от него, поскольку куда бы вы ни поместили то, что отняли, оно все равно будет оставаться частью этого высшего.

Согласно Ведам, вселенная, которую мы знаем, существует в течение Дня Брахмы. В сравнении с протяженностью жизни Брахмы, которая, как считается, равна ста годам, наши собственные жизнь и смерть подобны крошечной клетке тела. Каждый день его жизни подразделяется на четыре цикла маха юга, которые повторяются тысячу раз: сатья, или Крита, юга (1728000 земных лет), трета юга (1296000 лет), двапара юга (864000 лет) и кали юга (432000 лет). Мы только что вошли в кали югу; мы как раз на пороге. В терминах вселенского времени то время, которое мы воспринимаем, это почти ничто, кратчайший миг, оно относится только к нашей повседневной реальности. Для находящегося в космическом

пространстве астронавта вся концепция времени изменяется. Аналогичным образом, когда вы в существенной степени углубляетесь в свое собственное сознание, концепция времени для вас меняется. Чем глубже вы идете, тем меньшее влияние оно оказывает на ваше осознавание. В самом центре творения и вашего собственного существа время не оказывает на вас никакого влияния. Когда исчезает время, исчезает и творение.

«Авадхута Гита» далее утверждает, что, на самом деле, нет таких понятий, как живое и неживое, есть только одно истинное состояние чистого сознания: «Все это воистину великое Я. Нет ни судьбы, ни отсутствия судьбы. Как могу я сказать — это существует, это не существует? Я полон изумления». «Разрушенное и не разрушенное — оба ложны. Рожденное и не рожденное — оба ложны. Если существует лишь один неделимый и всеобъемлющий абсолют, как может быть что-либо тленное и нетленное?»

Шлока 14. Амароли, ваджроли и сахаджоли достигаются посредством невозмутимости ума

Когда ум в спокойствии и (прана) вайю продолжает идти через сушумну, тогда достигается цель амароли, ваджроли и сахаджоли.

Целью ваджроли, сахаджоли и амароли является обращение естественного течения апаны вниз, так чтобы вайю текла вверх через сушумну. Когда это достигается, внешний ум мгновенно становится спокойным и невозмутимым, а осознавание входит во внутренние измерения.

Ментальная невозмутимость означает стабильность ума, его спокойствие и отсутствие реакции во всех обстоятельствах. Обращение потока апана вайю и направление его по сушумне является первичным свершением — гораздо труднее справиться с таким переживанием и позитивно поддерживать его. В этом смысле ваджроли, сахаджоли и амароли — это не физические практики, а внутренние позиции или состояния совершенства.

Сильный и в то же время гибкий ум никогда не может быть достижением «одной ночи». Процесс занимает много лет. Неоднократно утверждалось, что ум, который реагирует на воздействия мирских радостей, печалей и трагедий человеческого существования, неизбежно потерпит поражение, встретившись с более сильным переживанием.

Ум, который привык избегать боли, цепляется за удовольствия, покоится в праздности и не в состоянии придерживаться самодисциплины, — это не развитый ум. Он неизбежно не сможет выдержать переживание большего осознавания и большей силы, если таковые будут иметь место. Вот почему традиционно выделяется много лет на совершенствование мудр и на достижение непривязанности.

Величайшим и наиболее желательным является, в действительности, не тот гуру, который может ускорить пробуждение через путь шакти. Это тот гуру, который систематически ведет, вдохновляет, понимает, уговаривает и обхаживает ученика через препятствия, дисциплину и кармические переживания, так чтобы поддержать пробуждение и без неудач передать по наследству силу ученику, чья жизнь уже проявляет добродетели, самоограничение, мудрость, благожелательность и удовлетворение.

Шлока 15. Не может быть никакого внутреннего знания, пока прана является активной, а ум — неконтролируемым

Как может быть внутреннее знание в уме, если прана жива и ум не мертв. Освобождение достигается, когда двойственная природа ума и праны может быть успокоена. Иначе это невозможно.

Внутреннее знание становится лучезарным само по себе, потому что оно всегда здесь — так же, как солнце в облачный день не перестает существовать, а лишь скрыто облаками. Когда ум становится неподвижным, неподвижной становится и прана; это доказано. Задачей является не борьба за просветление, а только успокоение ума, а также успокоение тела и праны — тогда свет неизбежно засияет в вас.

Ум по самой своей природе является расщепленным; вследствие этого продолжается постоянная борьба. Низший инстинктивный подсознательный ум требует одного, а проницательный высший ум диктует другое.

Аналогичным образом, прана является объектом постоянной модификации органами восприятия и переживаниями, и это питает и сохраняет неразбериху в уме. Таким образом, конфликт и дисгармония между умом и телом, идой и пингалой внутренне присущ человеческому существованию перед просветлением.

Конфликт заключается в неизбежной двойственности характеристик природы до достижения единения. Этот конфликт является движущей силой не только индивидуальной эволюции, но и социальной и планетарной эволюции. Без трений и конфликтов здесь нет жизни.

Однако, когда нам не удается оценить значение конфликта в пышном зрелище личной и космической жизни, возникает проблема рабства и страдания. Мы отождествляем себя с конфликтующими сторонами; мы принимаем ту или иную сторону; мы проявляем преходящую лояльность той или иной стороне и, таким образом, попадаем в рабство, поскольку упускаем из виду большую, более значительную роль конфликта в тотальной схеме существования.

В рамках ограничений двойственности освобождение остается невозможным. Двойственное переживание, двойственная природа по самой своей сути являются источником борьбы, но в тот момент, когда две противоположные природы начинают сотрудничать, начинает переживаться внутреннее знание и единение.

Разве день и ночь не противоположны друг другу, и разве эта противоположность не поддерживает нашу планетарную жизнь? Разве два брата не сражаются друг с другом в рамках более широкого развития семейной жизни? Разве две дружественные команды не выступают одна против другой в рамках более крупного спектакля или соревнований? Разве не конфликтом являются супружеские отношения с точки зрения более великого единения?

Следовательно, для реализации важно уметь распознать и оценить более крупное единение, которое выковывается в кажущихся противоречиях и конфликтах. В этом смысл духовной перспективы.

Если нужны внутренняя мудрость и просветление, то мысли, желания и действия должны координироваться и сотрудничать друг с другом. Пока существует конфликт, не остается места для чего-либо другого. Едва ли можно ожидать, что удастся посидеть и пообщаться с мудрым человеком в переполненном помещении, где к тому же полно заблудившихся животных и снующих во все стороны нищих. Пока ваша прана движется необузданным образом, пока вритти вашего ума остаются турбулентными, о каком раскрытии можно говорить? Внутреннее пробуждение может иметь место только в том случае, когда наступает полный покой и стабильность в теле, уме и душе.

В трактате «Дриг-Дришья-Вивека» утверждается: «Буддхи (высший разум) начинает обладать просветлением вследствие отражения сознания внутри него. Буддхи является двояким: одной его частью является ахамкрити (эгоизм), другой — антах карана (ум)». Пока существуют эти две модификации буддхи, просветление сознания не может быть достигнуто.

Внутреннее знание означает получение чего-то из того источника, из которого происходят ум и прана. «Это сознание не поднимается и не опускается. Оно не увеличивается и не подвергается распаду. Будучи самоосвещенным, оно освещает все остальное без какой-либо помощи.

Шлока 16. Кундалини должна быть заблокирована в брахмарандхре

Оставаясь в наиболее удобном месте, узнав, как проникнуть в сушумну, и заставив прану течь через средний проход, ее следует заблокировать в брахмарандхре, центре высшего сознания.

Место проведения садханы должно способствовать вашей практике. Оно должно быть спокойным, и в нем должны отсутствовать факторы, которые могли бы отвлечь вас от практики. Все это обсуждалось в главе 1. Когда способ возбуждения кундалини обнаружен, переживания будут раскрываться сами собой по мере пронизывания каждой из чакр. Единение шакти, или энергии, и шивы, или сознания, в высших центрах мозга сравнивается в тантре с мужчиной и женщиной, шивой и шакти, заключающими друг друга в объятия. Финальное единение и самадхи имеют место в сахасрара чакре. Она находится на макушке головы. Самая верхняя ее часть называется брахмарандхрой. Энергия и сознание должны оставаться здесь; если они выйдут наружу, возврата в физическое тело уже не будет. Поэтому и утверждается, что кундалини должна храниться в брахмарандхре.

Свами Шивананда описывает брахмарандхру как «отверстие Брахмана» и «место обитания души человека». Это десятая дверь, известная также как *дасамдвара.* У новорожденного ребенка брахмарандхра является резко выраженной. Это мягкое место на макушке головы между теменной и затылочной костями, называемое передним родничком. В момент смерти, когда йог навсегда покидает свое тело, прана вырывается из брахмарандхры. Это явление известно как *капала мокша,* что буквально означает «высвобождение из черепа». В «Катхопанишаде» говорится: «Сто и одна нади являются нади сердца, из них только одна (сушумна) выходит наружу, пронизывая голову. Выйдя через нее, человек достигает бессмертия».

Однако, будучи ведомой аджной, кундалини должна опуститься назад в муладхара чакру, иначе дух, или атма, покинет тело навсегда. Когда кундалини возвращается, йог снова принимает мирскую жизнь, но с измененным и более высоким по уровню состоянием сознания и осознавания. Внешне ничего не изменяется, трансформация имеет место внутри. Есть дзэнская поговорка: «До просветления — рубишь дрова и носишь воду, после просветления — рубишь дрова и носишь воду».

Шлока 17. Сушумна поглощает время

Солнце и луна делят время на день и ночь. Сушумна поглощает время. В этом и заключается секрет.

Внешние солнце и луна делят каждые двадцать четыре часа на день и ночь, а внутренние солнце и луна, то есть ида и пингала, ответственны за наше восприятие дня и ночи, то есть двойственности. Ида нади доминирует ночью, парасимпатическая нервная

система является активной, имеют место большие выделения гормона мелатонина в мозг, и подсознательный мозг является активным. В течение дня доминирует пингала, более активной является симпатическая нервная система и в мозг выделяется гормон сератонин, который стимулирует сознательные функции мозга и подавляет функции подсознательные.

Две нади, ида и пингала, и две нервные системы толкают наше сознание из одной крайности в другую, привязывая нас к двойственности мирской среды, — все это вытекает из взаимных связей и зависимостей с внешними силами солнца и луны. Вся биологическая система запрограммирована на отслеживание солнечного и лунного циклов. Йог, однако, в состоянии так развить свою автономную нервную систему, что тело и ум не будут бросаться в крайности. Это означает развитие произвольной и центральной нервных систем, активизирующих сушумна нади и аджна чакру. Такой человек живет в совершенно уравновешенном состоянии.

Период времени, когда день встречается с ночью, называется *сандхьей.* Его можно рассматривать как внешнее событие, но это событие внутреннее. Он представляет собой период сушумны. Мы не можем изменять внешние события, но йог может сделать то время, когда сливаются ида и пингала, продолжительным переживанием. В трактате «Шивасвародайя» говорится: «Сандхья — это не внешняя сандхья, когда день встречает ночь. Но сандхья — это тот промежуток времени, когда встречаются две противоположные праны». Когда две праны текут через сушумну, когда время и пространство не являются двумя различными сущностями в уме, тогда нет никаких различий или крайностей.

Считается, что сушумна является «поглотителем времени». Время носит название *каала.* Это конкретная стадия эволюции непроявленной шакти. Когда изначальная шакти проявляется, то для того, чтобы проявление имело место, она должна создать ограничения. Материальная вселенная, которую мы воспринимаем, считается «сжатием» непроявленной шакти. Сжатие, или ограничение, шакти называется *канчука.* Слово *канчука* означает «оболочка». Существует пять таких канчук; каала, или время, является первой. Это ограничение во времени. Эмпирическое время является силой, которая стремится расти, развиваться, созревать. Оно порождает разделение или очерчивание. Если быть более точным, это носит название «карья каала» — активный аспект времени.

Трансцендентальное время носит название акханда каала, «время, которое не имеет конца». Через развитие пяти таттв (эфир, воздух, огонь, вода, земля) приходит невечное, преходящее время. Когда кундалини шакти в муладхара чакре высвобождается через сушумну, шакти возвращается к своему изначальному бесконечному состоянию. Поэтому она и называется «поглотителем времени».

Шлока 18. Из всех 72000 нади важна только сушумна, путь шамбхави

В теле существуют 72000 нади. Сушумна — это Шамбхави, остальные нади не имеют большого значения.

Нет ни одной нади в нашем теле, которая не была бы существенной — так же, как важной является в этом мире каждая крупица жизни. С позиций человеческой жизни нищий не менее важен, чем король. Однако же в терминах важных обязательств перед обществом король является более важным. Аналогичным образом роль сушумны важнее, чем роль любой другой нади, поскольку это «королевская дорога» для наивысшей силы, кундалини. Это «основная магистраль», ведущая из глубин земли к высотам небес.

Согласно шлоке это путь Шамбхави, то есть путь шакти, принадлежащей Шамбху. Шамбху есть имя Шивы, означающее того, кто рожден покоем. Шамбхави является также

именем Дурги, аспекта великой космической шакти. Шамбхави означает «та сила, которая дарует покой» или «существование покоя и благоденствия для всех».

В трактате «Шатчакра Нирупана» говорится: «В пространстве внутри меру, размещенные слева и справа, есть две сиры: шаши (ида) и михира (пингала). Нади сушумна, сущностью которой являются три гуны, находится в середине. Она является формой солнца, луны и огня (ида, пингала, сушумна). Ее тело, цепочка цветущих цветов дурмана (чакр), простирается от середины канды (муладхара) до головы, а ваджра внутри ее простирается, сияя, от медхры (мужской половой орган) до головы».

«Внутри нее находится читрини, которая сияет сиянием праны и которую достигает йог, занимаясь йогой. Она (читрини) является тонкой, как нить паутины, пронизывает все лотосы (чакры), которые расположены в позвоночнике, и являет собой чистый интеллект (способность различения). Она (читрини) является прекрасной из-за них (лотосов), которые нанизаны на нее. Внутри нее находится брахма нади, которая простирается от отверстия рта Хары (муладхара) до более высокого места, где обитает Адидева (сахасрара)».

«Она прекрасна, как цепочка молний и огней, подобна волокнам (лотоса) и сияет в умах мудрецов. Она чрезвычайно тонка, она — пробуждение чистого знания, воплощение блаженства, её истинная природа — чистое сознание. В ее устье сияет брахмадвара. Это место входа в область, которая окропляется амброзией и называется узлом, как и устье сушумны».

После сушумны следующими двумя основными нади являются ида и пингала. Затем идут гандхари, хастиджихва, пуша, яшасвини, аламбуша, куху и шанкхини. Местоположения и назначения других основных нади кратко указаны в Упанишадах и различных йогических текстах, но сделано это не так ясно.

Гандхари — от «пупочного колеса» (собрание нади вокруг пупка) до левого глаза, позади иды; эта нади ассоциируется со зрением; соединяется с лепестком «Хам» (Ham) аджна чакры.

Хастиджихва — от «пупочного колеса» к правому глазу, спереди от иды, связана со зрением, соединяется с лепестком «Кшам» аджны.

Пуши — от «пупочного колеса» к правому уху, позади пингалы, связана со слухом.

Яшас вини — между пушей и Сарасвати, идет от большого пальца левой ноги к левому уху, связана со слухом.

Аламбуша — идет от кандастханы ко рту.

Куху — впереди сушумны, идет вниз к органам воспроизведения.

Шанкхини — между гандхари и Сарасвати, ниже сахасрары, соединяется с свадхистханой.

Курма — в районе грудинной кости, стабилизирует ум.

Пайясвини — между пушей и Сарасвати, идет от края правого уха к большому пальцу правой ноги.

Шура — от «пупочного колеса» к межбровному центру.

Варуни — между яшасвини и куху, идет вниз от пупка к муладхаре, помогает дефекации.

Вишвадхари — между хастиджихвой и куху, идет от пупка к кандастхане; считается, что она переносит четыре вида питательных веществ.

Саумья — идет к кончикам пальцев ног.

Каушики — оканчивается у больших пальцев ног.

Джихва — направляется вверх.

Рака — поглощает воду, собирает слизь в горле и синусных пазухах и создает чувство голода и жажды.

Читра — идет вниз от пупка, связывается с эякуляцией.

Виламба — вокруг «пупочного колеса».

Виджняна нади — каналы сознания.

Илталаа — выходит из муладхары из лепестка «Сам» (Sam).
Кааладхамини — выходит из муладхары из лепестка «Шам» (Sham).
Сутра — выходит из свадхистханы из лепестка «Рам» (Ram).
Вишваа и ивантикаа — выходят из свадхистханы из лепестка «Бхам» (Bham).
Иликаа, юкта и шукра — выходят из манипуры из лепестка «Нам» (Nam).
Каали, виджолика и илтаа — выходят из манипуры из лепестка «Там» (Тат).
Таарака — выходит из манипуры между лепестками «Рнам» (Rnam) и «Там» (Tam).
Маадхави — выходит из манипуры между лепестками «Рнам» (Rnam) и «Рдхам» (Rdham).
Тараа — выходит из анахаты между лепестками «Дам» (Dam) и «Пхам» (Pham).
Атитаа — выходит из анахаты между лепестками «Пхам» (Pham) и «Пам» (Pam).
Наага — выходит из анахаты между лепестками «Пам» (Pam) и «Нам» (Nam).
Шрикхаши — выходит из вишуддхи между лепестками «Аим» (Aim) и «Ем» (Em).
Амритаа — выходит из вишуддхи между лепестками «Ем» (Em) и «Лриим» (Lreem).
Сарасвати — выходит из вишуддхи между лепестками «Риим» (Reem) и «Рим» (Rim).
Баалаа — выходит из вишуддхи между лепестками «Рим» (Rim) и «Уум» (Oom).
Тиктаа — выходит из вишуддхи между лепестками «Уум» (Oom)и «Иим» (Eem).
Маатрикаа — выходит из вишуддхи между лепестками «Иим» (Eem) и «Им» (Im).
Ешамаарикаа — выходит из вишуддхи между лепестками «Им» (Im) и «Аам» (Aam).
Кумаарикаа — выходит из вишуддхи между лепестками «Ах» (Ah) и «Ам» (Am).
Ситаа — выходит из вишуддхи между лепестками «Ам» (Am) и «Аум» (Aum).
Шива — выходит из вишуддхи между лепестками «Аум» (Aum) и «Оум» (Oum).

Шлока 19. Проведение саманы вайю вместе с кундалини в сушумну и заблокирование в ней
Шлока 20. Когда прана течет по сушумне, устанавливается состояние манонмани, и тогда все практики являются утомительными

(19) Когда вайю возрастает, пищеварительный огонь (саману) следует провести вместе с кундалини в пробужденную сушумну и заблокировать.

(20) Когда прана течет в сушумне, устанавливается состояние манонмани (сознания, лишенного ума). Поэтому другие принудительные практики являются просто утомительными для йога.

Пока кундалини шакти не будет возбуждена и не начнет двигаться вверх по сушумне, не имеет значения, что вы практикуете и как много вы практикуете — все, что вы практикуете, будет вашим сознательным усилием, это не нечто самопроизвольное. Когда вы выполняете задержку дыхания, это делается сознательным усилием, но когда имеет место кевала кумбхака, это самопроизвольное событие — то, что происходит само собой. Пробуждение шакти означает самопроизвольность, спонтанность.

Праны могут сливаться только тогда, когда созревает время для этого, и йог может только ждать этого момента. Как день и ночь встречаются в предназначенный для этого момент, а не в тот момент, который вы считаете подходящим для этого, так и ида, пингала и сушумна сливаются только в определенное назначенное для этого время.

Поэтому йог должен принять своеобразное состояние ожидания — подобно слуге,

ожидающему своего хозяина. Это состояние расслабленной готовности. Он остается уравновешенным и всегда готовым к тому событию, которое неизбежно произойдет в свое время. Он принимает то, что не в его силах и власти ускорить, но, тем не менее, то, что может случиться, связано с его собственной судьбой, и он должен быть усердным в садхане. Это должно интерпретироваться не как фатализм или леность, а как состояние самоотречения и готовности, которые должны поддерживаться постоянным осознаванием.

Вот почему расслабление в йоге является переживанием саттвическим, а не тамастическим. Для йога расслабление не является ни инерцией, ни леностью, ни праздностью, ни «выключением». Скорее это состояние уравновешенности и восприимчивости.

Слияние пран выливается в состояние, называемое манонмани, что буквально означает «ум без ума». Или, если быть более точным, это сознание или осознавание, лишенное индивидуального функционирования ума. Манонмани означает такое переживание, в котором в определенный момент барьер, или забор, который ограничивает индивидуальный ум и его функции, перепрыгивается или рассеивается, и за пределами этого забора раскрывается больший ум, который берет на себя управление всем.

Шлока 21. Прана и ум ограничивают друг друга
Шлока 22. Читта имеет два источника: васану и прану
Шлока 23. Успокоение и взаимозависимость ума и праны
Шлока 24. Ум и прана смешиваются, как молоко и вода
Шлока 25. Когда искореняется одно, искореняется и другое

(21) Через ограничение праны ограничивается мысль/противомысль, а через ограничение мысли/противомысли ограничивается прана (воздух).

(22) Читта имеет два источника, васану и прану. Когда один из них разрушается или делается неактивным, другой также становится неподвижным.

(23) Когда ум успокаивается, движение праны приостанавливается, а когда движение праны приостанавливается, ум спокоен.

(24) Ум и прана смешиваются, как молоко и вода. Они равны в своей активности. Когда есть движение или активность праны, есть ум (сознание). Где есть сознание, там есть прана.

(25) Поэтому, когда один уничтожается, другой тоже искореняется; если один активен, то и другой становится активным, и пока они существуют, все органы чувств являются активными. Если они взяты под контроль, достигается состояние мокши, или освобождения.

Для обозначения ума предназначено слово *манас.* Оно, однако, используется также для указания на конкретный аспект ума. Тотальный индивидуальный ум известен как антах карана. Манас является частью антах караны. Это мысль и противомысль. Используется также слово читта для указания ума, индивидуального сознания и аспекта антах караны, представляющего собой память. Некоторые ученые считают также понятия «читта» и «буддхи» идентичными. Давайте не будем здесь смешивать термины и детали.

Мы рассматриваем целый конечный ум, или конечное сознание. Для того чтобы уничтожить целый конечный ум, должен быть отделен каждый из составляющих его элементов, или таттв. Так, когда вы изымаете водород и кислород из воды, вода перестает существовать как единое целое; аналогичным образом, при отделении отдельных составляющих ума не остается больше цельного его восприятия.

То, что мы называем духовной эволюцией, представляет собой процесс «обратного» развития ума, потому что мы стараемся уничтожить индивидуальный процесс восприятия. Этот процесс должен быть сознательным переживанием, в противном случае вы будете просто входить в глубокий сон. При работе на тонкой, более глубоко лежащей структуре ума и тела постепенно отделяются элементы, составляющие ум. Посредством шаткармы, асаны, пранаямы, мудры и бандхи контролируются физиологические и тонкие элементы.

Ида нади канализирует силу воли и желания, или *иччха шакти;* пингала нади распределяет силу действия, или *крийя шакти.* Если эти две «линии» действуют, то поддерживается мирское переживание индивидуального тела и ума. Если они отсоединены, нет ни сознания, ни активности, как это имеет место во время глубокого сна. Если они «подключены» к сушумне, сознание и активность также имеют место, но они больше не ограничены рамками индивидуального тела и ума. Это переживание мокши.

Чувственные переживания имеют место тогда, когда сознание, или читта, переносится при помощи шакти к органам чувств. Если шакти не переносит сознание, то нет никакого чувственного переживания, пока оно не переживается физически, непосредственно через высшие центры мозга. Если не будет никакого стимула направить читта шакти, то соответствующий орган чувств действовать не будет. Мотивирующей силой, движущей читта шакти, являются желание и воля. Это порочный круг. Впечатления, или самскары, и глубоко укорененные желания, или васаны, мотивируют работу органов чувств, а органы чувств создают новые впечатления и самскары за счет своего контакта с памятью. Когда эти глубоко укоренившиеся впечатления будут уничтожены, тогда вы, вероятно, сможете контролировать свой ум непосредственно при помощи ума. Пока это не будет достигнуто, необходимо будет контролировать поток праны через органы чувств. Фактически эти васаны не исчезнут полностью до тех пор, пока не будет достигнута высшая стадия самадхи.

Шлока 26. «Меркуриальные свойства» ума
Шлока 27. «Меркуриальные свойства» праны

(26) Ртуть и ум подвижны по своей природе. Застабилизировав (схватив или зафиксировав) ртуть и ум, какого совершенства нельзя будет достигнуть?

(27) О Парвати, когда ртуть и прана успокаиваются, болезнь выметается. Когда они бездействуют, даруется жизнь. Когда они останавливаются, человек движется в

пространстве (Брахман).

Что это за «ртуть», о которой идет речь? Биологически элемент ртуть действительно присутствует в теле в незначительных количествах. Металлическая ртуть, ее пары и соли в более сильных концентрациях крайне токсичны.

В науке алхимии ртуть является одним из трех важнейших элементов, участвующих в трансформации и трансмутации базового металла в золото, что означает трансформацию основной природы человека в золото просветленной духовности.

Ртуть — это интересное и уникальное вещество. Это блестящий металл, который является жидким при комнатной температуре и остается таким даже при температуре —39 градусов. Она имеет большой коэффициент расширения и поэтому широко используется в термометрах и барометрах. Ртуть является хорошим проводником тепла и электричества, слабо окисляется и считается одним из благородных металлов. В природе она встречается наиболее часто совместно с серой в виде сульфата ртути, блестящего красного порошка, известного как киноварь или вермильон. Только сильнейшие из кислот, а именно, азотная и горячая концентрированная серная кислоты имеют силу заставить ртуть реагировать.

Свойства и качества ртути были известны в йоге и в тантрической медицине Индии в течение тысяч лет, и даже сегодня этот металл и его пеплы и соли используются в терапевтических целях. Ясно, что ее значение было хорошо известно Сватмараме и йогам направления Натх, которые были также «алхимиками», участвовавшими в решении некоторых задач трансформации низшей природы и грубого тела в более тонкую субстанцию — в чистое просветленное сознание, в божественное тело. Это наводит на мысль о том, что алхимия (которая тайно практиковалась ограниченным числом посвященных в Европе в темные века религиозных преследований в период перед Ренессансом) была частью широко распространенной в мире тантрической традиции, распространившейся по Европе, Западной Азии и Индии.

В химии ртуть действует как катализатор во многих органических и неорганических реакциях. Катализатор — это вещество, которое облегчает или ускоряет реакцию, но само в результате реакции остается неизменным. В алхимических процессах для преобразования металлов используются три основных элемента — ртуть, сера и соль. Алхимия считает, что ртуть сама по себе содержит серу и соль, сера содержит ртуть и соль, а соль содержит ртуть и серу. В тонком процессе преобразования ртуть является символическим катализатором, к которому привязаны либо флуктуирующая прана, либо колеблющийся ум, так что с ее помощью может быть извлечено чистое сознание. Следует также отметить, что в шлоках делается некоторое различие между эффектами стабилизации ума и ртути и стабилизации праны и ртути.

Здесь сера относится к уму (ментальности), к манас шакти, а соль относится к телу (жизненности), к прана шакти. Что же это за вещество-катализатор, ртуть, которое в состоянии объединяться либо с телом, либо с умом, чтобы произвести трансформацию сознания от грубого к тонкому и от низменного к благородному? Что это за сущность, которая, будучи зафиксированной в уме, дает возможность достигнуть любых совершенств, или сиддхи, или, будучи застабилизированной в теле, исцеляет все болезни и дарует жизнь? Конечно же, эта бесплотная алхимическая эссенция есть бинду.

Можно считать, что грубое проявление бинду в виде мужского семени имеет много характеристик ртути. Это блестящая лучащаяся жидкость, которая является очень тяжелой в том смысле, что очень трудно удержать ее от «падения» вниз в теле. Использование ртути в совершенствовании ваджроли уже обсуждалось в главе 3. Ртуть имеет отношение к бинду как катализатор или сосуд, в котором осуществляется трансформация сознания.

Согласно алхимии правильное соотношение между ртутью, серой и солью, то есть

между бинду, телом и умом с добавлением энергии, называемое в алхимии «ртутью» (и имеющее те же характеристики, что и прана), может трансформировать низменное мирское сознание в золото, которое представляет собой просветленное сознание Атмана.

Таким образом, когда алхимик говорит о веществе ртуть, это символ некоторых более тонких проявлений — так же, как семя является физическим проявлением ментальных и физиологических процессов. Мы можем получить лучшее понимание того, что собой представляют ртуть и некоторые другие элементы, изучив информацию в следующей таблице.

Подобно тому, как металл золото может встречаться в природе и может быть получен научными средствами путем трансмутации из других металлов, так и универсальное сознание может быть реализовано двумя способами: естественной эволюцией, которая является длинным и утомительным процессом, и посредством непрерывной йогической абхьясы, которая является катализатором этого процесса. Базовое понимание этой алхимии трансмутации металла в золото дает более глубокое понимание йоги.

Алхимия — это наука трансмутации, основанная на физическом явлении расширения, что является тем же самым, что и тантрическое понятие расширения ума и высвобождения энергии. Алхимия утверждает, что «ничто (не) выходит из ничего». Алхимия работает с основными химическими элементами, чтобы получать более чистое вещество, а в хатха-йоге основные элементы тела используются для раскрытия более тонкой сущности, атмы. Алхимия, как и йога, представляет собой науку об увеличении и улучшении того, что уже существует.

Основная философия алхимии совпадает с философией тантры. «Высшее (Шива) проявляет Себя через расширение, потому что внутреннее стремится распространиться наружу (спандана); идет борьба за выражение и проявление (шакти)». Алхимия учит, что Высшее (шива) существует во всем и проявляется через бесконечность форм (благодаря шакти): «подобно духовному семени, помещенному в темную землю материальной вселенной». Через веру (шраддха) и удовлетворенность в Высшем, или в чистом сознании, индивидуальный ум может быть преобразован из основных инстинктов, желаний, страстей и эмоций, которые представляются различными планетными металлами, в золото, то есть в космическое сознание.

Основные металлы имеют те же самые качества, что и невежество (авидья), и если они могут быть преобразованы в чистое золото, то почему не может быть истиной то, что различные состояния конечного ума и восприятие могут быть трансформированы в высшее сознание? Алхимия утверждает: «Внутреннее согласуется с Высшим, и Высшее согласуется с низшим». Это фундаментальный принцип тантры — то, что существует в макрокосмосе, существует и в микрокосмосе, и наоборот.

Металл ртуть, который мы рассмотрели как вещество, представляет собой средство, обеспечивающее проведение более тонких трансформаций в сфере ума, энергии и сознания. Ртуть часто приравнивается к буддхи, или высшему интеллекту. Согласно Веданте более высокие аспекты буддхи находятся ближе к Атману.

Другой аспект, который должен быть рассмотрен, это планета Меркурий (mercury — ртуть и Меркурий). Благодаря своему гравитационному притяжению Меркурий также оказывает определенное воздействие на каждую индивидуальность. Астрономически Меркурий расположен ближе других планет к Солнцу, так же как буддхи является ближайшим к Атману. Это самая маленькая планета, как буддхи есть наиболее тонкий аспект ума; она в полтора раза меньше нашей Луны и имеет максимальную линейную скорость, делая один оборот вокруг Солнца всего за восемьдесят восемь дней. По сравнению с Землей, которая делает один оборот вокруг своей оси за двадцать четыре часа, создавая чередование

дня и ночи, Меркурий, как считалось, вообще не вращается вокруг своей оси. Одна сторона этой планеты всегда глядит на Солнце, а другая постоянно смотрит в темноту; одна часть буддхи всегда отражает Атмана, другая — индивидуальное сознание.

Двойственная природа планеты Меркурий в точности воспроизводит двойственную природу человека, его высшего и низшего «я», ида и пингала нади, сознательный и бессознательный ум, дживатму и параматму. Меркурий дал название свойству «меркуриальный, подвижный, непостоянный», относящемуся к личности или состоянию, которые даны в своих полярных крайностях.

В 1974 году, однако, данные от космического зонда «Mariner 10» в некоторой степени изменили эти древние представления, показав, что планета, в действительности, очень медленно вращается вокруг полярной оси, так что один целый земной год составляет только один день и полночи Меркурия. Удивительно, что это научное открытие сделано в то время, когда мыслящие люди во всех культурах стали понимать, что существующие структуры человеческих верований, построенные на резко очерченных «черном и белом», «хорошем и плохом», «правом и неправом», не являются универсальными законами природы. Это всего лишь сделанные человеком культурные наложения из прошлого, когда он пытался упрощенно понять и управлять природой, которая никогда не является только белым и черным, а всегда проявляет все цвета и их оттенки.

В греческой мифологии римский Меркурий — это бог Гермес, сын Юпитера и нимфы Майи, то есть продукт единения шивы, или чистого сознания, и шакти, или энергии. Это согласуется с тантрической концепцией бинду в отношении к шиве и шакти.

Согласно астрологии Меркурий физиологически связан с центральной нервной системой и со всем мозгом в общем, а также с дыхательной системой, со щитовидной железой и со всеми органами восприятия и чувствительными органами. В тонком теле это сушумна нади. Одной из характеристик Меркурия является страсть к знанию, к тому, чтобы быть сознательным, и к тому, чтобы передавать знания другим. Это также принцип связи посредством ментальной и нервной подстройки. Это означает передачу.

Таким образом, мы поняли, что если эти «меркуриальные элементы» в нас контролируются и стабилизируются, то мы сможем выполнить любое желание, которое может выдвинуть ум. Когда прана шакти застабилизирована, эти меркуриальные элементы определенно уравновесят обмен веществ, искоренят болезни и пробудят кундалини.

Представляет также интерес символ, используемый для обозначения Меркурия (и ртути). Он содержит полукруг, представляющий индивидуальное сознание, или дживатму, расположенный над полным кругом, представляющим сознание; ниже расположен крест, представляющий материю, проявленную энергию, иду, пингалу и сушумну. Этот крест получен из символа врачевания, где две змеи обвились вокруг вертикального стержня, указывая на две формы шакти вокруг сушумны. Символ меркурия содержит ответ на загадку жизни. Он подобен символу Ом.

Таким образом, когда в этих шлоках используется слово «меркурий» или «ртуть», мы должны понимать все его возможные значения.

Шлока 28. Саттвическое состояние создается успокоением ума, праны и бинду

Когда ум спокоен, прана спокойна, тогда бинду является спокойным. Когда бинду удерживается спокойным, всегда наличествует саттвическое состояние, которое производит в теле устойчивость.

Источником бинду в теле является сахасрара чакра. Конкретным центром, из которого

этот источник выпускает свой нектар, является бинду висарга в верхней части головы. Бинду проявляет себя также в нижних центрах тела. Когда бинду стабильно в мозговом центре, тогда оно стабильно и в нижней области.

Комментарий к трактату «Анандалахари» дает такое объяснение: «Луна, путешествуя через левую нади, иду, орошает всю систему своим нектаром, а солнце, путешествуя через правую нади, пингалу, высушивает нектар». Йог, который может ограничить поток читта шакти в иде у ее источника, стабилизирует бинду таким образом, что нектар не изливается и поэтому не высушивается праной.

Говорят, что, когда прана удерживается у входа в сушумну, а луна и нектар удерживаются в сахасраре, кундалини лишается и нектара, и праны и пробуждается. Кундалини сердито шипит и бросается вверх к источнику нектара, вследствие чего нектар начинает течь вниз неразрывной струей в аджна чакру и вся система насыщается. Результатом является состояние блаженной интоксикации нектаром. Это процесс трансформации переживания, обусловленный проникновением нектара в тело и ум и запускаемый фактом задержания и удерживания бинду. Тело и ум становятся устойчивыми, и это является основой для важного достижения в духовной жизни.

Хорошо известна история о великом индийском санньясине, жившем в конце прошлого века и известном под именем Свами Даянанда. Он был основателем Арья Самадж, популярного духовного движения, сторонники которого утверждали, что о божественном следует думать как о безымянной бесформенной вибрации Ом и что нет необходимости в преданности и поклонении божеству и в храмовых ритуалах. Он имел очень сильное духовное влияние на индийское общество. Однажды он говорил о необходимости брахмачарьи как основы силы и удовлетворенности в жизни. Некоторые из его слушателей остались неубежденными, и в конце встречи они подготовили свой экипаж для отбытия. Они увидели, что их животные не в состоянии были сдвинуть повозку, так что их поездка домой не могла осуществиться. Несмотря на понукания и побои, животные не могли сдвинуть телегу ни на дюйм. Тогда они обернулись назад и увидели, что Свами удерживает заднюю часть телеги. Такова устойчивость тела, и цель того, кто достиг устойчивости бинду, как это говорится в этой шлоке.

Шлока 29. Ум правит чувствами, прана правит умом, нада правит праной
Шлока 30. Согласно некоторым авторитетам, лайя есть освобождение

(29) Ум — повелитель органов чувств, прана — повелитель ума. Растворение является хозяином праны, и это растворение (лайя) является основой нады.

(30) Это, воистину, зовется освобождением, или мокшей, но другие могут и не называть это так. Тем не менее, когда прана и ум подвергаются лайе, создается неописуемый экстаз.

Конечный ум является управителем органов чувств, шакти несет ответственность за конечный ум. Если ум может реализовать свое изначальное состояние как шакти, он растворится в этом, и будет восприниматься нала, вибрация шакти. Свами Шивананда из Ришикеша так говорит о лайе: «Это состояние ума, когда человек отключается от объектов органов чувств и становится поглощенным в объекте медитации. Лайя дает возможность иметь совершенный контроль над пятью таттвами, умом и индриями, или чувствами.

Флуктуации ума остановятся. Ум, тело и прана будут всецело подчинены».

Лайя — это поглощение двух полярностей — ума и праны, медитирующего и объекта медитации, непроявленной шакти и проявленной шакти. Это поглощение в том источнике, из которого вышла соответствующая пара противоположностей. Свидетель (медитирующий), то, что свидетельствуется (объект медитации) и акт свидетельствования (медитация) становятся единым, непрерывным осознаванием, а не тремя переживаниями, тремя сущностями. Это состояние самадхи.

Когда индивидуальные прана и ум поглощены в своем первоисточнике, нет сознательного, подсознательного или бессознательного существования. Что тогда остается? Это не смерть, поскольку во время смерти прана, воля и сознание поглощаются в каран шариру, или каузальное тело. По этой причине смерть не является мокшей. Во время смерти джива, или индивидуальная душа, все еще находится в ловушке законов пракрита. Состояние лайи, однако, означает поглощение в том, что существует за пределами каузального тела — в хираньягарбхе, космическом теле. Это поглощение праны и сознания в высших чакрах.

Есть два основных пути, которые возбуждают самопознание. Первый известен как *викас,* или активное усилие, а другой — как *лайя,* или полное поглощение. Путь викас включает в себя много различных практик йоги, которым могут научить многие учителя йоги. Лайя, однако, представляет собой процесс тантры, которому можно научиться только от того, кто является *джняни гуру,* или «гуру знания и мудрости».

Сватмарама утверждает, что переживание экстаза, создаваемое процессом лайи, есть не что иное, как мокша, хотя некоторые другие, которые следуют пути активного усилия, или викасу, могут оспорить качество лайя самадхи. В зависимости от психических особенностей ученика и силы гуру это может быть достигнуто без других активных усилий, от поглощенности тела и ума в большое космическое тело и ум.

Шлока 31. Поглощению ума предшествует кевала кумбхака

Когда вдох и выдох остановлены, когда использование органов чувств прекращено, когда нет никаких усилий и имеет место неизменное состояние (ума), йог достигает лайи, или поглощения.

Для того чтобы возникло состояние лайи, должна самопроизвольно случиться кевала кумбхака, причем не на несколько секунд, а на длительный период. Когда это случается, ум автоматически поглощается в точке концентрации. Одновременно отключаются органы восприятия. Все эти процессы ведут к лайе, или к самадхи.

Эта шлока, вероятно, должна быть сформулирована по-другому: когда дыхание приостанавливается на длительный период времени, ум и прана поглощаются в тонком и бессознательном состоянии сознания. Обусловленное осознавание можно сравнить с разложением белого света на все цвета спектра. Как существуют световые лучи различного цвета, так существуют и различные аспекты ума. Восприятие исходного, не разложенного на составляющие луча как белого аналогично поглощению праны и ума в сознании.

Когда нет осознавания мирской реальности, тела и органов чувств, тогда животные функции прекращаются. Однако, когда осознавание возвращается к сознательному состоянию, тело, прана и органы чувств снова начинают функционировать. Лайя возникает, когда вся прана тела входит в единение с космической праной. Это похоже на то, как крупная компания поглощает меньшую компанию со всей ее деятельностью; хотя меньшая компания продолжает функционировать под своим изначальным именем, в своем составе и в своем помещении, управление ею на более высоком уровне передано в другие руки.

Когда индивидуальный вибрационный ритм праны тотально гармонизирован с ничем не обусловленной космической праной, тогда имеет место слияние, но пока не будут растворены индивидуальные таттвы земли, воды, огня, воздуха и эфира, дыхание, ум и прана будут продолжать флуктуировать. В «Виджнянабхайрава Тантре» говорится: «Когда рождающий представления ум (манас), рождающий утверждения интеллект (буддхи), прана шакти (жизненная сила) и ограниченное эмпирическое «я» (ахамкара), эта четверка, растворятся, тогда появится ранее описанное состояние Бхайравы (Сознания)»

Шлока 32. Прекращение желаний влечет лайю
Шлока 33. Когда видение направлено и сконцентрировано, случается лайя

(32) Когда все явные желания полностью прекращаются и тело является неподвижным, возникает поглощение, или лайя, которое известно только высшему Я и не может быть описано словами.

(33) Там куда направлен взгляд, возникает поглощение. То, в чем элементы, чувства и шакти существуют внешним образом, и то, что есть во всех живых существах, — оба растворяются в том, что не имеет характеристик.

В «Виджнянабхайрава Тантре» говорится: «Всегда, когда вся полнота ума направлена либо на пустоту, либо на стену, либо на совершенную личность, эта полнота ума поглощается сама собой в Высшем и предлагает высшую милость. В чём бы ум ни находил удовлетворение, позволь ему концентрироваться на этом. В каждом таком случае истинная природа высшего блаженства проявит себя сама».

Удовлетворение есть *тусти,* которое указывает на глубокую движущуюся радость, где нет никаких ментальных возбуждений или флуктуации. В таком состоянии имеет место тотальное забвение внешнего мира и мыслей, или викальп (воображений и идей).

Желание из ума удалить невозможно. Желания укоренены глубоко, и их запас неисчерпаем. Ум состоит из желаний. Поверхностные желания материальных приобретений, достижений и удовлетворений могут быть упрощены и возвышены. У большинства людей есть три основные формы желаний. В шастрах они носят названия: *витешара,* «желания, связанные с собственностью и деньгами», *питрешара,* «желания, связанные с детьми, внуками, родом» и *балешвара,* «желание мужа или жены».

Это очень обычные желания. Четвертым типом желаний является *локешвара,* «желание имени, славы, власти». У большинства людей этот тип желаний отсутствует. Он присутствует лишь у некоторых людей. Когда есть локешвара, вам хочется быть известным или обладать большой властью, быть как Наполеон или Гитлер.

Васана есть «латентное, спящее желание», или «семя». Из васаны произрастает желание, жадность, гнев, затем желание освобождения, затем, наконец, мокша, или само освобождение. Желание знать, или *виджняна,* и желание освобождения являются позитивными и саттвическими желаниями. Эти желания необходимы для эволюции. Они не должны подавляться ни при каких обстоятельствах. Никогда не делайте эту ошибку, потому что когда-нибудь, когда вы будете пытаться подавить свои васаны, вы можете получить почти смертельный удар по своей личности. Как можно делать это? Это создает проблему, потому что васаны невозможно удовлетворить.

Желания неизбежны. Нет конца удовлетворению васан. Если даже для удовлетворения

васан вам будет отпущен срок, сравнимый со временем существования земли, все равно им конца не будет, но если не будет васан, или желаний, то человек не будет прилагать усилий, он не будет работать, он не будет активным. Только у саттвической личности, которая достигла саттвического ума, может быть мало или совсем не быть васан. Однако, если человек в своей эволюции является раджастической или тамастической личностью, он должен иметь васаны. Если человек является ленивым (тамастическим) и если у него нет желаний, он станет еще более ленивым, но если у него есть желания, он побуждается к работе. Васаны принуждают его быть активным. Таким образом, в тамастическом состоянии васаны следует стимулировать; в раджастическом, или динамическом, состоянии они должны быть уравновешены; в саттвическом, или уравновешенном, состоянии они должны постепенно устраняться.

Как узнать, являетесь вы саттвической, раджастической или тамастической личностью? Самому судить очень трудно. Все считают себя саттвическими личностями, но есть некоторые признаки, по которым вы можете судить, принадлежите ли вы к этой фазе или категории. Если вы жадный, то вы не можете сказать, что вы саттвическая личность. Если вы вовлечены в различные виды деятельности или если ваш ум никогда не бывает в покое, то это указания на то, что вы являетесь раджастическим типом, то есть ваш темперамент является раджастическим.

Как узнать, что вы являетесь тамастической личностью? Вы будете подвержены лени и откладыванию всех дел «на потом». Люди, которые спят слишком много, являются личностями тамастическими. Когда вы осознаете дхьяну, внутренний покой и многие другие вещи, это указание на саттву. Поэтому, если человек является ленивым и все откладывает на будущее, в него следует «впрыскивать» васаны, поскольку без васан он не будет участвовать ни в чем.

Эволюция происходит от тамаса, то есть статического состояния, к раджасу, состоянию изменчивости, а не непосредственно от тамаса к саттве, состоянию восприимчивости. Сначала тамастический человек должен измениться в раджастического человека, а затем уж в гармоничного, саттвического человека. После этого вы станете *тригунатитхой,* «превзошедшим три состояния». Вы не сможете сразу превзойти все три васаны. Большинство людей в мире являются смесью этих трех состояний — в основном раджастическими, иногда немного тамастическими и немного саттвическими. Очень мало людей являются в основном саттвическими. Так что, в соответствии с доминирующим качеством человека, он и должен получать соответствующие садхану и дхарму. Васаны должны или урезаться, или исполняться, или очищаться (облагораживаться).

Таким образом, васаны не могут отсутствовать в нашей жизни; желания и страсти необходимы для эволюции человека. Так же, как вы используете одну колючку, чтобы вытащить другую, а затем выбрасываете обе, так и латентные васаны в тамастическом состоянии должны быть устранены при помощи других васан, поскольку участие в слишком большом числе васан приводит в конечном счете к развитию вайрагьи, или бесстрастия. Если вы подавляете васаны, вы поддерживаете состояние тамаса. Вы имеете склонность к этому; вы имеете расположение, или *рага,* к нему. Вы не можете удовлетворить свои желания в ежедневной жизни, но вы можете мечтать, вы можете фантазировать. Это и есть в данном случае так называемое удовлетворение.

Жизнь должна планироваться таким образом, чтобы у вас было время, когда вы должны удовлетворить один тип васаны, и еще другое время, когда вы могли бы удовлетворить другой тип васаны и так далее. Различные игры, деятельность, связанная с семьей и детьми, открытие госпиталя, путешествие в Ганготри или сидение в медитации — это все также васаны.

Как можно прекратить вхождение в подсознательный и бессознательный ум карм (причин/следствий) и самскар (впечатлений)? Зачем нужно стараться делать это? Зачем тратить свое время? Вы будете удалять самскары только для того, чтобы на их место вошло

что-либо другое. Это как ситуация на железнодорожной станции или в аэропорте — один самолет улетает, другой прилетает. То же самое с самскарами. Можете ли вы закрыть глаза на них? В то время, когда вы сконцентрированы на природе своего переживания или на своем желании, как можно остановить самскары?

Вместо того, чтобы блокировать самскары, вы должны, скорее, прекратить их производство. Вы, однако, не можете прекратить их производство; вы производите их сознательно и бессознательно. Таким образом, вместо того, чтобы блокировать самскары, или взаимодействовать с ними, или пытаться устранить их, было бы гораздо лучше развивать, создавать или вызывать более сильные и духовно более возвышенные самскары. Так позитивное преодолеет негативное.

Когда вы стараетесь развить внутреннее переживание, вы развиваете сильные самскары. Эти самскары возможно закрепить, но для большинства людей это опасно. Потому что в своих усилиях закрепить и приспособить, усмирить и устранить самскары вы устраняете и изменяете свойства самой своей личности, и вы рискуете получить совершенно ненормальную личность.

Не делайте ошибки, не сражайтесь с самскарами, независимо от того, как вы это делаете — мантрой, янтрой, тантрой, хатха-йогой или даже религиозными практиками. Вы всего лишь взбудоражите структуру триллионов архетипов в своем мозгу. Что вы будете делать со всеми ими? Будьте очень позитивными; не сражайтесь с основой жизни. Через некоторое время васаны будут растворены, подвержены «возвышению, возгонке». Сначала васаны связаны с телом, семьей и карьерой, но позднее они будут возвышены. Как можем мы возвысить васаны?

Есть три способа возвышения васан, следует лишь быть уверенным, что вы не делаете ошибки в жизни. Идите надежным путем! Самый надежный путь — это развитие более высокой, более благородной и более возвышенной позиции в жизни, и тогда все эти позитивные самскары будут следовать за вами. Со временем все будет преобразовано. Вы не должны будете убивать свои самскары. Вы не должны будете разрушать основу своего существования, это деструктивный путь.

Вторым путем является путь карма-йоги, путь служения обществу, примером которого является путь Махатмы Ганди и подобных ему людей. Еще другим путем является путь достижения финального самадхи. Практикуйте полчаса медитации и шуньи (пустоты). Это три метода возвышения, или возгонки, васан. В самадхи васаны сгорают полностью; в карма-йоге васаны рассеиваются и становятся слабыми.

Есть и четвертый путь. Он очень труден. Вы все препоручаете «Богу», божественной космической воле. Пусть он делает, что хочет!

Шлока 34. Характеристики лайи

Некоторые говорят «лайя, лайя», но каковы характеристики лайи, или поглощения? Лайя — это невспоминание объектов органов чувств, когда ранее глубоко укорененные желания (и впечатления) перестают повторяться.

В состоянии медитации, когда медитирующий, объект медитации и процесс медитации являются не тремя раздельными переживаниями, а единым переживанием, в уме нет никаких мыслей. Ум тотально поглощен, и это есть лайя. В ведической и тантрической традициях лайей называется поглощение таттв. Это означает поглощение грубой и индивидуальной энергии, или шакти, ее первоначальным космическим состоянием. Другие говорят о поглощении ума сознанием. И то и другое относится к одному и тому же. Индивидуальный

ум является продуктом шакти, а первоначальное состояние шакти находится в тотальном равновесии с сознанием. Однако лайя должна определяться и пониматься как состояние тотальной унификации и отождествления с объектом концентрации, когда не существует переживания «я».

Это требует состояния ментальной чистоты. Это процесс устранения как внешних впечатлений, так и тонкого мира. Проблема, с которой сталкивается каждый садхака, заключается в том, как заставить успокоиться ум, который полон викальп, или фантазий. Абхинавагупта утверждает: «Когда есть викальпа, не принимай и не отвергай её, она удалится сама собой, и вы обнаружите себя таким, какой вы есть».

В «Шива-сутре» эта практика известна как шамбхавопайя. Вы должны концентрироваться на одной чистой мысли, или шуддха викальпе. Ашуддха викальпа — это мысль, которая привязывает вас к индивидуальному переживанию, в то время как шуддха викальпа — это то, что пробуждает в вас идею, что вы, фактически, являетесь универсальным, вселенским Я. Выполнение шуддха викальпы согласно «Шива-сутре» представляет собой шактопайю и джняна-йогу, потому что практикующий непосредственно использует ум и читта шакти.

Свами Шивананда определяет лайю как глубокий сон, но это не бессознательное состояние. Описание нирвикальпа самадхи, данное Свами Шиванандой, совпадает с описанием лайи, приведенном здесь, поскольку в нирвикальпа самадхи нет повторного появления впечатлений, самскар или васан. При переживании этого самадхи желания больше не влияют на сознание. В «Авадхута Гите» говорится: «Я огонь, который сжигает карму того, кто за пределами всей кармы, я огонь, который сжигает печаль того, кто за пределами всей печали. Я огонь, который сжигает тело того, кто за пределами тела. Я нектар знаний, однородный с Существованием, подобный небу».

Шлока 35. Шамбхави мудра предназначена не для каждого, но лишь для достойных

Веды, шастры и пураны подобны простым женщинам, но шамбхави является секретом, подобным женщине с хорошим приданым.

Конечно же, эта шлока не осмеивает Веды и т. п. Она только утверждает, что любой может прочитать эти шастры и понять то, что сможет, но тот, кто намерен получить существенное духовное переживание, должен будет практиковать. Для этой цели рекомендуется шамбхави мудра, но осваивать ее нужно будет под руководством гуру. Если вы практикуете шамбхави с искренностью и настойчивостью, то обязательно пробудится высшее переживание. Слово «Шамбхави» является именем созидательной силы сознания, (Шивы). Шамбхави может расшевелить Шамбху, или высшее сверхсознание. Шамбхави мудра известна также как *бхрумадхья дришти,* то есть пристальное вглядывание в межбровный центр.

В главе 3 были перечислены три мудры как наиболее важные, но шамбхави среди них не было. Вместо этого она была включена в главу о самадхи, и этому есть убедительная причина. В состоянии самадхи шамбхави мудра устанавливается сама собой. Свами Муктананда Парамаханса описывал, как его глазные яблоки поворачивались назад, в голову, без каких-либо усилий с его стороны, когда он находился в глубоких состояниях сознания.

Шамбхави связывается с женщиной с хорошим приданым, или *кула.* Тантра называет шакти, женский аспект и принцип природы, именем «кула». Шива, мужской принцип, есть *акула,* без приданого. Единение этих двух сущностей есть *каула,* откуда возникает ветвь каулачарьи. Это направление известно как вама марга тантра. Шамбхави представляет собой

технику, используемую в тантре для возбуждения более глубоких состояний переживания. Этой практике обучают только посвященных. Поэтому, то, что сказано в шлоке, означает, что манускрипты, подобные Ведам, предназначены для широкой публики, но шамбхави предназначена для посвященных.

Шлоки 36, 37. Шамбхави мудра направляет прану и ум внутрь

ШАМБХАВИ МУДРА
(вглядывание в межбровный центр)

(36) Когда переносишь осознавание внутрь (однонаправленно, в одну точку) и внешний взгляд является немигающим, это, воистину, шамбхави мудра, сохраненная в ведах.

(37) Если йог остается с читтой и праной, поглощенными внутренним объектом, и взгляд неподвижен, смотрит, но не видит, это действительно шамбхави мудра. Когда дается благословение гуру, возникает состояние шуньяашуньи. Это истинное состояние Шивы (сознания).

Техника

Сядьте в медитативную позу и приготовьтесь к медитации. Затем откройте глаза и пристально всматривайтесь вверх в межбровный центр.

Глаза должны быть неподвижными; пребывайте в таком состоянии максимально долго.

Когда глаза устанут, закройте их и зафиксируйте свой взгляд на чидакаше, области, расположенной перед закрытыми глазами.

После некоторой практики с открытыми глазами будет появляться свет.

После еще большей практики свет будет появляться, когда глаза закрыты. Концентрируйтесь на этой точке света. Когда свет появляется, следует концентрироваться на нем и удерживать его в центре.

Шамбхави мудра может практиковаться сама по себе или в комбинации с другими практиками пранаямы, бандхи и асаны. Она используется также в крийя-йоге. Когда вы сможете практиковать ее внешним образом без усталости глаз, практикуйте ее с закрытыми глазами.

Шлока 38. И шамбхави, и кхечари ведут к экстазу

Состояния шамбхави и кхечари, хотя они и отличаются по месту концентрации и по оказываемому влиянию на практикующего, оба приносят экстаз, поглощение в пустоте, переживание чит сукхи или блаженство сознания.

Кхечари непосредственно стимулирует лалану или бинду, которая выделяет нектар, создающий состояние экстаза. Лалана и бинду находятся очень близко к аджна чакре. Шамбхави мудра непосредственно пробуждает аджну. И шамбхави, и кхечари заставляют внешний ум «выключаться» и обе пробуждают внутреннее сознание. Муктананда утверждает, что во время его садханы выделения иногда обильно текли из черепной области, и его глаза самопроизвольно закатывались назад в шамбхави. В глубокой медитации его язык автоматически поднимался в носовые пазухи, а голос изнутри вещал, что возникнет еще более великое состояние переживания за счет открытия прохода к сахасраре.

Шлока 39. Совершенство в шамбхави ведет к унмани

При совершенной концентрации зрачки фиксируются на свете, путем приподнимания бровей, как описано ранее (шамбхави), затем фиксируют ум и мгновенно наступает унмани.

Что есть совершенная концентрация? Когда тотальность сознания знает только объект, на который оно концентрируется. Совершенная концентрация есть медитация, совершенная медитация есть самадхи. Когда вы длительное время пристально вглядываетесь в межбровный центр, появляется небольшой свет. Он должен быть виден с закрытыми глазами, и на этом свете следует концентрироваться до тех пор, пока ничего, кроме света, не будет видно. Когда в результате этой практики возникает самадхи, это называется унмани.

Шлока 40. Смущение, вызываемое интеллектуальным знанием

Некоторых людей сбивают с толку агамы, других — нигамы и логика. Они растеряны, не зная, как добиться освобождения.

Агамы — это шастры шиваизма, в которых Шива учит Шакти, будучи и гуру, и самой абсолютной реальностью. Нигамы — это шастры, в которых Шакти поучает Шиву, где уже Шакти является и гуру, и источником самореализации.

В агаме высшим является Шива, как Брахман в Веданте. Нигама, однако, утверждает, что Шива является «безжизненным» без Шакти и что поэтому Шакти должна быть реализована первой, потому что без этой реализации не может быть достигнут Шива. Люди, которые привязаны к одной из этих концепций, ограничивают свои возможности реализации и понимания, потому что Шива и Шакти, хотя и являются двумя противоположными аспектами, представляют собой в конечном счете одну и ту же силу.

В каждой юге была конкретная часть Вед, специально предназначенная для людей этого века, чтобы вести их в духовной и мирской жизни. Во времена сатья юги дхарма, или «правильный путь жизни», была дана в шрути; во времена трета юги — в смрити; во времена двапара юги — в пуранах; во время кали юги — в агаме, нигаме и тридцати четырех тантрах.

Садханы и стиль передачи духовных знаний в каждой из этих шастр относятся только к людям этой юги. Если садхана, предназначенная для одной конкретной юги, будет принята в другой юге, она не принесет плодов, поскольку способность человека верить и концентрироваться изменяется от века к веку. В трактате «Маханирвана Тантра» говорится, что, если человек кали юги выполнит некоторые яджны (огненные церемонии), которые выполнялись во времена сатья юги, он не получит желаемого вследствие отсутствия у него

пашубхавы, или контроля за животными инстинктами.

Даже сегодня, в кали юге, духовные знания и садханы, приводимые в агаме, нигаме и тантрах, могут быть поняты очень небольшим числом людей. Люди в своем большинстве не в состоянии включить себя в садхану и в духовный поиск. Они в большей степени могут понимать то, что написано в газетах. Тем не менее, они в среднем более приспособлены к возможностям духовной эволюции за счет практик тантры и йоги, чем за счет аскетизма, определенного поведения и соблюдения различных правил, которые были более пригодны для других веков и для других поколений людей.

Шлока 41. Насикагра дришти и приостановка иды и пингалы

Ум уравновешен, глаза полуоткрыты, взгляд зафиксирован на кончике носа, луна (ида) и солнце (пингала) приостановлены, нет никакого движения (психического или ментального) — ты достигаешь формы света (джьоти), которая является бесконечной и полной, лучащейся, которая есть Высшее. Что еще можно сказать?

«Взгляд зафиксирован на кончике носа» — это описание *насикагра мудры,* которая ранее не была перечислена среди мудр, но является практикой хатха-йоги, которая непосредственно пробуждает кундалини шакти в муладхаре. Следует сидеть в сиддхасане или сиддха йони асане и пристально и устойчиво смотреть на кончик носа. Глаза слегка сходятся к середине, так что видны обе стороны носа. Концентрироваться следует на самую середину. Сначала взгляд будет неустойчивым и глаза будут быстро утомляться. При небольшой каждодневной практике глаза быстро привыкнут. Когда вы смотрите на кончик носа, концентрируйтесь на дыхании носом, определяя, через какую ноздрю проходит воздух. Практика становится эффективной, когда обе ноздри открыты, то есть когда существует поток через сушумну.

Через десять минут закройте глаза и посмотрите на темное пятно перед глазами, чидакашу. Если вы видите свет в темноте, сконцентрируйтесь на нем, поскольку этот свет может полностью поглотить сознание.

Медитация — это самопроизвольный результат концентрации ума. Дхарану, или концентрацию, практиковать можно, но медитацию нельзя. Дхьяна, или медитация, возникает тогда, когда ум перестает отклоняться от точки концентрации и остаются только свидетель, свидетельствуемое и процесс свидетельствования. Дхьяна есть екагра, или однонаправленность (одноточечность) ума, когда вритти, или ментальные движения, ограничены процессом и объектом концентрации.

При внешнем всматривании в кончик носа возникает видение внутреннего света, потому что поток шакти в теле и уме становится концентрированным. Когда вы включаете лампочку, из нее излучается свет. То же самое применимо и к физическому телу. Кундалини шакти высвобождается из муладхары, она вытягивается вверх, в аджна чакру, и там появляется внутренний свет. Если этот свет виден, то на нем следует концентрироваться, поскольку он является сутью существования, внутренним светом, или джьоти. Целью практики насикагра мудры и является получение этого переживания.

Шлока 42. «Поклонение» шивалингаму

Не поклоняйтесь лингаму ни ночью, ни днем. Лингаму всегда следует поклоняться, заблокировав ночь и день

«Не поклоняйтесь лингаму ни ночью, ни днем» — неясное предложение, которое не должно пониматься буквально. «Поклонение лингаму» означает концентрацию на атме, высшем сознании, и/или практику, ведущую к ее реализации. День и ночь означают иду и пингалу, хотя некоторыми это и может быть воспринято буквально. Лучшим временем для практики является время, когда открыта сушумна — на восходе и при закате солнца, в полдень и в полночь. Практика в другое время неизбежно оказывается бесполезной, потому что только в вышеуказанные моменты суток и тонкие тела, и тонкие состояния ума становятся легко достижимыми.

«Заблокировав ночь и день» означает остановку потока шакти в ида и пингала нади, то есть остановку сознания или осознавания дня и ночи, времени и пространства и всех других двойственностей, связанных с мирским сознанием. Только тогда появляется тонкое осознавание.

С тех пор как индологи и другие исследователи начали изучать духовные практики народов Индии в последние несколько веков, они неизбежно неправильно интерпретировали идею поклонения шивалингаму. В санскритском словаре, к сожалению, одним из значений слова «шивалингам» является «фаллос, мужской орган Шивы». Когда эти первые исследователи, которые были не очень сведущи в санскрите, его истории и грамматике, пытались объяснить и записать на своем языке изучаемые ими тексты, относящиеся к шивалингаму, то они просто брали словарь и приходили к выводу, что речь идет о поклонении фаллосу. Вслед за ними и другие исследователи делали ту же самую ошибку. Они даже думали, что речь идет о первобытных племенных ритуалах индусов, в которых все женщины поклонялись мужскому половому органу. Вот как часто работает оторванный от традиции и неразвитый мозг.

Согласно грамматике санскрита и философии, связанной с ним, термин *лингам* означает состояние, которое невидимо, но всё же существует. Многие мыслители и большинство художников и поэтов хорошо воспринимают это понятие. Вы не можете видеть эмоции, разочарования, радость. Если они есть в вас, вы можете чувствовать их. Если их нет в вас, вы не можете чувствовать их, хотя они и существуют в других людях. Это означает, что обычная человеческая эмоция должна иметь форму, хотя она и невидима.

Точно так же и сознание является бесформенным и абстрактным. Здесь сознание не означает человеческое сознание. Оно означает тотальное космическое сознание. Для указания на это сознание может быть использовано любое слово — Брахман, Бог, Аллах и т. д. Сознание является невидимым, абстрактным и бесконечным. Оно не может быть постигнуто конечным умом. Абсолютная реальность непостижима ни для кого, будь то святой, или йог, или даже парамаханса.

Если вы хотите постичь эту абсолютную реальность, есть только один путь. Вы должны стать ею, других способов не существует. Таким образом, это сознание, которое невозможно постичь какими-либо средствами, должно восприниматься через его символ. В санскрите этот символ носит название лингам. Это не фаллический символ, он носит название шивалингам. Шива означает абсолютное, изначальное, тотальное, космическое или универсальное сознание. Это все просто названия, шивалингам является всего лишь одним из представлений, или символов, этой космической сущности.

Сегодня в Индии шивалингаму поклоняются, его чтят, на него медитируют большинство индусов, но не сторонников каких-либо других религий. Однако, если вы

изучите историю цивилизации, которая расцветала в средние века и даже в древние времена в Европе, то вы найдете убедительные доказательства того, что поклонение шивалингаму было весьма распространено в мире. Поклонение Шиве было распространено в древней доколумбовой цивилизации, в культуре и философии ацтеков, инков, краснокожих индейцев и даже в Мексике. Даже когда в конце прошлого и начале нынешнего веков производились раскопки разрушенных церквей в Англии, там находили шивалингамы. Это показывает, что поклонение лингаму не ограничивалось только религией индусов. Однако именно индусы сохранили его.

Овальный по форме камень шивалингама не вырезается, не высекается. Это камни естественного происхождения такой формы, варьирующиеся по размеру от нескольких дюймов до почти пятнадцати футов, то есть до пяти, шести метров в высоту. Их источник расположен вдоль берегов реки Нармада, исток которой находится в центральной Индии и которая течет на запад, впадая в конечном счете в Арабское море. Шивалингамы, найденные здесь, устанавливаются в храмах Шивы. Храмы строятся не потому, что у кого- то просто есть деньги для этого. Кто-нибудь имеет откровение во сне или во время медитации, и ему сообщается, где найти шивалингам и где построить храм.

Шивалингам — это не бог. Он не имеет ничего общего с ритуальным поклонением. Это очень древняя модель того события, в результате которого человек был наделен сознательным восприятием и которое перевело его из состояния обезьяночеловека в состояние человека. В глубине человеческого сознания и в центре мозга имеется невидимая сила и невидимая субстанция, без которых человек не является человеком. Вы знаете, что вы есть. Вы знаете, что вы знаете, что вы есть. Вы знаете, что вы знаете, что вы знаете, что вы есть. Животное не знает этого, но вы знаете.

В шиваизме, то есть в культе Шивы, считается, что настоящий шивалингам сделан из хрусталя, из кристаллического вещества. В санскрите он называется *спхатик лингам.* В науке известны многочисленные воздействия кристаллов на материю, на вещество, на мозг. Это не просто кусок камня или стекла. Он обладает способностью захватывать все звуковые вибрации, грубые и тонкие. Любая вибрация, проходя через звуковую матрицу, через размерность звука, будет ударять в кристаллические объекты. Это может быть кусок кристалла, маленький хрустальный шарик, мала из хрустальных шариков, хрустальные четки или, может быть, хрустальный лингам.

Когда вы подвергаете себя воздействию спхатик лингама, что-то начинает происходить в вашем мозгу и в вашем сознании. Каждый раз, когда вы концентрируетесь на спхатик лингаме, он выбивает из глубин вашего бессознательного сознания некоторые образы. Источник этих переживаний и образов лежит в вашем бессознательном. Это за пределами сознательного ума, за пределами подсознательного ума. Это есть бессознательное, анандамайя коша, каузальное тело. В философиях Самкхьи и Веданты каузальное тело называется *линга шарира,* то есть тело линга, которое есть, но которое нельзя видеть. Поэтому концентрация или медитация на шивалингаме, будь он грубый или тонкий, считается очень важной, поскольку она может взорвать тот внутренний источник осознавания, где скрыто знание бесконечного и где запасена возможность великой эволюции человека.

В Индии имеются тысячи и тысячи храмов с подобными овальными шивалингамами, но из них только двенадцать считаются джьотилингамами. *Джьоти* означает «свет». *Джьотилингам* означает «светящийся лингам». Они расположены в одиннадцати различных местах Индии, а один — в Катманду, в Непале.

Внешний шивалингам ответственен за пробуждение вашего внутреннего шивалингама. Согласно науке тантры, кундалини и йоги, в физическом теле имеются двенадцать мест, где размещается шивалингам той же формы. Из этих двенадцати три считаются самыми важными. Один находится в муладхара чакре (сваямбхулингам), второй в аджна чакре (итаралингам) и третий в сахасрара чакре (паралингам). Считается, что в сахасрара чакре

обитает чистейшее сознание в форме освещенного шивалингама. Возможно, спустя некоторое время ученые и обнаружат его, во всяком случае они определенно узнают, что на тело человека и его эволюцию, на природу человека и ее трансформацию, на сознание человека и его пробуждение влияют не внешние социальные факторы, такие как религия, политика, этика и мораль, а нечто другое, находящееся внутри человека и проявляющееся в нём. Что где-то есть шива в вас, тончайшая субстанция в вас, вы в физическом теле.

Лингам имеет отношение к каузальному телу. Вообще говоря, каждый человек имеет три тела. Конечное существование имеет место в трех основных телах, которые затем подразделяются на десять тел. Это утверждается не только в индусской философии, но и во многих древних культурах и цивилизациях. Это часть традиций розенкрейцеров и франкмасонов и даже кельтской традиции, существовавшей до христианства.

Эти три тела имеют следующие названия: грубое, или материальное, тело (стхула шарира), тонкое, или астральное, тело (сукшма шарира) и каузальное, или эфирное, тело, или тело шивы (карана шарира). Каждое тело может быть отделено, или сознание может передаваться от одного тела к другому. За пределами десятого тела или за пределами каузального тела существуют бестелесные Я, Атма, Бог, Брахман, Абсолют. Они находятся не внутри этих тел, а вне их. Если вы должны прибыть в эту точку и пережить, кто или что находится вне этих тел, то вам придется девять раз перепрыгивать через забор — от тела к телу.

Если вы хотите выбраться из того уровня сознания, которым вы ограничены, то вы должны использовать некоторые средства, которые должны оказывать непосредственное влияние на внутреннюю силу. Эта внутренняя сила называется шивой, и это и есть философия, связанная с шивалингамом.

Шлока 43. Кхечари мудра совершенствуется при наличии потока в сушумне
Шлока 44. Кхечари устанавливается, когда прана в шунье
Шлока 45. Кхечари стимулирует вьома чакру
Шлока 46. Отверстие сушумны должно быть «запломбировано» языком; в лунном потоке — Шива
Шлока 47. Форма кхечари из раджа-йоги также приводит к унмани

(43) Когда прана, которая находится в правой и левой нади, движется в среднюю нади (сушумну), это условие для кхечари мудры.

(44) Огонь (шакти), будучи проглоченным (подавленным) посредине между идой и пингалой в этой шунье (сушумны), является, воистину, условием для кхечари мудры.

(45) Пространство между солнцем (пингалой) и луной (идой) является «неподдерживаемым», и в нем расположена вьома чакра или центр эфира (пустоты). Эта мудра называется кхечари.

(46) В потоке из луны (бинду) есть возлюбленная Шивы (сознания). Отверстие

непревзойденной божественной сушумны будет заполнено сзади (языком).

(47) Су шумна, полностью заполненная сзади (верхнее небо), также есть кхечари. За практикой кхечари мудры следует состояние унмани (сознания, не-ума).

Методы, указанные в трактате «Хатха-йога Прадипика», то есть шаткарма, асана, пранаяма, предназначены для пробуждения су-шумна нади. К этому моменту все уже сделано, как следует. Чакры очищены, пути через нади разблокированы, и может иметь место пробуждение. Мудры и бандхи предназначены для пробуждения кундалини, которая спонтанно вводит в состояние медитации.

Даже если вы не знаете, как медитировать, или у вас не хватает силы воли, но если вы практикуете кхечари мудру, то спустя некоторое время в тело потечет «сыворотка». Когда она смешивается с кровью и другими секрециями тела, состояние ума и поток праны меняются. Вы начинаете чувствовать «высокое», и структура волн вашего мозга меняется. Даже с открытыми глазами вы начинаете иметь какие-то другие ощущения и переживания. С закрытыми глазами вы можете иметь внутреннее переживание. Вы можете слышать внутреннюю музыку. Вы можете видеть красоту цветов в любое время года и где угодно. Вы можете видеть луну, даже когда ее нет на небе. Это не галлюцинация, это реальное и сознательное переживание. Тело становится спокойным и ум — устойчивым. Эта мудра — один из очень важных аспектов, которые хатха-йога унаследовала от тантры вместе с другими средствами расширения сознания.

Кхечари мудра, или *набхо мудра,* как ее еще называют, первоначально являлась тантрической практикой. Как было описано, ее можно практиковать двумя способами. Или подрезается основание языка, так что он удлиняется и может быть введен в надгортанник наподобие пробки, или кончик языка просто прижимается к задней части верхнего нёба.

Медитация может считаться духовной практикой, но ее воздействия на тело известны и подтверждены физиологически. Альфа-волны становятся более интенсивными, дыхание становится минимальным, потребление кислорода уменьшается, кровяное давление и температура падают. Риши знали об этих эффектах, и поэтому рекомендуют использовать для медитации различные асаны, а также мудры, особенно кхечари. Когда сушумна активна, пульс и давление крови уменьшаются, и в это время должна использоваться кхечари. Мудра определенно воздействует на двойственность медитации. Вы можете проверить это экспериментально. Практикуйте медитацию пассивного типа в течение шести месяцев. Затем смените практику на активный тип, включив мудры, вроде маха ведха мудры, и другие, особенно кхечари мудру. Природа ваших переживаний определенно изменится.

Когда медитация становится глубокой и ум поглощается в точке концентрации, случается унмани. Это начало самадхи, о котором говорилось ранее.

Шлока 48. Бхрумадхья — это место пребывания Шивы и царства унмани

В середине межбровья находится место Шивы, там ум находится в покое. Это состояние известно как турийя, или четвертое измерение. Здесь не существует времени.

Внешняя точка межбровного центра фактически является главной точкой

концентрации, возбуждающей аджна чакру, или гуру чакру. Аджна чакра расположена в мозге в области шишковидного тела и продолговатого мозга. Если эта чакра пробуждена при помощи кундалини шакти, то имеют место ощущения и переживания, выходящие за пределы сферы пяти нижних элементов. Это центр сознания. Его биджа мантрой является *Ом.* Это точка окончания иды и пингалы. Выше аджны эти две нади сливаются с су-шумной, указывая на возможность переживания устойчивого, неизменного осознавания атмы.

Считается, что в этой точке осознавания обитает Парамшива, или Шамбху. Его шакти известна как Хакини, которая является белой и имеет шесть красных лиц с тремя глазами на каждом лице. У нее шесть рук, она держит рудракша мала, человеческий череп, дамару (маленький барабан) и книгу, а две свободные руки заключены в вара и абхьяса мудры. Она сидит на белом лотосе, над ней итара лингам (блестяще черный) внутри перевернутого треугольника. Это внутренняя атма. Из трех сторон треугольника исходят искры света. Над ним находится манас (чакра), а еще выше — область луны, в которой Парамшива и его Шакти сидят на хамсе (белом лебеде).

В трактате «Шат-чакра-нирупата» говорится: «Это ни с чем не сравнимое и восхитительное место обитания Вишну (то есть ишта деваты). Хороший йог в момент смерти с радостью помещает сюда свое жизненное дыхание (прану) и входит (после смерти) в этого высшего, вечного, нерожденного, изначального Дэва, в Пурушу, который был ранее трех миров и который известен благодаря Веданте». «Хороший садхака, чья атма есть не что иное, как медитация на этом лотосе (на аджна чакре), может по своей воле быстро войти в тело другого и стать лучшим среди муни, все знающим и все видящим. Он становится для всех благодетелем и сведущим во всех шастрах. Он реализует свое единство с Брахманом и приобретает чудесные силы. Полный славы и долго живущий, он когда-нибудь становится Создателем, Разрушителем и Хранителем (Брахма, Махешвара, Вишну) трех миров».

Аджна чакра имеет два лепестка: в левом находится полная луна и биджа мантра «Кшам», в правом — солнце и биджа мантра «Хам». Это центр Рудра грантхи, бинду, нады и шакти. Он соответствует таполоке (миру тапаса).

Свами Шивананда утверждает, что при концентрации на этом центре кармы прошлых жизней разрушаются, практикующий становится дживанмуктой и приобретает восемь основных сиддхи, а также тридцать две другие менее значительные сиддхи.

Аджна означает «команда». Из этого центра контролируются системы тела и состояния осознания. Он ответственен за интуитивное знание и, что более важно, он является местом обитания кундалини шакти после того, как она достигнет сахасрара чакры.

В Индии многие люди носят в месте аджна чакры в межбровье красную отметку. У женщин это точка, у мужчин — вертикальная линия. Она сделана краской синдхур, содержащей ртуть. Это делается для того, чтобы помочь развить высшее осознавание и пробудить аджна чакру.

В йоге делается тотальный упор на аджна чакру. Концентрация на межбровный центр известна как шамбхави мудра. Ее можно развивать посредством тратаки. Для этого есть два основных способа. Если вы можете правильно обращаться с аджна чакрой, вы можете привести в порядок различные системы тела — выделительную, дыхательную, нервную, кровеносную, мозг. Вы можете управлять и манипулировать всеми ими. Это метод йоги. Конечно, практикуются асана, пранаяма, мудра, бандха, медитация, концентрация и релаксация, но наиболее важно, чтобы вы стали хозяином этого командного центра в области шишковидного тела.

Шишковидное тело — это гуру, учитель, а гипофиз — это ученик. Между ними должны быть определенные отношения. Пока эти взаимоотношения существуют, с вами все будет в порядке. Когда шишковидная железа становится учеником, а гипофиз — гуру, вас осаждают все возможные виды проблем; эмоциональные проблемы, ментальные проблемы, психические проблемы и физические проблемы, повышенная или недостаточная активность щитовидной железы, повышенная активность или подавление работы надпочечников,

нарушение балансировки метаболизма и катаболизма. Это состояние анархии в теле, уме и жизни. Это обобщенное состояние болезни, отсутствия здоровья.

Врач ставит диагноз и прописывает лекарство за лекарством — антибиотики, седативные средства, транквилизаторы и т. д. Врачи сами не знают в точности, что они делают и что должно происходить, потому что они считают это тело собранием костей, костного мозга, плоти и крови.

В йоге, однако, рассматривают это тело как проявление двух энергий, сознания и жизни, ума и праны. Для поддержания равновесия между этими двумя сущностями концентрация должна пробудить аджна чакру.

Сватмарама описывает неподвижное состояние ума, или турийю. Упоминаемая здесь *турийя* означает обширное и все охватывающее «четвертое измерение», в котором шакти не сжимается и не расширяется, а находится в единении с шивой, или сознанием. Турийя есть Ишвара, или бинду. В третьем измерении шакти расширяется и сжимается. В трактате «Авадхута Гита» утверждается, что Абсолют находится за пределами даже этого четвертого измерения: «Где нет ни трех состояний сознания, ни четвертого, там йог достигает Абсолюта в самом себе. Как можно быть связанным или свободным там, где нет ни добродетелей, ни пороков?»

Шлока 49. Достижение йога нидры посредством кхечари

Кхечари должна практиковаться, пока не наступит йогический сон. Для того, кто достиг йогического сна, время не существует.

Йогический сон, или йога нидра, это состояние, в котором сознательный ум затухает, но осознавание остается. Сегодня йога нидра стала конкретной практикой йоги, в которой практикующий лежит в шавасане и сознательно расслабляет все тело, часть за частью, а затем концентрируется на естественном дыхании. При использовании этого метода подсознательный ум выходит на поверхность, а сознательный ум уходит. Вначале практикующий будет засыпать, но со временем он сможет сохранять осознавание во время состояния сна.

Йога нидра — это состояние, в котором человек сознательно осознает все во время *свапна авастхи,* или «состояния дремоты», и, еще глубже, сознательное осознавание сохраняется во время *сушупти авастхи,* или «состояния глубокого сна». Для большинства людей это невозможно. С практикой, однако, возможно оставаться осознающим, находясь в подсознательном или дремотном состоянии. Большинство людей будут иметь ощущение «падения» непосредственно перед входом в состояние сна. Это полусознательное состояние, или состояние осознавания при погружении в сон. Здесь вы еще не спите и являетесь осознающим, но сознательный ум тотально расслаблен до точки растворения. Это состояние йога нидры.

Сон является биологическим фактором, который может быть вызван психологически. Сон является самопроизвольной пратьяхарой, то есть отключением органов чувств, имеющим место при физической и ментальной релаксации. Все это время в системах тела имеют место специфические изменения и доминирующей является парасимпатическая нервная система.

По мере погружения в сон возможности органов чувств постепенно «отсоединяются» в определенном порядке и осознавание передается в более глубокие слои ума. Во время погружения в сон бодрствующее состояние эго медленно распадается. В йога нидре состояние бодрствования не теряется, исчезают только внешние воздействия на эго. Во сне

имеет место тотальное неосознавание эго.

Исследователи сна подразделяют сон на четыре различные стадии. На первой стадии имеет место измененное состояние сознания и расслабление тела, а альфа-волны мозга становятся доминирующими (с частотой около 7,5 герц). Во второй фазе, во время сновидений, имеют место психическая активность и физические движения, а мозг производит тэта-волны (4–7 герц). В глубоком сне, на стадиях три и четыре, осознавание перемещается в бессознательный ум, который характеризуется дельта-волнами (частотой от 0 до 3,5 герц).

Первоначально в состоянии йога нидры доминируют альфа-волны, но потом йог может сохранять осознавание во время наличия дельта-волн в глубоком сне. Поэтому нидра, или сон, может быть вызвана биологически, то есть химическими реакциями внутри тела, которые подавляют механизмы деятельности центрального мозга, ретикулярную активирующую систему и кору головного мозга, а также психологически через ментальный контроль.

Вход в йога нидру при помощи кхечари мудры представляет собой комбинацию физиологического и психологического подходов. Однако использование только одной кхечари требует очень большой практики, чтобы войти в состояние йога нидры. Ее следует практиковать совместно с удджайи пранаямой и с концентрацией на конкретный символ или форму.

Шлока 50. Неподдерживаемый ум подобен горшку в пространстве

Лишив ум поддержки, не допуская даже одной мысли, йог подобен горшку, наполненному пространством внутри и снаружи.

Неподдерживаемый ум — это такое состояние ума, когда на него не воздействуют самскары, или вритти, которые могли бы беспокоить его. Он становится совершенным приемником и хранилищем космических вибраций и сознания. Так, если у вас есть бутылка и вы наполняете ее водой, то чем больше воды вы вливаете, тем меньше воздуха она содержит; то же происходит с умом. Чем больше вы наполняете свой ум мирскими мыслями, желаниями и т. п., тем меньше чистых космических вибраций может проникнуть в него. Поэтому очень важно опустошить ум от концепции эго, памяти, мыслей, фантазий и интеллекта.

Неподдерживаемый ум — это состояние *нирламба,* или *нирбиджа,* самадхи. Это состояние, лишенное проявления шакти, эго, интеллекта, памяти и т. п. Это состояние непроявленных шакти и сознания. В «Мандукья Упанишаде» утверждается: «Как пространство, находящееся внутри сосуда, полностью сливается с окружающим его пространством, когда сосуд разбивается, так и индивидуальные души (дживы) сливаются с Атманом». Вследствие осознавания сосуда (ум/тело) пространство (атман) внутри него считается отличным от пространства (атмана) снаружи. Когда есть понимание того, что пространство (атман) внутри есть то же самое, что и пространство (атман) снаружи, и что сосуд (ум/тело) не может создавать различий между ними, реальностью становится единое пространство (атман). Это разрушение сосуда (отождествления себя с умом/телом).

В своем комментарии к «Мандукья Упанишаде» Ади Шанкарачарья еще больше проясняет эту иллюзию индивидуальности: «Как пространство внутри сосуда появляется в момент создания сосуда или как пространство внутри сосуда исчезает вместе с разрушением сосуда, так и индивидуальная душа появляется вместе с созданием составных частей тела и сливается с высшим Я при разрушении этих составных частей».

Шлоки 51, 52. Приостановка дыхания и успокоение ума

(51) Когда внешнее дыхание приостановлено, то же самое происходит в середине (то есть шакти в сушумне приостановлена). Без сомнения, прана и ум успокаиваются на своих местах (то есть в Брахмарандхре).

(52) Воистину, когда практикуешь с дыханием (праной) день и ночь на протяжении пути праны (сушумна), прана и ум поглощаются здесь.

Эти шлоки суммируют то, что уже говорилось по поводу пранаямы в главе 2.

Шлока 53. Когда тело наполнено нектаром, оно становится совершенным

Все тело от подошв ног до головы должно быть заполнено нектаром. Тот, кто преуспел в этом, имеет прекрасное тело, огромную силу и бесстрашие.

Что в действительности представляет собой этот нектар, наука сказать не в состоянии. Йоги называют его амброзией или амритой. *Мрит* означает «смерть», *амрит* есть «то, что выше смерти и никогда не умирает». Смерть — это процесс майи, или пракрити. То, что превосходит влияние распада и рождения, превосходит и майю. Есть только одна вещь, которая выше смерти и майи, и это — атма. Когда тело наполнено этим нектаром, ум опьяняется переживанием атмы. Свами Муктананда рассказывает, как в состоянии глубокой медитации амброзийное молочко иногда текло по его небу и входило в пищеварительный огонь и в нади. Он видел, как нектар заполняет тело «подобно рассеянному свету, распространяющемуся по всем 72000 нади со скоростью молнии». Из этого возникает видение кундалини шакти во многих формах, и его тело «становилось все более легким, стройным, подвижным, сильным и стойким против болезней».

В индусской мифологии имеется много историй о великих святых, которые, опьяненные идеей высшей атмы, выживали в обстоятельствах, в которых средний человек определенно бы погиб. Даже в Библии и других религиозных книгах есть такие истории. Хотя личные представления людей об образе Бога в существенной степени варьируются, в любом случае это вера в высшую Космическую Волю, которая для всех одна и та же, и эта вера может сдвинуть горы, когда обе воли действуют в унисон.

Шлока 54. Центрирование ума и шакти
Шлока 55. Центрирование атмы в Брахме

(54) Сделав шакти центром ума и ум центром шакти, наблюдай ум, делая объектом (концентрации) высшее состояние.

(55) Сделав атму центром Брахмы, сделав Брахму центром атмы и сделав все Брахмой, оставайся без единой мысли (в самадхи).

Когда кундалини находится в аджне, бинду или сахасраре, шакти находится в центре ума и ум находится в центре шакти. Ум и все его компоненты, которые мы переживаем, являются продуктом шакти. Именно шакти в форме ума отражает объекты, показанные ему. В «Тантрараджа Тантре» говорится: «На массе солнца Парашива отражается в зеркале чистой вимарши, маха бинду появляется на стене читты, освещенное отраженными лучами». Здесь шакти сравнивается с зеркалом. Это зеркало есть стена читты (экран ума). Ум не должен содержать ничего, тогда он будет действовать как зеркало, направленное на солнце, то есть оно будет отражать чистое сознание. В противном случае он отражает грубые, тонкие и каузальные проявления. Когда ум, как ничего не различающая шакти, отражает свет атмы, это именно тот свет, который переживается как просветление. Поэтому объектом концентрации должна быть атма.

Слово «кхе», используемое в оригинальном тексте, означает здесь Брахму, но оно может также означать акашу, или эфир. Это означает высшую цель. «Сделав атму центром Брахмы и Брахму центром атмы», то есть реализовав индивидуальное существование как единое целое, оставайтесь без каких-либо индивидуализирующих концепций. Следует постичь, что атма всегда является центром Брахмы, и наоборот. Это, однако, непостижимо, когда ум полон вритти, или движения. Это подобно ситуации, когда в дождливый день смотришь на пруд, стараясь увидеть свое отражение. Когда вритти прекращаются, когда дождь перестает беспокоить воду, тогда может прийти видение, которое возвращает нас к вступительной сутре Патанджали: «Йога есть прекращение флуктуирующей структуры ума».

В трактате «Авадхута Гита» Даттатрейи утверждается: «Пространство наполнено Им (Брахманом), но Он не наполнен ничем. Он существует внутри и снаружи. Он самосущий и непрерывный. Ум — это, в действительности, форма пространства. Ум, в действительности, многолик. Ум есть прошлое. Ум есть все. Но, в действительности, нет никакого ума. Единение и разделение не существует ни для тебя, ни для меня. Нет ни тебя, ни меня, ни всей этой вселенной. Все, воистину, есть одно космическое Я.

То, что средний человек считает реальностью, отделенной от сверхсознания, является, фактически, частью сверхсознания, но без каких-либо отличительных черт, потому что ничто не может существовать само по себе. Для того, чтобы существовать индивидуально, оно должно быть определено по отношению к чему-либо другому. То, что воспринимается как реальность, всегда является частью чего-то большего и запредельного, и, по сути, это что-то является Брахманом. Невозможно выделить из него ни какую-либо индивидуальность, ни какую-либо «общность».

Единственное яблоко представляет все то дерево, на котором оно росло. Только потому, что вы не видите дерева, когда смотрите на яблоко, нельзя доказывать, что дерево не существует. С другой стороны, по мере того, как дерево растет, появляются яблоки, которые потом падают с дерева и растворяются в той земле, откуда это дерево выросло. Мы можем сказать, что не было никакого индивидуального существования яблока, реальным были только рост дерева и его развитие. Так же обстоит дело с появлением и уходом душ. Как потенциал дерева выражается в яблоке, так и потенциал всей вселенной выражается в индивидуальных именах, формах и существах.

Другим способом сказать «помести атму в центр Брахмы» является «осознай, что атма является потенциалом Брахмы, осознай Брахму» — так же, как яблоко и дерево в своем потенциале не отличаются друг от друга.

Шлока 56. Шунья внутри и снаружи
Шлока 57. Отсутствие мыслей
Шлока 58. Мир есть порождение мыслей

(56) Внутри пустота, снаружи пустота; как пустой сосуд в пространстве, полностью наполненный изнутри, полностью наполненный снаружи; как горшок в океане.

(57) Без мысли о внешнем или даже о внутреннем, все мысли исчезают — все до единой.

(58) Весь мир есть лишь порождение мыслей. Игра ума создается лишь мыслями. Если превзойти ум, который состоит из построенных мыслей, определенно будет достигнут покой, о Рама!

«Ишавасья Упанишада» называет все «полнотой», от которой ничего нельзя отделить, потому что все является частью этой «полноты». Весь этот мир, вселенная, галактики и звезды являются тотальным «раскрытием, распусканием» природы (то есть шакти), и хотя он находится в постоянном движении и преобразовании и те или иные формы его все время появляются и исчезают, ничто никогда не теряется из этого целого — целое остается единым. Это философия тантры, йоги и Веданты.

Тонкая сущность чистейшего существования находится и внутри, и снаружи всего. «Аштавакра Самхита» утверждает: «Как все заполняющее пространство находится и внутри, и снаружи сосуда, так и вечный и все заполняющий Брахман присутствует во всех вещах». В действительности, имеется лишь одно реальное состояние, а все остальные модификации являются всего лишь относительными определениями, которые, в конечном счете, иллюзорны.

«Авадхута Гита» даже вообще отрицает реальность индивидуального существования. В ней говорится: «Не существует ни сосуда, ни внутреннего пространства сосуда. Не существует ни индивидуальной души, ни формы индивидуальной души. Познай абсолютного Брахмана, лишенного познаваемого и познающего. Как пространство внутри сосуда растворяется в универсальном пространстве, когда сосуд разбивают, так и йог в отсутствие тела растворяется в высшем Я, которое есть истинное бытие. Нет ни пространства в сосуде и самого сосуда, ни индивидуального тела или индивидуальной души. Нет никаких различий между причиной и следствием (карана и карья). Почему ты, тождественный во всем, грустишь в своем сердце?»

В предельном состоянии переживания нет никаких различий между чем-либо; все является частью целого. Однако, когда тотальное переживание еще не достигнуто, нельзя отрицать переживание отделенности сознания и переживание двойственности.

Даттатрейя спрашивает: «Как может быть разделён Он, Единый и Все пронизывающий, который без усилий движет все, что движется?» Когда вы считаете каждый объект сделанным из частиц, и это комбинация ровно тех частиц, которые составляют вселенную, как можете вы отделять один объект — он ведь часть целого. Аналогичным образом, Абсолют есть все проявленное и непроявленное, все, что было, есть и будет.

«Авадхута Гита» далее утверждает: «Нет никакого воображаемого разделения тел. Нет никакого воображаемого разделения слов. Я, воистину, Абсолют и высшая истина… Ты есть

Тот, кто есть внешнее и внутреннее. Ты подлинный Единый, существующий везде и во все времена. Почему ты бегаешь туда-сюда, введенный в заблуждение наподобие нечистого духа? Когда сосуд разбит, пространство внутри него поглощается бесконечным пространством и становится неразделимым. Когда ум становится чистым, я не вижу никакой разницы между умом и высшей сущностью».

В конце шлоки 58 Сватмарама восклицает: «О Рама!», и это указывает на то, что это взято из другого классического текста «Йога Васиштха». Этот текст имеет форму диалога между Господом Рамой и его гуру Васиштхой о природе реальности, в котором Васиштха использует аналогию с горшком для определения сознания и индивидуальности.

Возвышенная философия невидимой, вечной и бесконечной реальности и иллюзорности индивидуальности, разделения, двойственности и смерти являются сутью традиции адвайты. Эта философия известна также как Веданта. Йога и тантра являются средствами для перехода от состояния двойственности к переживанию реальности, единения, единства. Разделение не отрицается, не отрицается и Абсолют. Тот факт, что Сватмарама использует учение трактата «Йога Васиштха», показывает связь между хатха-йогой и джняна-йогой и то, что при физическом пробуждении кундалини ум расширяет свои границы.

Шлока 59. Ум растворяется в самадхи

Как камфара (растворяется) в огне и соль (растворяется) в море, в самадхи ум растворяется в «Том» (в таттве).

Представьте себя ложкой соли, которая, будучи отделенной, отождествляет себя с солью, но, будучи смешенной с морем, становится частью его. Вкус соли еще остается, но ваша отдельная сущность как порция соли утеряна. То же самое относится к сознанию, присущему индивидуальному уму. Когда сознание вливается в тотальность единого сознания, то только это сознание и остается. Есть еще «вкус» сознания, как вкус соли в море, но отдельного осознавания больше не существует. Свами Йогананда Парамаханса описывает это так: «В савикальпа самадхи йоге (или единении) вы погружаете себя (сознание эго) в свое Я (универсальное сознание). В нирвикальпа самадхи йоге (или единении) вы обнаруживаете себя (сознание эго) в своем Я (универсальном сознании)».

Шлока 60. Познающий, познаваемое и познавание сливаются
Шлока 61. Двойственность исчезает вместе с исчезновением ума
Шлока 62. Исчезновение ума приводит к кайвалье
Шлока 63. Существуют различные методы достижения самадхи

(60) Все, что может быть известно, все, что известно, и само знание называется умом. Когда познающий и то, что известно, исчезают, тогда нет двойственности или другого пути.

(61) Все, что есть в этом мире, живое и неживое, есть создание ума. Когда ум

достигает унмани, двойственность исчезает.

(62) Когда все известные объекты исчезают, ум поглощается или растворяется. Когда ум растворяется, наступает кайвалья.

(63) Таким образом, на пути к самадхи есть много различных методов — в зависимости от индивидуальных переживаний, — рассказанных великими (махатмами).

Когда познающий, познаваемое и процесс познания сливаются в единое переживание, достигается однонаправленность (одноточечность) ума, который становится состоянием космического, или универсального, сознания. Когда все эти три восприятия существуют, то имеет место индивидуальный ум. Патанджали утверждает: «Самапатти есть состояние полного поглощения ума (свободного от вритти) в познающем, в познаваемом и в органах чувств — точно так же как отшлифованный кристалл принимает цвет того, на чем он покоится». Это состояние самапатти предшествует самадхи.

Все три состояния вытекают из одного состояния сознания. Познающий есть субъект, познаваемое есть объект, а процесс познания есть связь между ними. Когда переживание субъекта и объекта становится одним неразделенным переживанием, тогда имеет место объединение сознания. Познающий, познаваемое и процесс познания представлены символом Ом, формулой четырех состояний: джаграт, свапна, сушупти и турийя. В трактате «Кама-кала-виласа» утверждается: «Познающий, познаваемое и процесс познания есть три бинду и формы биджи (махабинду)».

Три бинду — красное, белое и смешанное (шива, шакти и шива/ шакти в единении) проявляются на всех уровнях существования. Одно бинду считается позитивным, другое негативным и третье — нейтральным. Аналогично подразделяются три состояния ума. Как три бинду происходят из одной неделимой энергии, так и состояния ума происходят из одного неделимого источника сознания. Это состояние махабинду.

Шакти и сознание проявляют себя различными способами через различные царства, поэтому и существует так много средств восстановления единства. Это делается через тело, прану или ум любой из существующих садхан, но в конечном счете все они требуют объединения трех вышеуказанных сущностей. Какой садхане следовать, зависит от того, что привлекает все ваше внимание.

С точки зрения Веданты, однако, не существует, на самом деле, ни познающего, ни познаваемого, ни соответствующего процесса. «Авадхута Гита» говорит: «Познай абсолютного Брахмана, лишенного познаваемого и познающего». Существование двойственности отрицается. «Некоторые ищут недвойственность. Они не знают истины, которая одна и та же во все времена и везде и которая лишена как двойственности, так и недвойственности. Знай, что Я везде, единый и непрерывный. Я есть медитирующий и высший объект медитации. Почему вы делите неделимое? Если Я есть отрицание различия и не различия, если оно есть отрицание познанного и познаваемого, если есть только один неделимый и всеобъемлющий Абсолют, то как может быть третий (каузальное), как может быть четвертый (турийя)?»

Веданта придерживается мнения, что в реальности существует только Брахман. Все другое есть ложное знание. «Если это природа не Я, как может быть самадхи? Если это природа Я, как может быть самадхи? Если есть «существует» и «не существует», как может быть самадхи? Если все есть одно и вытекает из природы свободы, как может быть самадхи?»

Итак, существуют две точки зрения. Первая точка зрения — это точка зрения тантры и йоги, в которой есть индивидуальное сознание, есть высшее сознание, есть ум, есть таттвы и различные состояния самореализации. Это двайта. Вторая точка зрения заключается в том, что все есть не что иное, как Брахман, высшее состояние; тогда не может быть ничего другого, то есть двойственности. Это адвайта. Тантра и йога, однако, рассматривают обе точки зрения. Адвайта объясняет реальность после того, как имела место реализация. Тантра и йога объясняют реальность до и после самореализации.

Шлока 64. Приветствие сушумне, кундалини, амрите, манонмани, шакти, атме
Шлока 65. Концентрация на налах
Шлока 66. Нада анусандхана ведет к лайе

(64) Приветствие сушумне, кундалини, нектару, текущему из луны, состоянию ума без ума (манонмани), великой шакти, атме.

(65) Я опишу предложенную Горакхнатхом концентрацию на надах, которая достижима даже для необученного, кто не в состоянии постичь То (таттву).

(66) Шри Адинатх утверждает, что есть миллионы путей достижения лайи, но мы считаем, что одним единственным путем является нада анусандхана, или исследование нады.

Вначале приветствие посылалось Шиве, что могло привести к заключению, что хатха-йога развилась из основ шиваизма. Однако постоянный упор на поглощение ума в прана шакти и восхваление кундалини раскрывают тот факт, что она является комбинацией философий шиваизма и шактиизма.

Горакхнатх был тантрическим гуру, который достиг невообразимой силы и понимания тонких царств ума и творения. Он имел чудесные переживания и встречался со многими препятствиями на пути духовной эволюции. Он, как и другие развившиеся души, утверждает, что самый легкий путь к лайе лежит через поглощение в наде.

В трактате «Йога Таравали» Шанкарачарья утверждает: «Садашива говорил о 20000 видах лайи, но наиболее важной является нада анусандхана, потому что она ведет к самадхи». Мы сейчас начинаем рассматривать совершенно новый аспект хатха-йоги. На этой стадии хатха-йога идет на уровне раджа-йоги, потому что, начиная отсюда, мы будем иметь дело с высшими состояниями сознания и самадхи.

Способы концентрации ума варьируются в зависимости от темпераментов и других личных свойств практикующих. Йоги направления Натх считают, что есть один путь, пригодный для всех, а именно, лайя в наде (поглощение ума в тонкой звуковой вибрации). Шакти является инструментом для освобождения, поскольку она является сосудом сознания. На тонком уровне она проявляется как звук. Поэтому Горакхнатх говорит о поглощении ума в звуке.

Звук известен как *нада,* он называется *шабда.* Точнее, нада есть невоспринимаемый звук, а шабда — воспринимаемый. Когда шабда представляет собой разговорный язык, она называется *нама.* Нада есть творящая сила высшего сознания. Она существует в каждом

индивидуальном сознании и повсюду в космосе. Индивидуальная нада носит название *пинда;* космическая нада носит название *пара.*

Нада имеет отношение к «потоку» от махабинду. Ее качеством является звук, а ее формой является свет. Форма имеет название *артха,* или *пракаша,* а когда эта форма является воспринимаемой, она называется *рупой.* Шабда является субъектом, а артха является объектом.

Махабинду состоит из шивы и шакти в тотальном единении. Затем внутри махабинду происходит расщепление и появляется шакти в трех видах: нада, бинду и калаа. Бинду у мужчины обладает тем же самым потенциалом, что и махабинду. Когда внутри вашего тела нада выходит из бинду, можно услышать внутренний звук. Это высвобождение внутреннего потенциала, и когда это имеет место, все ваше восприятие этого мира подвергается изменению.

Проявление звука подразделяется на четыре состояния: пара, пашьянти, мадхьяма и вайкхари. Пара нада есть беззвучный звук, или *них шабда.* Это состояние, когда махабинду, или *нирвана бинду,* то есть парам шива, расщепляется. Махабинду существует до проявления звука, пара нада есть появление шакти из махабинду. Когда пара нада начинает двигаться без определенного направления, *саманья спанда,* это пашьянти нада. Когда это движение в нада начинает разделяться, *вишеша спанда,* это мадхьяма нада. Когда этот звук проявляется в грубой, или стхула, форме *спаршта тара спанды,* это *вайкхари,* или *вират, шабда.* Трактат «Субхагодайявасана» описывает это так: «Пара, как пашьянти, есть ползучее растение, рожденное в земле (муладхара чакра). Как мадхьяма она является ' ароматом букета цветов, как вайкхари она является буквой алфавита. Так она превосходит все».

Имеется важное различие между тонким и грубым звуками. Тонкий звук не вызывается двумя предметами, ударяемыми друг о друга, а грубый звук может произойти только от соударения двух предметов. Произведенный звук, или звук удара, есть *дхвани,* он есть *ахата нада.* Непроизведенный звук есть *анахата нада.* Тонкий звук слышит само сознание. Грубый звук слышен через ухо, посылающее вибрации в мозг.

Развивая осознавание свидетеля внутри себя, то есть субъективный ум, вы развиваете шабду. Когда уму представляется стхула артха, или «грубый объект», он формирует впечатление и вритти, или модификацию. Целью йогических практик является прекращение всех вритти и впечатлений от стхула артхи. Внешний объект есть артха, но внутреннее впечатление от него тоже есть артха, а часть ума, которая распознает, есть шабда. Таким образом, блокируя артху, мы обнаруживаем шабду.

Конкретный метод нада анусандханы раскрывает этот внутренний звук уму. Как указывалось выше, нада анусандхану не следует смешивать с техникой крийя-йоги, называемой нада санчаланой. Это две различные практики, но они могут достигать одного и того же результата. Слово *анусандхана* означает «исследование» или «поиск». Идея заключается в исследовании звука во всех измерениях. Необходимо следовать за звуком, пока вы не достигнете тончайшей вибрации. За ним надо следовать от вайкхари обратно к пара. Каждый уровень звука присоединяется к другим уровням и зависит от них.

Считается, что за пределами органов чувств, за пределами того, что может видеть глаз, и того, что может слышать ухо, есть еще объекты, которые могут быть увидены, и звуки, которые могут быть услышаны. Это звуки либо очень высокой, либо очень низкой частоты. Ваши уши настроены на определенный диапазон частот, и за пределами его вы не можете слышать. Поэтому эти звуки, которые лежат за пределами частотного диапазона уха, могут быть услышаны за счет подстройки концентрацией. Вы можете привести концентрацию или к низкому уровню, или к высокому. Вы либо интенсифицируете восприятие ума, либо отключаете восприятие ума. Поэтому эти нады имеют место в уме и звук должен быть слышен там.

Вы не можете создать эти звуки, они уже там. Вы, однако, должны настроить свой ум. Вы настраиваете способность индрии (органа) слуха. То, что может слышать физическое ухо,

называется звуком вайкхари. То, что может почувствовать ухо, но слышится в уме, называется звуком мадхьяма. То, что не слышат другие, но ощущается в медитации, называется звуком пашьянти. Вы, например, играете на флейте, и кто-то слышит это — это звук вайкхари. Кто-то играет на флейте где-то в другом месте, и вы можете чувствовать, что кто-то играет на флейте, — это звук мадхьяма. Когда никто не играет на флейте и все же вы слышите это — это пашьянти. То, что слышно в трансцендентальных состояниях, называется пара.

Итак, нада анусандхана означает поиск трансцендентального звука. *Пара* означает «трансцендентальный». *Апара* означает «эмпирический». Низший звук есть апара. Пара означает запредельное. За пределами чего? Пара есть то, что за пределами ума и органов чувств. Апара — это то, что находится внутри диапазона действия ума и/или органов чувств. Что означает «трансцендентальный»? Трансцендентальное — это то, что выходит за пределы категорий ума, ощущений, эмоций, чувств и тела. Вы не можете постичь его ни кармендрией, ни джнянендрией, ни умом, ни буддхи, ни читтой и ахамкарой, вы не можете даже увидеть его во сне. Иногда вы можете практиковать нада анусандхану, непосредственно заткнув уши, или нада может быть раскрыта вам за счет практики некоторых крий хатха-йоги.

Когда ум следует за надой, он поглощается в этом звуке. Имеет место единение сознания и энергии; это йога. Нада-йога иногда называется дхвани-йогой — эта традиция существует в некоторых тантрах. Кабир говорит об этом и называет это сурати шабда. Это известно также как сурат шабда. Использование звука для создания различных состояний ума, эмоций и т. п. и для связи с другими людьми, животными и растениями так же старо, как само существование человека.

Нада анусандхана описана йогом Горакхнатхом, который является великой фигурой в истории йоги. Его ученики и преданные никогда не разглашали даты его жизни, поскольку считается, что он выше обыкновенных человеческих рождений и смерти. Считается, что Горакхнатх жил в сатья юге в Пешаваре, штат Пенджаб, в трета юге — в Горакхпуре, штат Уттар Прадеш, в двапара юге — в Хурмудже, штат Гуджарат, и в кали юге — в Катхьяваре, штат Уттар Прадеш. Его духовные последователи, однако, находятся во многих местах. По всему северу Индии слава Горакхнатха чрезвычайно велика, и известно много легенд, рассказывающих о его паранормальной и сверхчеловеческой силе. Нет, по-видимому, ни одного тантрического йога, который превосходил бы его. Когда Сватмарама говорит, что эта нада анусандхана рекомендована Горакхнатхом, то это достаточное указание на то, что эта практика важна для практикующего хатха-йогу.

Шлоки 67, 68. Нада анусандхана — исследование звука

(67) Йог, сидя в муктасане и сконцентрировавшись в шамбхави, должен вслушиваться в наду, слышимую в правом ухе

(68) Закрыв уши, глаза, нос и рот, в очищенной сушумне услышишь отчетливый звук.

Если практикующий сидит, заткнув уши, то при наличии определенной практики он может начать слышать звуки различных диапазона, качества и формы. В практике нада-йоги необходимо сидеть на жесткой круглой подушке, как если бы вы ехали верхом на лошади, так чтобы оказывалось давление на промежность. Локти должны опираться о колени, а указательные пальцы должны быть вставлены в уши. Давление не должно быть слишком

сильным; уши должны быть только заткнуты, а ум отключен. Затем нужно вслушиваться в любой звук, который может быть услышан в первый момент. В практике хатха-йоги используются сиддхасана или сиддха йони асана, а также практикуется йони, или шанмукти, мудра, при которой пальцами прикрываются все отверстия лица.

Большинство людей слышат некоторый звук, но если сразу звук не слышен, то в течение некоторого времени можно выполнять бхрамари пранаяму. Бхрамари выполняется путем произнесения жужжащего звука, напоминающего жужжание пчелы. Этот звук не должен быть сильным. Во время практики практикующий должен также попытаться понять, не слышен ли ему какой-либо другой звук.

Какой бы звук вы ни уловили первым, постарайтесь отслеживать его как можно дольше. Спустя некоторое время начнет ощущаться другой звук, возникающий как бы из фона. Как только вы обнаружите этот следующий звук, бросьте первый звук и начните отслеживать второй. Таким образом продолжайте различать звук после звука и звук перед звуком. Эти звуки станут в конечном счете настолько ощутимыми, что вы сможете слышать их ясно и живо.

Техника 1

Сядьте в сиддхасану или в сиддха йони асану. Медленно и глубоко вдохните и выполните антар кумбхаку.

Выполните йони мудру, закрыв уши большими пальцами, глаза — указательными пальцами, нос — средними пальцами и рот — безымянными пальцами и мизинцами. Сконцентрируйтесь на любой воспринимаемый тонкий звук.

Если звук слышен, вслушивайтесь в него. Старайтесь различать, в каком ухе вы слышите звук, или концентрируйтесь на звуке, идущем от правого уха. Перед выдохом высвободите йони мудру, а затем выдохните контролируемым образом. Это один цикл. Выполняйте от пяти до десяти циклов.

Техника 2

Сядьте на скатанное одеяло или на сложенную пополам подушку.

Сидите на корточках с поднятыми коленями; одеяло или подушка должны быть под ягодицами, оказывая равномерное давление на промежность. Выполните йони мудру, как указано в технике 1.

Техники 3, 4, 5, 6, 7

Выполняйте технику 1 или 2 и, дополнительно, ваджроли мудру и мула бандху во время внутренней задержки дыхания и йони мудры, то есть наумукхи мудру. Можно вводить попеременно либо мула бандху, либо ваджроли мудру.

Можно включить в практику кхечари мудру. Во время выдоха, удерживая йони мудру и открыв ноздри, можно попробовать выполнять бхрамари пранаяму. Вместо антар кумбхаки можно выполнять йони или наумукхи мудру с бахир кумбхакой. Можно затыкать только уши и выполнять шамбхави мудру.

Это различные техники для обнаружения и усиления внутреннего звука. Вы можете

разработать даже свой собственный метод.

В практике крийя при выполнении нада санчаланы садхака сидит в сиддхасане или в сиддха йони асане. Во время вдоха осознавание поднимается вместе с воздухом через передний проход арохан и пронизывает кшетрамы (поля) чакр вверх до вишуддхи и бинду. Из бинду произносится мантра «Ом». Звук «о» должен истекать из бинду. Осознавание перемещается вниз от бинду к аджне со звуком «о» и от аджны к муладхаре с продолжительным звуком «МММ».

Хотя в данной шлоке утверждается, что нада слышна в правом ухе, она, на самом деле, слышна в уме. Вы не должны очень беспокоиться о том, в каком ухе она слышна. Баба Муктананда из Ганешпури спросил однажды своего гуру: правда ли, что если слышишь наду в левом ухе, то, как говорят люди, это является предвестником смерти. Шри Нитьянанда ответил, что различия между правым и левым не имеют значения, поскольку нада возникает в акаше (пространстве) сахасрара чакры, высшем обиталище сознания.

Можно сказать, что для «чувствительного и не практикующего человека» тонкий звук, слышимый в левом ухе, указывает на смерть. Для йога, однако, появление нады указывает на подъем шакти и сознания, то есть на движение кундалини шакти.

Когда кундалини пробуждается, иногда из глубоких уровней сознания могут быть также слышны внутренние голоса, фразы и даже рассказы. Это явление трудно объяснить на интеллектуальном уровне, поскольку это скорее переживание, чем ощущение физического звука. Это что-то вроде двух деревьев, разговаривающих друг с другом. Это более высокое состояние. В конечном счете внутренний голос станет чистой вибрацией, которая не является ни картинкой, ни идеей, ни звуком, но все же при его восприятии присутствует некое понимание, как если бы вы говорили на каком-то языке.

Некоторые люди, практикующие нада-йогу, могут ответить на любой вопрос благодаря вибрации, которую они получают. В ум приходит нечто вроде откровения, но это происходит не на интеллектуальном уровне. Внутренний голос может идти также в виде символов, которые более трудно перевести.

Первоначально Библия была откровением — говорил Бог. Таким же образом был откровением Коран — Аллах говорил с Мухаммедом. Веды также были откровением Хираньягарбхи. Риши слышали стихи и бегло записывали их. Многие люди могут слышать мантры, звуки или музыку, а некоторые могут слышать рассказы. Чем глубже вы идете, тем в большей степени вы вступаете в контакт с космическим разумом.

Внешний ум является индивидуальным и эмпирическим умом. Внутренний ум является умом универсальным и трансцендентальным. Тот конкретный ум, посредством которого мы разговариваем и понимаем, является умом индивидуальным. Этот ум имеет свои собственные конкретные ограничения. Знание, приобретаемое через этот ум, является обусловленным. Пока кто-то не заговорит, вы не можете слышать, что он говорит. Однако, когда вы превзойдете эмпирический ум, вы сможете слышать не только мантры, но и более высокие команды. Здесь вам могут открыться Веды, Коран или Библия, поскольку говорящим является космический ум. Космический ум является бессознательным, символизируемым четырех головым Брахмой.

В западных странах в прошлом, и даже сегодня, если человек слышал какие-то внутренние голоса или отрывочные звуки или произносил какие-то неуместные или бессвязные предложения, то другие люди считали, что этот человек сошел с ума и должен быть немедленно отправлен в психбольницу. Это отношение, однако, начинает меняться, и некоторые мыслящие люди на западе чувствуют, что это может быть духовным или психическим явлением.

В Индии и в других восточных культурах отношение к этому другое. Если человек начинает слышать голоса или звуки из внутренних измерений, то старшие тотчас берут это на заметку. Такого человека не лечат, как душевнобольного. Ему дается духовное посвящение, поскольку считается, что он прибыл в определенную точку духовной эволюции.

Если его затем правильно направлять, то это достижение может быть усилено.

Поэтому, если вы иногда слышите отрывочные звуки, очень неясные разговоры, высказывания или части предложений, просто продолжайте свою обычную практику. Природа ваших переживаний изменится. Не обращайте на это много внимания. Вы можете слышать музыку, отрывки разговоров, или кто-то может громко звать вас изнутри. Не обращайте на это внимания. Продолжайте вашу обычную практику, пока вы не прибудете в ту точку, когда ваше восприятие внутренних звуков станет систематическим, ясным и живым.

Различные типы звуков, которые слышны во время занятий нада-йогой, относятся к уровню духовного и психического достижения практикующего. Конечно, биологическая структура также играет свою роль, потому что до определенной стадии физическое и ментальное тела взаимодействуют друг с другом. Обычный человек не в состоянии отслеживать эти звуки правильно. Поначалу звук, который слышен, является результатом коммуникации между биологической и психологической системами. Однако, когда имеет место пробуждение кундалини, звуки не имеют биологической или даже психологической основы. Они являются чисто трансцендентальными.

Шлока 69. Четыре стадии переживаний в нада-йоге

Во всех логических практиках имеются четыре стадии: арамбха, начало; гхата, сосуд; паричайя, нарастание; ништпатти, завершение.

Здесь перечислены четыре различные стадии переживаний в нада-йоге. Четвертая стадия граничит с самадхи. В сурат шабда йоге Радхи Соами определяются пять основных стадий. Эти четыре стадии последовательного переживания нады известны как *бхава,* или «самопроизвольное раскрытие». Каждая стадия является более тонкой и более очищенной, чем предыдущая. Считается, что эти стадии применимы ко всем йогическим практикам, но «Шива Самхита» относит их особенно к пранаяме.

Во время каждой из стадий звук проявляет себя во внутреннем ухе. В «Шивасутре» говорится, что в нада анусандхане на анахата наде (недостижимом звуке), которая представляется мантрой Ом, последовательно раскрываются девять стадий йоги, или единения. Эти стадии переживания девяти более тонких форм нады включают в себя: 1) бинду, 2) ардха чандра, 3) родхини, 4) нада, 5) наданта, 6) шакти, 7) вьяпини (анджи), 8) самана (аватара рупа), 9) унмани. Считается, что стадии 1–5 имеют место в космическом каузальном царстве нады и шакти, а стадии 6–9 имеют место в трансцендентальном царстве.

По мере того, как кундалини шакти поднимается через чакры к центрам высшего сознания в мозге, имеют место четыре определенные стадии и царства переживаний. Эти четыре стадии имеют отношение к четырем царствам существования и четырем кошам (телам). Пара нада существует в космическом каузальном теле, или в Ишвара таттве; пашьянти существует в космическом тонком теле, в хираньягарбхе; мадхьяма есть сукшма, тонкий, или психический, звук; вайкхари есть стхула, или грубый звук, слова и буквы.

Пара, пашьянти и мадхьяма являются проявлениями внутренних нады и речи, которые предшествуют чувственному восприятию звука. Разговорный и письменный язык и производимый звук есть вайкхари нада. Вайкхари, мадхьяма и пашьянти приравниваются также к *сришти, стхитхи* и лайе, или *самхаре,* то есть творению, поддержке творения и растворению — как в макрокосмосе, так и в микрокосмосе (пара и пинда).

Шлоки 70, 71. Арамбха авастха — начальная стадия

(70) При пронизывании грантхи Брахмы из пустоты возникает ощущение блаженства; внутри тела слышны чудесные звенящие звуки и недостижимый звук (анахата).

(71) Когда йог переживает арамбху в пустоте сердца, его тело становится блестящим и сверкающим, божественно пахнет и не имеет болезней.

Поднимающаяся кундалини развязывает грантхи (узел) Брахмы и активирует муладхара чакру. «Пронизывать» что-то означает проделывать путь через него. Когда это имеет место, барьеры физического тела и эго, или сваямбхудингам, взламываются. Слышен внутренний звук, напоминающий звон колокольчиков, но могут быть слышны и другие звуки. Доктор Хироси Мотояма говорил, что он имел переживание и ощущение, «как будто пчелы жужжали вокруг копчика». «Йога Шикка Упанишада» утверждает: «Звук возникает в Ней (кундалини в муладхаре), как будто побег вытягивается из крошечного семени». У разных людей может быть множество разных переживаний.

Эта шлока утверждает, что «слышен недостижимый звук». «Недостижимый» — это анахата, но это не имеет отношения к анахата чакре. Нада анахата чакры приходит на более поздней стадии. Анахата нада — это внутренняя, тонкая, чистая форма нады; это, как считается, Кришна, играющий на флейте. Она представляет собой трансцендентальный, вечный звук. Из муладхары звук проявляется как буквы, или *варна,* алфавита и языка. «Сваччанда Тантра» объясняет это так: «Существует одна варна в форме нады, в которой в латентном, неразделенном виде лежат все варны, или буквы. Поскольку она бесконечна, она называется анахатой, то есть нетронутой, естественной, беспричинной». Если концентрироваться на неразделенном звуке, сознание тоже становится неразделенным.

Шлоки 72, 73. Гхата авастха — состояние сосуда

(72) На второй стадии, когда достигается гхата, шакти идет в среднюю нади. Будучи зафиксирован в этой асане, мудрый йог сравним с божественным существом.

(73) Когда пронизывается Вишну грантхи, раскрывается величайшее блаженство. Тогда из пустоты проявляется звук литавры.

Гхата — это сосуд для хранения воды, который напоминает об уже использовавшейся фразе — «подобно сосуду, погруженному в воду, внутри и снаружи которого вода». Это символизирует состояние ума на протяжении второй фазы восприятия нады. Та самая нада, которая течет через всю вселенную, протекает также через все наше существо. На второй стадии, в гхате, ум подобен сосуду и сознание способно воспринимать поток нады внутри и снаружи. Нада всегда там, но мы не воспринимаем ее. Как работающий на высокой частоте радиоприемник, который еще точно не настроен, ум все еще настроен только на импульсы органов чувств. Когда Вишну грантхи (узел) в анахата чакре развязан, ум становится

настроенным на более тонкие звуковые частоты.

В трактате «Падука-панчака» говорится: «В моем сердце (анахата чакра) я медитирую на украшенный драгоценными камнями алтарь (манипуру) и на наду и бинду… Их сущность есть чит (чистое сознание)». При отслеживании нады от муладхара чакры к анахата чакре и развязывании Вишну грантхи сознание расширяется в тело *чинмайи,* или *джнянамайи,* то есть в трансцендентальное состояние.

В шлоке 72 говорится, что шакти входит в «среднюю нади». Это обычно относится к сушумне, но поскольку кундалини уже течет по сушумне из муладхары, более вероятно, что это относится к внутреннему слою сушумны — читрини.

Шлоки 74, 75. Паричайя авастха — стадия нарастания

(74) На третьей стадии воспринимается звук барабана. Тогда появляется великая пустота, и практикующий входит в место тотального совершенства, или сиддхи.

(75) Там достигается блаженство читты, возникает естественный, или самопроизвольный, экстаз. Преодолеваются боль, старость, болезни, голод, сон, а также дисбаланс между тремя склонностями тела, или дошами.

Здесь Сватмарама описывает третью стадию пробуждения кундалини посредством нада-йоги, когда кундалини проникает в вишуддхи чакру. Доктор Хироси Мотояма описывает это как состояние, в котором человек «встречается с бездной абсолютной пустоты» и благодаря этому переживанию выпадает из мирских привязанностей. Это абсолютно необходимый предварительный шаг перед входом в место абсолютного совершенства и достижения. Здесь переживается обитающее внутри индивидуального ума блаженство, и это является источником достигаемого без каких-либо усилий естественной внутренней радости и удовлетворения.

В буддизме это соответствует пятой шунье из восьми других типов шуньи. Характерные звуки, слышимые на этой стадии расширения и растворения ума, описываются как удары барабанов.

Описывается также польза от того, что кундалини пронизывает вишуддхи чакру. Баланс трех дош относится к понятию здоровья в Аюрведе, как к состоянию уравновешенности, которое переживается телом, когда в нем устанавливается баланс ветра, или вайю, желчи, или питты, и слизи, или капхи.

Что это означает — преодолеть боль, старость, болезни, голод и сон? Прежде всего, это не означает, что эти возникающие естественным образом переживания искореняются — преодолеваются их последствия. Йог, который пробудил вишуддхи чакру, достиг состояния сознания, при котором обычные виды боли, голод и т. п. не в состоянии нарушить его равновесие.

Маленький ребенок, который упадет и поцарапает коленку, автоматически закричит и заплачет, но сознание взрослого, который претерпит то же самое, вряд ли будет обеспокоено. Аналогичным образом, переживания голода, боли, старости, болезни и желания спать, жертвой которых становится нормальный индивидуум, оказывают меньшее влияние на ум и тело йога, что является следствием расширения диапазона, глубины и размерности его осознавания и праны. Это похоже на то, что мы путешествуем в глубокой долине, и возникающие там, внизу, боль, голод и усталость часто становятся нашими всеобъемлющими

нуждами, требующими вовлечения в них всего нашего внимания. Йог, однако, способен наблюдать за этим с более высокой точки, как будто он одновременно находится на вершине горы, бросая взгляд на то, что происходит внизу. Так боль и потребности тела уменьшаются по интенсивности, становясь незначительными отвлечениями внимания.

Это не означает, что тело йога не стареет. Все тела стареют — в восемьдесят лет, в сто лет и т. д., но вследствие более обширной перспективы своего опыта выносливость йога, его сила, жизненность и энергия намного превосходят те же качества обычного человека.

Как же тогда получается, что многие великие святые и просветленные претерпевали огромные страдания, такие как острые или хронические заболевания? Рамакришна Парамахамса и Шанкарачарья, например, страдали от рака. Прежде всего, мы должны помнить, что все эти мастера обрели просветление не посредством хатха-йоги или нада-йоги. Их чакры были наверняка пробуждены, и они испытывали различные стадии самадхи, но пробуждение их кундалини часто достигалось менее систематическими дисциплиной и аскетизмом.

Страдание само по себе является весьма мощным спусковым крючком, способным запустить пробуждение кундалини в том человеке, чья душа в состоянии выдержать это страдание. Интенсивная и однонаправленная бхавана и преданность (бхакти) также могут быть достаточными, чтобы запустить более сильное пробуждение в ищущем с преданным умом. Такое пробуждение, однако, достигается не на систематической и научной основе и может произойти преждевременно, когда нади остаются заблокированными и непрочитанными. В результате этого стадии высшего осознавания будут переживаться в условиях боли и страданий физического тела. Именно для того, чтобы предотвратить это, хатха-йога всегда делает упор на очищение систем тела как на первый шаг к пробуждению кундалини.

Следующим моментом, который мы должны помнить, является то, что даже если на определенной стадии благодаря интенсивной практике и посвящению и имеют место пробуждение кундалини и просветление, остается еще прарабдха карма данного индивидуального тела и ума. Такой человек должен пережить как положительные, так и отрицательные моменты, которые могут включать в себя хронические болезни или склонность к ним.

Кроме того, страдания людей, находящихся на высшей стадии своей эволюции, обычно являются не их собственными. Они в состоянии принимать на себя болезненные кармические узы других, менее развитых душ, что может проявляться в виде болезни их собственных тел. Поэтому страдания великих вполне объяснимы и ни в коем случае не умаляют совершенство, присущее хатха-йоге как науке приведения к пробуждению кундалини. Имеют также значение качество кармы ищущего и качество осуществляемой им практики.

Трактат «Шива Самхита» описывает состояние *паричайя авастхи,* или «состояние нарастания», как состояние, при котором: «Вайю не движется через луну и солнце (иду и пингалу), но остается постоянно в сушумне. Это имеет место, когда человек управляет крийя шакти, или пингалой, и пронизал шесть чакр». Этот текст включает в состояние паричайя пробуждение аджна чакры, но, как будет обсуждаться далее, пробуждение этой чакры включается в следующее состояние. Кроме того, «Шива Самхита» утверждает, что паричайя достигается через пранаяму и что йог должен разрушить свою карму использованием пранавы, или мантры Ом, так чтобы у него не было необходимости рождаться вновь.

Шлока 76. Нишпатти авастха — состояние завершения

Если огонь праны пронзил Рудра грантхи, то он движется к месту обитания Ишвары.

Тогда в состоянии нишпатти, или завершения, слышен звенящий звук флейты, напоминающий звук вины.

В финальной стадии восприятия нады кундалини пронизывает аджна чакру и Рудра грантхи. Слышится звук флейты. Флейта всегда ассоциируется с господом Кришной, они составляют единое целое. Это, однако, не единственный слышимый звук. Доктор Хироси Мотояма говорит о том, что он слышал отдающийся эхом голос, зовущий его.

«Шива Самхита» также утверждает, что на этой стадии «йог пьет амриту (нектар бессмертия), разрушив семена своей кармы». Нишпатти авастха приравнивается к нирвикальпа самадхи, которое приводит человека к состоянию дживанмукты.

Когда пронизывается Рудра грантхи, кундалини движется к сахасрара чакре, месту пребывания парамшивы, махабинду. Это выше состояния проявленной или дифференцированной шакти. Здесь шива и шакти обитают вместе. Это *турийятита,* состояние за пределами даже четвертого измерения.

Шлока 77. Раджа-йога есть состояние Ишвара таттвы
Шлока 78. Из лайи проистекает наслаждение, даже если нет освобождения

(77) Когда в уме, или читте, есть только одно, это называется раджа-йогой. Йог становится Ишварой, созидателем и разрушителем.

(78) Есть там освобождение или нет, но, тем не менее, там есть блаженство. Блаженство, проистекающее из лайи, является следствием раджа-йоги.

Слово «элемент» не означает здесь таттву, то есть землю, воду, огонь, воздух или эфир. Он не означает также таттвы манаса, шивы и шакти. Это переживание «Того», переживание атмы, состояние ума, при котором отсутствуют вритти, или ментальные модификации. Тогда «йог становится Ишварой». Ишвара — это еще одно имя для тотальности космической непроявленной шакти, для тотального принципа творения высшего сознания. Это комбинация Брахмы, Вишну и Махешвары. Это саттвическое состояние шакти.

Переживание этого состояния есть предельная ананда, высшее блаженство. Нам, однако, говорят, что это не конечное освобождение. Освобождение может иметь место только тогда, когда сознание человека поглощается обратно в махабинду. Ишвара — это стадия эволюции после махабинду. Ишвара — это космическое каузальное тело. Хираньягарбха — космическое тонкое тело. Не многие люди достигают финального состояния дживанмукти, будь то посредством нада анусандханы либо посредством любой формы йоги; но не отчаивайтесь, поскольку это, тем не менее, место обитания блаженства, присущего этому состоянию. Это блаженство вытекает не из работы органов чувств, а из переживания продолжающегося поглощения в расширенном едином космическом уме, которое сопровождает как творение, так и растворение внутри самого себя. Это блаженство, вытекающее из раджа-йоги. В то же время человек не должен удовлетворяться только этим, но должен продолжать желать достижения махасамадхи, нирваны, кайвальи, мокши.

Шлока 79. Практика хатха-йоги без реализации раджа-йоги является бесплодной

Есть практикующие хатха-йогу, которые не имеют знаний в раджа-йоге. Я считаю их просто практикующими, поскольку они не получают плодов от своих усилий.

Те люди, которые практикуют хатха-йогу только как способ тренировки и улучшения внешнего вида своего тела, используют эту науку неправильно и поэтому не будут иметь прогресса на пути раджа-йоги. Они не смогут получить то наслаждение, которое дарует объединенное сознание. Реальной целью хатха-йоги является открытие двери к самореализации, к самопознанию. Практикующий должен знать ее тонкое воздействие на нади, прану и ум. Он хотя бы интеллектуально должен знать о шунье, кундалини, самадхи и т. п.

Эта шлока утверждает, что никаких плодов не будет получено, если эти вещи неизвестны. Это, однако, не совсем правильно. Если в дисциплинах хатха-йоги преуспеваешь даже без веры в духовную жизнь, весь организм и жизнь практикующего, тем не менее, преобразуются ее практиками. Человек становится открытым более сильным переживаниям, даже если он не ищет их непосредственно. Даже если он практикует для сохранения и улучшения здоровья, высшие центры мозга все равно активируются. Побочный эффект создания гармонизированного физиологического равновесия определенно является заслуживающим внимания результатом подобных практик.

Возможно, с точки зрения современной медицинской науки, исследующей хатха-йогу как систему повышения жизнеспособности и омоложения, этого результата вполне достаточно. На самом деле, это подобно тому, чтобы нырять за жемчугом, доставлять на поверхность всю устрицу, открывать ее раковину, а затем выбрасывать жемчуг, оставляя себе лишь тело устрицы, которое всего лишь взрастило жемчуг.

Шлока 80. Интеллектуальные способности не являются необходимыми для практикования шамбхави мудры и нада-йоги

По моему мнению, созерцание межбровного центра немедленно ведет к состоянию не-ума. Этот метод пригоден даже для того, чтобы люди с менее развитым интеллектом могли достигнуть состояния раджа-йоги. Лайя, достигнутая через наду, дает немедленное переживание.

Созерцание межбровного центра относится к шамбхави мудре. Оно может выполняться и с открытыми, и с закрытыми глазами. Эффективной является даже простая концентрация на аджна чакре. Для этого не требуются интеллектуальные способности, а только искреннее участие в этой практике.

Когда ум поглощен в точке концентрации, глаза самопроизвольно закатываются вверх. Так развивается самадхи. Шамбхави мудра стимулирует аджна чакру, расположенную в мозге непосредственно позади точки межбровья. При этом ум поглощается и воспринимается нада.

Духовная жизнь и переживания не зависят от академических способностей и интеллектуальных, или мирских, знаний. Духовные переживания, знание и сила существуют совместно на различных плоскостях. Даже распутник может воспринимать наду и обитать в более сильном переживании. Каждый, кто слышит ее, должен вслушиваться внимательно, так чтобы озарялось его мирское состояние сознания.

Мы должны понимать, что когда Сватмарама говорит, что, по его мнению, всматривание в межбровный центр немедленно ведет к состоянию не-ума, он, в

действительности, рассказывает о своем собственном переживании. Те, кто высоко упрочился в духовном сознании посредством хатха-йоги и раджа-йоги, приобретают контроль над умом и в состоянии превосходить его модификации и входить в самадхи по собственному желанию.

Шлока 81. Изобилие блаженства в состоянии самадхи, достигаемом посредством нада анусандханы
Шлока 82. При выполнении йони мудры слышна нада и достигается состояние безмолвия
Шлока 83. При вслушивании в наду исчезает внешнее осознавание; через пятнадцать дней приходит блаженство
Шлока 84. Сначала слышны самые сильные нады

(81) В сердцах великих йогов, остающихся в самадхи посредством нада анусандханы, или исследования нады, изобилие блаженства, которое невозможно описать и которое известно только Гурунатху.

(82) Закрыв уши руками, муни должен слушать внутренний звук с установившимся на этом умом, тогда достигается состояние безмолвия.

(83) При установившемся вслушивании в наду исчезает осознавание внешнего звука. Так йог преодолевает ментальное беспокойство за пятнадцать дней и чувствует наслаждение.

(84) Когда он сначала начинает слышать звуки во время практики, слышны только самые сильные нады, но с практикой становятся слышимыми тончайшие из тончайших.

Практикуя йони мудру и воспринимая внутренний звук, вы должны вслушиваться в него так, как если бы слушали другой звук внутри или за пределами этого звука. Все время ищите более чистые и более тонкие звуки. Четыре стадии вайкхари не отличаются от кундалини шакти. Звук вайкхари в форме мантры захватывает грубый ум и перемещает сознание за пределы *сваямбхулингама,* «грубого физического тела». В форме мадхьяма шабды, в сердце, сознание пробуждается через *баналингам,* или «тонкое тело». Кундалини шакти в форме пашьянти нады захватывает каузальное тело, или *итаралингам.* Затем она перемещается к парабинду и пара наде.

На начальной стадии практики существует осознавание внешних звуков и движений, но, в конечном счете, это осознавание исчезает и остается только нада. Как во время сна внешние звуки и движения не воспринимаются, так и во время сознательного вслушивания в наду ум убирается. Когда ум поглощается в наде, там нет никаких вритти. Ум спокоен, как озеро с кристально чистой водой. Отражение, видимое внутри, есть нада.

Сватмарама утверждает, что раз нада воспринимается, то постоянное вслушивание в нее в течение пятнадцати дней успокоит ум и принесет блаженство совершенного

поглощения. Каждый может проверить это на себе.

Звук существует в форме вибраций, частота которых варьируется. На самом деле, мозг непрерывно излучает сотни вибраций каждую секунду. Чем более мощным является ваше сознание, тем больше вибраций излучает ваш мозг. В зависимости от индивидуума эти вибрации варьируются по интенсивности и частоте. Как существует спектр электромагнитных и радиоволн, так существует и целый диапазон тонких звуковых волн, которые распространяются вне мозга и тех, которые могут быть восприняты внутри самого мозга.

В традиции тантры знание структуры и комбинаций грубых и тонких звуков известно *как мантра шастра* и считается весьма важным. Фактически, уже много раз говорилось, что без мантры нет тантры. И в Ведах и в Библии считается, что зерно, из которого прорастает грубое проявление материальной вселенной, представляет собой форму вечного звука.

Мантра существует как энергия в форме грубых и тонких звуков. В форме мантр великими йогами, риши и муни воспринимались и отслеживались различные размерности нады. Мантры могут повлечь за собой любой результат. Внутреннее знание мантр известно как мантра сиддхи и дает силу влиять на процессы творения и разрушения материального мира из каузального измерения и модифицировать их.

Следует, однако, напомнить, что проявление таких психических сил, или сиддхи, и привязанность к ним являются основным барьером к духовной реализации. Мантра должна использоваться для духовной эволюции и должна быть получена от гуру. В практике нада-йоги эти внутренние звуки используются как тропинка к пратьяхаре, дхаране, дхьяне и самадхи.

Шлоки 85–87. Типы воспринимаемой нады
Шлока 88. Вслушивайся только в глубокие и более тонкие звуки
Шлока 89. Ум «прилипает» к наде и сливается с ней
Шлока 90. Будучи поглощенным в наде, ум перестает страстно желать чувственных переживаний

(85) Первыми плодами являются звуки океана, затем грома, литавр и барабана. На средней стадии слышны раковина, гонг и рог.

(86) Теперь, когда достигнута заключительная стадия, слышен звон колокольчиков, флейта, вина и жужжание пчел. Таким образом производятся различные нады, слышимые из глубин тела.

(87) Далее когда слышны звуки грома и литавр, внимание следует устремлять на еще более тонкую наду.

(88) Хотя внимание может перемещаться от глубоких звуков к тонким и от тонких к глубоким, ум никогда не должен перемещаться к различным объектам, отличным от звука.

(89) К какой бы наде ум первоначально ни пристал, он успокаивается на этом и растворяется вместе с ней.

(90) Как пчела, пьющая мед, не беспокоится об аромате, так и ум, поглощенный надой, не имеет страстного желания чувственного объекта.

В нада-йоге воспринимаются различные частоты звуков. Когда вы произносите слово вслух, то его частоты лежат в пределах ограниченного диапазона слышимых нами частот, и поэтому наше ухо может слышать его. Однако, когда вы слышите звук в глубине медитации, его частоты являются более высокими, чем частоты внешнего, слышимого звука. На самом деле, при научных исследованиях ментальной телепатии между двумя людьми стало очевидным, что чем выше частота звука, тем меньше его сила; чем больше сила звука, тем меньше частота.

Когда вы что-то говорите, сила звука возрастает и, следовательно, имеет более низкую частоту. Однако когда вы увеличиваете «кинетический момент» частоты — механическим, ментальным или психическим усилием, то звук начинает перемещаться через совсем другие поля и может быть слышен на большем расстоянии.

Современной науке известны различные энергетические поля: электромагнитные, радиоактивные и т. п. Если на чакры можно повлиять таким образом, чтобы звук приобретал некоторый «момент» частоты, то он также сможет распространяться через то, что называется психическими полями.

В символе каждой чакры в центре присутствует биджа мантра: Лам, Вам, Рам, Ям, Хам, Ом. Это означает, что каждая чакра имеет соответствующую звуковую основу. Как тело состоит из костей, костного мозга, крови, плоти, мышц, слизи и т. п., так и чакра состоит из звука, символа и света. Следовательно, когда звук достигает некоторого момента частоты, он воздействует на чакру, и значит, нада-йога также является инструментом для пробуждения кундалини.

Когда кундалини поднимается, звуки представляют собой глубокие монотонные вибрации, вроде звука волн, бьющихся о берег, удара грома и ударов различных типов барабанов. Кто-то может описать этот звук или свои ощущения его как звук реактивного самолета или стартующей ракеты. Это случается на стадиях арамбха и гхата.

На средней стадии, на стадии паричайя, ощущаются более высокие частоты, но они все еще громкие и пронзительные, охватывающие тело, как звуки гонга или рога. Слышимые звуки могут быть описаны как звуки фагота или органа — в зависимости от культурного уровня слышащего их и от того, какие звуки он ранее слышал в жизни.

На последней стадии завершения, или нишпатти, слышатся звуки более мелодичные, высокочастотные и резонирующие, вроде звуков фортепьяно, арфы или клавесина. В трактате «Хатхаратнавали» говорится: «В начале практики слышны громкие и сильные звуки различных типов. По мере прогресса в практике слышны более четкие и тонкие звуки».

Свами Муктананда Парамахамса описывает различные виды над, которые он воспринимал и которые напоминали не только звуки океана, но и звуки грома, барабанов, раковины, колоколов, жужжащих насекомых, «журчанья ручья, быстро движущегося поезда и летящего самолета, потрескивание погребального костра, распевание во весь голос божественного имени большой группой поклоняющихся, крики павлинов и кукование кукушки». Он утверждает, что в то время, когда он слышал наду, его ум сводился в одну точку, а именно, на источник звука. Он наблюдал центр, который, будучи возвышен надой, испускал божественные вспышки, и все его чувства притягивались к нему.

Шлока 91. Нада покоряет ревущий ум и контролирует органы чувств
Шлока 92. Ум, поглощенный в наде, становится неподвижным
Шлока 93. Желающий достичь состояния йоги должен вслушиваться в наду

(91) Острым стрекалом нады можно обуздать ум, который подобно разъяренному слону мечется в саду чувств.

(92) Когда ум перестает быть переменчивым и объединяется, зафиксировавшись на наде, он становится неподвижным, подобно бескрылой птице.

(93) Тот, кто желает полностью овладеть йогой, должен исследовать нады с внимательным умом и отсутствием всяческих мыслей.

Как слышимые звуковые частоты воздействуют на мозг, ум и тело, так и тонкие частоты воздействуют на лежащие ниже слои тела и ума. Когда вы слушаете музыку, это возбуждает различные эмоции и состояния ума. Различные инструменты по-разному воздействуют на различные области и центры тела. Не следует недооценивать возможности музыкальной терапии для больных людей и людей с расстроенными нервами.

Звук является наиболее мощным средством успокоения беспокойного ума, и наоборот, ум может порождать звук, потому что оба являются аспектами шакти. Звук может оказывать влияние на весь мозг, на тело и ум индивидуума, который получил свое проявление благодаря той же самой силы шакти. Эта шакти, фактически, является матрицей, на которой покоится весь этот данный нам в ощущениях мир.

Ум, находящийся под властью чувств, уподобляется разъяренному слону, заключенному в небольшом саду. Затем нада, как сосуд шакти, уподобляется стрекалу, поскольку она отвлекает внимание ума от чувственных объектов и своими «уколами» побуждает его к внутреннему поглощению и единению со своим источником. Как музыка может успокоить и расслабить ум, заставляя его полностью забыть все проблемы и беспокойства, так и поглощение в тонкой наде приносит забвение внешнего мира.

Шлока 94. Нада подобна сети, которая ловит и убивает ум
Шлока 95. Нада подобна засову, запирающему ум
Шлока 96. Нада подобна сере, которая заставляет отвердеть меркуриальный ум
Шлока 97. Когда ум слышит наду, он гипнотизируется, как зачарованная змея
Шлока 98. Ум сжигается надой
Шлока 99. Ум привлекается к наде, как олень к музыке

(94) Нада подобна сети, которая ловит оленя (ум) внутри. Она также подобна охотнику, который убивает оленя (ум) внутри.

(95) Она подобна засову, запирающему лошадь внутри — для того, кто может контролировать себя. Поэтому йог должен регулярно медитировать на звук.

(96) Как жидкая ртуть становится твердой под воздействием серы, так и ум сковывается надой и лишается своей неугомонности. Тогда йог движется в пустоте без всякой опоры.

(97) Услышав наду, ум, который подобен змее, пленяется, не обращает ни на что другое внимания и не движется куда-либо.

(98) Как огонь сжигает дерево и оба вместе утихают, так и ум, который движется с надой, поглощается в ней.

(99) Как олень, привлеченный звуками колокольчика, легко убивается опытным лучником, так и ум делается безмолвным у эксперта нада-йоги.

Какой бы процесс ни был принят для достижения состояния высшего сознания, он должен быть таким, чтобы мочь полностью поглотить ум и завладеть его вниманием. На некоторый период времени следует забыть об отождествлениях с грубыми аспектами существования или превзойти их. Мотивировкой практики должно быть расширение мирского сознания. В противном случае это будет подобно ожиданию полета на луну со всем содержимым вашего дома. Аналогичным образом, вы не можете ожидать, что достигнете высших состояний сознания с грубым умом. Некоторые вещи, такие как эмпирическое восприятие, должны быть оставлены в вашем путешествии позади.

«Сознательный» ум имеет место тогда, когда ум привлечен к внешним объектам, которые появляются отдельно от вас или вашего эго. Этот ум находится в постоянном состоянии гипноза. Он гипнотизируется внешними объектами. Этот гипноз должен стать внутренним процессом, так чтобы ум теперь гипнотизировался внутренними объектами и не обращал внимания на мирскую внешнюю реальность. Когда есть тотальная концентрация на внутреннем объекте, тогда имеет место поглощение ума.

Нада, слышимая при медитации, легко захватывает ум. Будучи воспринятой, она оказывает магнетическое воздействие на функционирующий ум. Однажды Свами Муктананда был не в состоянии спать в течение четырнадцати ночей подряд, потому что переживание нады и сон несовместимы. Его тело реагировало на последовательные изменения типов звуков умеренно болезненными подрагиваниями. «Во время этой фазы небесной музыки йог осваивает искусство танца». Он слышал нады, даже когда работал, двигался, ел, а когда он сердился, нада становилась интенсивной.

Некоторые направления йоги советуют отречение от материального мира, чтобы отучить свой ум от тенденции реагировать на внешние объекты. Хатха-йога, однако, смотрит на это по-другому. Ум есть энергия. Энергия проявляется как звук. Если сознание начнет осознавать этот звук, оно поймет свою собственную природу, потому что в конечном счете

эти две силы не могут держаться отдельно друг от друга.

Шлока 100. Сущность нады есть сознание, то есть Вишну

Человек слышит звук ненарушенного резонанса (анахата шабда); квинтэссенция этого звука есть (высший) объект (сознание). Ум становится единым с этим объектом знания и растворяется в нем. Это высшее состояние есть Вишну (стхити).

Когда вы концентрируетесь, есть осознавание объекта, осознавание процесса концентрации и осознавание самого себя, то есть концентрирующегося. Когда как осознавание того, что есть нада, так и сам звук нады растворятся в вибрации нады, тогда существует одна нада.

В трактате «Авадхута Гита» говорится: «Когда благодаря постоянной практике концентрация практикующего становится безобъектной, тогда, лишенный достоинств и недостатков, он достигает состояния полного растворения в Абсолюте через растворение объекта концентрации, но не ранее того».

Некоторые считают, что наивысшим состоянием является Вишну и что все проявляется из него. Даже Брахма (Создатель) проявляется из его пупка. Другие считают первоисточником Шиву или Брахмана — с тремя шакти и с троицей, происходящей из них.

Нада является состоянием творящего движения и поэтому не является конечным состоянием абсолютного растворения, или пралаей. В кашмирском шиваизме считают, что нада есть источник творчества. Когда она конденсируется в динамичную точку, это бинду. Из этих двух (нада и бинду) возникает проявление, и они существуют вне различения времени, пространства, субъекта и объекта. Когда два полюса становятся единой сущностью, слышна нада.

«Авадхута Гита» далее утверждает: «Он достигает высшего, вечного Я, из которого рождается сущность вселенной живых и неживых объектов; в чем она покоится и в чем она растворяется; как пена и пузырьки рождаются из трансформации воды».

Шлока 101. Пока слышна нада, существует акаша таттва
Шлока 102. Звук есть шакти, он растворяется в сознании

(101) Понятие акаши (субстрата звука) существует все то время, как слышен звук. Безмолвие, которое есть высшая реальность, называется высшей атмой.

(102) Все, что слышится в виде мистической нады, есть, в действительности, шакти. То, в чем растворяются все элементы (панча таттва), есть бесформенное существо, высший владыка (Парамешвара).

Таким образом заканчивается исследование нады.

Каждый из пяти первоэлементов (таттвы, или махабхуты) имеет свое особое качество. Звук — это качество акаша таттвы, чистейшего и тончайшего из пяти элементов. Пока есть осознавание существования звука или даже когда вы сами издаете звук, растворение в высшем состоянии не может быть достигнуто.

Про атму нельзя сказать, что в ней что-то «существует» или «не существует». Нельзя сказать, что в ней есть звук или что в ней нет звука. Сейчас мы думаем, что мы не в атме. Мы в ней, но нет осознавания этого состояния. Это похоже на утверждение старика, который говорит, что никогда не был ребенком, потому что не помнит этого. Индивидуальное существование, подобно волнам в океане, кажется отдельным, но, тем не менее, является частью целого.

Адвайта имеет две школы. Одна из них настаивает на том, что существует только сознание и что шакти существует только как майя (иллюзия). Чит, или высшая реальность (Брахман или Атма), не проявляется в виде действий или изменений, а является чистой джняной, или знанием (пракашей). Следовательно, вселенная есть *митхья,* или «нереальное». Другая школа, однако, считает, что чит — это как сознание, так и созидательный потенциал. Проявление вселенной — это проявление созидающей первопричины. Поэтому творение является реальным. Какое бы из этих положений ни было верным, в конечном состоянии атмы присутствует целостность.

Атма известна в соответствии со своими атрибутами как сатчидананда (бытие-сознание-блаженство). В трактате «Дриг-дришья-вивека» объясняется: «Атрибуты существования, сознания и блаженства, равным образом присутствуют в первоэлементах эфира, воздуха, огня, воды и земли, а также в богах, животных, людях и т. д. Только имена и формы отличают одно от другого. Я есть Бытие, Сознание, Блаженство, непривязанное, самоосвещаемое и свободное от двойственности. Это известно как савикальпа самадхи, связанное со звуком (объектом)».

Сверхсознание, или атма, есть состояние, в котором сознание охватывает собой и пропитывает даже потенциальную силу шакти. Говорят, что в этом состоянии шакти является безмолвным наблюдателем. В процессе творения шакти является активной, а про сознание можно сказать, что оно является безмолвным наблюдателем. Поэтому троица «Существование-Сознание-Блаженство» присутствует даже в таттвах. При растворении таттвы оседают в сознании.

«Он достигает высшего, вечного Я, которое лишено многообразия, однообразия, единства, множества и «других»; которое лишено деталей, длины и размеров; которое лишено знания, познаваемости и схожести с чем-либо». («Авадхута Гита»)

Шлока 103. Хатха-йога и лайя-йога являются средствами достижения раджа-йоги
Шлока 104. Таттва есть семя, хатха-йога есть душа, отсутствие желаний есть вода, так что из них произрастает калпа врикша, то есть унмани

(103) Все процессы хатха-йоги и лайя-йоги есть всего лишь средства для достижения раджа-йоги (самадхи). Тот, кто достиг раджа-йоги, является победителем времени (смерти).

(104) Таттва есть семя, хатха есть душа, тотальное отсутствие желаний (вайрагья) есть вода. Из этих трех немедленно произрастает кальпа врикша (дерево исполнения желаний), которое есть унмани авастха (состояние без ума).

Раджа-йога означает реализацию, постижение, достижение Шивы, Брахмана, Атмы, Я, космического сознания или пребывание в этом состоянии. Хатха-йога — это то же самое переживание, но в виде отражения на первичную шакти, то есть перед нирвана самадхи. В высшем состоянии раджа-йоги нет никакого отражения в шакти; шива и шакти находятся в покое. Хатха-йога является средством для переживания этого; шакти, или таттва, есть инструмент.

Согласно этой шлоке через хатха-йогу и поглощение ума и праны, то есть лайю, достигается унмани авастха. *Унмани* — это условие, при котором конечный ум прекращает функционировать. *Авастха* — это состояние, достигаемое некоторым усилием, но оно не постоянно. Это означает, что хатха-йога будет порождать состояние унмани, но пока оно не станет установившимся, или естественным, состоянием, *стхити,* вы будете оставаться на уровне хатха-йоги и не достигнете раджа-йоги. Высшее достижение хатха-йоги заключается в единении иды, пингалы и сушумны в аджна чакре, в то время как раджа-йога дает больше — в ней кундалини достигает сахасрара чакры.

«Высшее» не есть ни состояние, ни переживание, ни условие. Не существует слов, которые могли бы выразить это точно, но Упанишады и другие описания пытаются делать это. Это просто «наличие бытия, существования, жизни».

Шлока 105. Концентрация на наде сжигает «плохую карму»
Шлока 106. В состоянии унмани тело становится неподвижным и не слышна даже нада
Шлока 107. Кто выше трех состояний ума, освободился от мыслей и кажется мертвым, тот достиг освобождения
Шлока 108. В самадхи йог не подвержен влиянию времени, кармы и других воздействий
Шлока 109. В самадхи нет ощущений и восприятия эго
Шлока 110. Освобожденный не спит и не бодрствует, он не является ни сознательным, ни бессознательным
Шлока 111. В самадхи нет переживаний двойственности
Шлока 112. Кто кажется спящим, но не спит, кто без дыхания, но здоров, тот освобожден

(105) «Плохая карма» (грех) разрушается постоянной концентрацией на наде. Конечный ум и прана растворяются в безупречности (ниранджана).

(106) В унмани авастхе тело становится подобным бревну, и даже звук раковины или барабана не проникает в йога.

107) Йог, который вышел за пределы всех состояний (сознания), который освободился от мыслей, который кажется мертвым (невосприимчивым к воздействиям), несомненно освободился.

(108) В самадхи йог не поглощается процессом времени (смертью), не подвергается действиям (карме) и не поддается никаким влияниям.

(109) В самадхи йог не знает ни запаха, ни вкуса, ни формы, ни прикосновения, ни звука (танматры); он не осознает ни свое «я», ни «я» других людей.

(110) Тот, чей ум не спит и не бодрствует, чей ум лишен памяти и свойства забывать и не является ни активным, ни рассеянным, воистину освобожден.

(111) В самадхи йог не осознает различий между теплом и холодом, болью и удовольствием, честью и бесчестьем.

(112) Кто кажется спящим в бодрствующем состоянии, кто не дышит, но совершенно здоров, тот воистину освобожден.

В состоянии самадхи наблюдается полное обращение органов чувств внутрь самого себя и прекращение мыслительных процессов; остается только сознание. Сначала устраняется чувство запаха, потом чувство вкуса, зрение, осязание, слух, и, наконец, исчезает эго. Это соответствует подъему шакти из муладхара чакры последовательно в свадхистхану, манипуру, анахату, вишуддхи и аджну и окончательному пребыванию в сахасрара чакре, где остается одно лишь сознание. Это состояние сознания не является больше индивидуальным осознаванием, а является тем, что зовется универсальным, или космическим, сознанием.

В это время исчезают все индивидуальные аспекты личности. Каждый аспект сознательного, подсознательного и бессознательного царств сливается с коллективным существованием и не существованием. Нет больше страха, смерти, времени, пространства, сна, голода, жажды, эмоций, кармы — ничего. Это все и ничто.

Когда вы в своей садхане превосходите свое тело, а также материю вообще, в этот момент внутри вас освещается объект. Двойственность перестает существовать. Остается только переживание. Это нирвана, или просветление.

Внутри нас есть две реальности — время и пространство, — которые являются категориями ума. До тех пор, пока они разделены, существует осознавание внешнего. Когда вы сводите время и пространство вместе, наступает момент, когда они объединяются друг с другом. В тот момент, когда время и пространство объединяются, индивидуальность теряется, осознавание ограниченного «я», исчезает и начинается великое переживание. Это может быть переживанием истины. Это может быть переживанием божественности. Во время этого переживания нет никакой двойственности. Здесь нет такого понятия, как «я имею переживание».

Сейчас существует двойственность. Однако, когда вы входите внутрь себя, двойственность становится ничтожной. Еще есть двойственность — «Я испытываю воображаемые образы, я испытываю чувства, я испытываю видения», — но она становится почти неощутимой. Она больше не имеет большого значения.

По мере того, как вы вычищаете свое эго, то есть понятие двойственности, осознавание

своего эго становится все более слабым и зыбким, пока в нашей жизни не наступит весьма невероятный момент. Он приходит в жизни далеко не каждого индивидуума. Это редкий момент, когда эго полностью растворяется и исчезает. В этот момент есть только переживание и нет переживающего это переживание. Такое переживание известно как однородное переживание или абсолютное переживание. У этого состояния имеются различные названия — некоторые называют его трансцендентальным переживанием, или нирвикальпа самадхи, некоторые называют его нирваной, освобождением, мокшей, некоторые называют его адвайта анубхути, переживанием недвойственности. Время от времени различные люди дают этому состоянию различные названия; в тантре оно называется *даршаном.*

Это переживание — это то переживание, которое имел каждый великий человек. Это переживание имел каждый великий йог. Без этого не может быть йога. Тот, кто не держит время в одной руке, а пространство в другой, а затем не кладет их вместе в один карман, не может быть йогом.

Только тогда, когда преодолена двойственность времени и пространства, вы можете иметь даршан истинного Я. *Даршан* означает способность видеть, но не глазами. Когда глаза и все другие органы чувств закрыты, когда ум изъят и эго постоянно под замком, тогда имеет место видение, которое является более реальным, чем прежнее. В этот момент вы находитесь лицом к лицу с тем, что называется «Бог». Вы находитесь лицом к лицу с тем, что называется вашим гуру.

В течение тысячелетий великие люди в Индии учили, что если вы обладаете даршаном этой внутренней сущности, то в мире не остается ничего, что бы вам еще было нужно, потому что даршан есть самое драгоценное сокровище. Иметь даршан — это переживание не для обезьяны, не для осла, не для собаки. Только человек может иметь эволюцию внутреннего видения; это только для него одного.

Даршан означает выпрыгивание из ума, отбрасывание материи. Здесь нет никакого огня, но огонь здесь. Здесь нет никакого внешнего света, но вы все же видите свет. Здесь нет никого, создающего звук, но все же вы слышите звуки. Здесь нет никакой субстанции для жизни, но все же вы живете. Что это означает? Это означает просветление. Это означает нирвану. Это не имеет никакого отношения к телу, уму, чувствам или эмоциям.

Тотальность существования подразделяется на две внешние реальности. Одна есть материя, другая — сознание. Тантра называет их шивой и шакти. Философская система Самкхья называет их пурушей и пракрити. Ученые начали говорить о материи и энергии. Материя есть низшая эмпирическая субстанция, а сознание есть высшая и трансцендентальная субстанция. В нашем существовании обе эти сущности взаимодействуют друг с другом. Вы должны извлечь себя из пракрити и научиться осознавать пурушу, сознание. Это называется нирваной. Это определение тантры, хатха-йоги и раджа-йоги.

В шлоке 108 утверждается, что никакие действия и никакая карма не оказывают влияния на того, кто имел самадхи, то есть освобождение, или мокшу. Слово *карма* имеет два значения — «причина и следствие» и «действие». После нирвикальпа, или нирвана, самадхи, когда йог возвращается в мирское состояние, он делает это как *дживанмукта,* или «освобожденная душа». Что бы он потом ни делал, это не будет оказывать никакого влияния на его индивидуальное сознание с точки зрения его духовной эволюции.

Общепринято следующее деление кармы, или действия, на отдельные категории — *сакам карма* и *нишкама карма.* Они далее могут быть разбиты на *нитьякарму, наймиттика карму* и *камья карму.*

У вас есть, например, активные желания, или иччха, а также латентные желания, или васаны. Вы имеете самскары, или впечатления, которые являются причиной васан. Хотите вы или нет, но вы носите их с собой. Что вы можете сделать? Даже если вы не хотите, вы вынуждены будете что-то делать. Это то, о чем Кришна говорил Арджуне перед битвой,

описанной в Махабхарате, — даже если тебе не нравится это, ты вынужден будешь сражаться. Потому что желания (иччха), латентные желания (васаны) и впечатления (самскары) заставят тебя действовать; даже если ты хочешь отказаться от кармы, или действия, ты не сможешь отказаться от нее. Такова твоя природа.

Все приобретает некоторый вид нитьякармы. Нитьякарма, однако, не оказывает очень глубокого влияния на существование человека. Она не зависит от вашей касты или социального происхождения. Необходимость вставать по утрам — это нитьякарма. Если эти действия правильно организованы, они могут дать вам хорошее здоровье, но они не породят никаких самскар или карм (причин и следствий).

Карма (в смысле действия), которую вы выполняете по обязанности, например, участие в свадебных торжествах или в похоронах, — это наймиттика карма. Вы должны участвовать, хотите вы этого или нет. Эти нитьякарма и наймиттика карма не заходят слишком глубоко в царство кармы (в смысле причин и следствий).

Только камья карма оказывает сильное воздействие на ум человека, его личность и жизнь. Считается также, что камья карма подразделяется на различные типы в соответствии с натурой человека. Саттвические натуры имеют свои побудительные мотивы к действиям, раджастические натуры имеют свои мотивы и тамастические натуры также имеют свои собственные мотивы. Таким образом, камья карма может быть подразделена на тамастическую, раджастическую и саттвическую камья карму. Дживанмукта выходит за пределы этого типа кармы.

Если вы желаете создать большое учреждение, или приют для сирот, или госпиталь, то это камья, или желание; это побудительный мотив, и он является саттвическим. Если вы хотите иметь много денег, автомобилей, зданий и т. п., то это тоже камья, но раджастическая. Если вам хочется убивать, вредить, мучить или беспокоить кого-то, то это тоже камья, но это тамастическая камья карма. Таким образом, в зависимости от соотношения тамаса, раджаса и саттвы камья карма оказывает различное воздействие на жизнь, личность и ум человека.

Пока вы не дживанмукта, очень трудно приобрести нишкама карму, или отделаться от отождествления с желаниями, поскольку без желаний у вас не будет мотиваций работать или делать что-либо. Однако, если вы очень глубоко входите в это, вы обнаружите, что нишкама карма придет автоматически, когда вы измените качество своего ума. Пусть, например, вы работаете в правительственном департаменте и желаете сделать что-либо определенным образом. Есть желание, но его качество другое. Это нишкама, поскольку эго в этом не участвует. Только то, что вы желаете чего-то, еще не означает, что вы создадите себе карму (в смысле причин и следствий). Вы должны избегать связи ахамкары, абхиманы, или эго, с желанием, то есть эгоистичных желаний. Нишкама лишь означает, что вы отсоединили свое эго. Метод независимости от эго вытекает из самадхи.

Письмо от Свами Шивананды, *8-го ноября 1943 года.*

> Дорогие ищущие.
>
> Самадхи — это блаженное единение с Высшим Я. Оно ведет к прямому интуитивному постижению бесконечности. Это внутреннее божественное переживание, за пределами речи и ума.
>
> Вы должны будете постичь это для себя посредством медитации на Я. Чувства, ум и интеллект прекращают функционировать. Здесь нет ни времени, ни причинных связей.
>
> Вы можете успокоиться в самадхи.

Шлока 113. В самадхи йог неуязвим со стороны оружия, мантр, янтр и др. видов нападения

В самадхи йог неуязвим для любого оружия, недостижим для нападения, неподвержен управлению со стороны другого человека путем использования мантр и янтр.

В состоянии самадхи нет никакого индивидуального сознания и, следовательно, нет никакого воздействия, которое могло бы повлиять на него. Мантра и янтра представляют собой техники тантры, которые пробуждают потенциальную энергию в уме путем отделения и отведения его от скрытого (или основного) сознания. Мантры и янтры становятся неэффективными по отношению к йогу, находящемуся в самадхи, поскольку они направляют и фокусируют силу на индивидуальных уме и пране и не способны модифицировать вечное сознание. Даже там, где наука мантры и янтры дегенерировала и используется для оказания влияния на другого индивидуума, это влияние оказывается минимальным, если следует после самадхи, — точно так же пуля не может поразить цель, которой не существует.

Мантра — это санскритское слово, составленное из двух корней. Один корень означает «повторение», другой — «свобода». «Повторение и свобода» — вот значение слова «мантра». Оно не должно неправильно пониматься или неправильно интерпретироваться как «божественное имя». Мантра — это звук, а звук является аспектом энергии — мощной энергии, которая может воздействовать на ум.

Для того чтобы пережить медитацию и самадхи, вам необходимо некоторое качество ума. Тот, кто практикует медитацию без соответствующей подготовки ума, не имеет правильного переживания. Когда вы медитируете, ум уходит в планы подсознательного и бессознательного и оттуда он визуализирует свою собственную природу и свое собственное содержание. Поэтому, перед тем как начать практику концентрации, вы должны очистить ум. Звуки конкретных мантр заставят ум очиститься от его загрязнений и впечатлений.

В человеческий ум погружены миллионы и миллиарды впечатлений. Ваш ум окутал огромный пласт прошлого — не только из этой инкарнации, но и из всех предыдущих инкарнаций. Концентрация необходима, но для того, чтобы сделать ум более легким, существует практика мантры. Поэтому, когда вы практикуете мантру, вы не должны пытаться концентрироваться.

Мантра не подразумевает концентрацию, и при повторении мантр концентрация не является необходимой. Если вы сможете сделать свое сознание чистым, концентрация случится самопроизвольно. Когда вы практикуете свою мантру, вы должны позволить своему уму свободно течь, потому что он наполнен множеством подавлений и страданий. Подавление тенденций ума препятствует духовному переживанию. Когда вы выбираете мантру и практикуете ее, вы должны просто повторять ее, словесно или мысленно, и если ваш ум беспокоен или рассеян, позвольте ему быть таким. Вы должны позволять этому случаться и должны быть достаточно смелыми, чтобы встретиться с самим собой лицом к лицу.

Вы должны встретить лицом к лицу свое собственное разочарование, свои собственные амбиции, свои собственные страсти — все, что угодно, что находится в вашем уме. Для этого вы должны полностью отсоединить себя от шатаний своего ума. Вы должны смотреть «телевизор своего ума» точно так же, как смотрите обычный телевизор.

Мантра должна выполняться так, как этому научит вас ваш гуру. Во вселенной есть тысячи звуков, но универсальным вселенским звуком является звук Ом. *Ом* представляет собой время, пространство, объект и трансценденцию. Кроме звука Ом существуют еще сотни тысяч других высокочастотных звуков, которые вы сейчас не можете слышать. Некоторые люди, которые повысили частоту своего ума, могут слышать их. Эти звуки, которые они слышат, известны как мантры.

Имеется множество типов мантр, но все они могут быть разбиты на три категории в

зависимости от их воздействия: мантры, которые оказывают грубое, или мирское, воздействие мантры, которые оказывают тонкое воздействие, и мантры, которые оказывают духовное воздействие. Это очень известная общая классификация.

Есть также два вида мантр. Одни из них известны как *биджа,* что означает «семя, зерно», а другие являются комбинацией многих звуков. Это комбинации различных звуковых частот. Каждый звук имеет свою частоту, и никакие два звука не имеют в точности одной и той же частоты. «Ах» — это один звук, «аах» — другой, «ка» — третий. Конечно, они имеют различное произношение, но у них также и различные частоты. Каждый звук отличается от другого по цвету. Никакие два звука не имеют одного и того же цвета.

Три или четыре звука низкой частоты, объединенные правильным образом, могут дать звук высокой частоты, и поэтому вы найдете много мантр, которые состоят более чем из одного слога. Есть некоторые звуки, правильное сочетание которых дает звук большей силы. Мантра Ом является односложной, но другие мантры не обязательно такие. Кроме мантры Ом только биджа мантры являются односложными, такие как Клим, Айм, Хрим, Шрим. Эти односложные мантры, однако, предназначены для более быстрого очищения ума. Поэтому, когда говорят о мантре, имеют в виду соответствующую звуковую энергию во вселенной.

Есть много видов энергии — электрическая, ядерная и т. д. Звук также является энергией, которая может передаваться через пространство. Мантра является настолько мощным источником энергии, что она может оказывать воздействие на вас, а также на объекты вселенной.

Когда вы получаете мантру от своего гуру, вы, фактически, получаете от него порцию энергии в форме потенциального семени. Если вы практикуете эту мантру и она не приводит вас к концентрации, это не имеет значения, поскольку на начальной стадии мантра создает основные разрушения в уме, а уж потом концентрация придет сама собой.

Мантра является самой основой йоги, тантры и духовной жизни. Мантра может принести удовлетворение, а также может повлиять на ваши характер и личность. Мантра может привести к связи между различными людьми в астральной плоскости; мантра может оказать влияние на мозг, тело и на царства подсознательного и бессознательного. Янтра есть форма мантры; мантра — это звук, а янтра — форма этого звука. Это точным образом сформированные геометрические фигуры, через которые действует мантра шакти. Мантра и янтра, однако, не могут оказывать воздействие на сознание в состоянии самадхи, или в турийе, в четвертом измерении.

Шлока 114. Тот, кто говорит о духовном знании, но не активизировал свою сушумну, не стабилизировал свое бинду или не достиг спонтанной медитации, произносит ложные слова

Пока прана не течет по среднему проходу (по сушумне), пока бинду не успокаивается ограничением праны, пока ум не воспроизводит спонтанную медитацию, до тех пор тот, кто говорит о духовном знании, лишь доставляет себе удовольствие, пребывая в хвастовстве и рассказывая ложные истории.

Сватмарама утверждает, что говорить о пробуждении шакти и сознания, когда этого на самом деле нет, является лицемерием. Тот, кто говорит на эту тему, должен иметь некоторый вид реализации, иначе он не понимает самого этого явления. Чтобы быть в состоянии понять саму идею, нужен некоторый вид пробуждения. Принципом хатха-йоги и тантры является «практикуй и достигай», а не пустые разговоры и философствование. Это действия, которые говорят громче, чем слова, и это практика, которая дает результат.

Вот почему практикующий кундалини йогу не будет только проповедником или учителем. Другие могут занимать себя учением о духовности, но йог должен жить этим. Его жизнь — вот его учение, и тот, кто имеет глаза, чтобы видеть, и уши, чтобы слышать, будут в состоянии приобрести все от него без каких-либо усилий в процессе прямой передачи. Те, кто, глядя на мир, видят только свои предвзятые мнения, должны будут удовлетвориться слушанием проповедников — пока их собственные блокировки не ослабнут и их восприятие не прояснится.

Что является полным переживанием? Слышать о шоколаде и представлять себе его вкус по рассказам о нем или попробовать его самому? Слышать об очаровательной музыке или слышать ее самому? Видеть прекрасный пейзаж на картине или присутствовать там самому? Слышать о каком-то физическом, психическом или духовном переживании и воображать, что это переживание может быть понято из этого, или иметь самому это переживание — вот разница между учителем и йогом.

Словарь

А

абхинивеша (abhinivesha) — последняя из клеш; страх смерти, цепляние за жизнь

абхьяса (abhyasa) — постоянная, регулярная и непрерывающаяся практика

абхьяси (abhyasi) — человек, регулярно занимающийся какой-либо практикой

аварана шакти (avarana shakti) — хираньягарбха, космическое тонкое тело

аварохан (awarohan) — психический/пранический канал в тонком теле, который идет вниз от бинду к аджне, затем внутри позвоночника через каждую чакру к муладхаре

авастха (avastha) — условие или состояние ума и сознания, достигаемое посредством усилий

аватара (avatara) — нисхождение или инкарнация высшего сознания, например, Рама, Кришна.

авидья (avidya) — невежество, полное неосознавание, неведение, агностицизм

авидья видья (avidya vidya) — одна из канчук, которая ограничивает способности человека к познанию

авьякта (avyakta) — непроявленное

агама (agama) — свидетельство, откровение; философия и тексты, в которых Шива учит Шакти. Последние книги Вед, соответствующие кали юге; тантра шастра *агни* (agni) — огонь

агни таттва (agni tattwa) — одна из пяти таттв; первоэлемент «огонь»

агнисара крийя (agnisara kriya) — одна из шаткарм, то же самое, что вахнисара дхоути

адвайта (adwaita) — буквально означает «не два, не двойственное»; монистическая философия, утверждающая, что существует только одно состояние чистого сознания, все двойственности иллюзорны

аджапа джапа (ajapa japa) — самопроизвольное повторение мантры «сохам»

аджна чакра (ajna chakra) — психический центр, расположенный в продолговатом мозге; местоположение интуиции, высшего знания, третьего глаза, центра управления, центра движения

Адинатх (Adinath) — буквально означает «первый господин». Первородный гуру всего; космическое сознание. Имя Господа Шивы, первого гуру йогов направления Натх, данное ему йогами этого направления

адхара (adhara) — вместилище, хранилище, нижняя область

адхьятмик типа (adhyatmik tapa) — одна из трех тап; духовные тяжелые испытания и

боль

адхибаутик тапа (adhibautik tapa) — одна из трех тап; физические тяжелые испытания и боль

адхидевик тапа (adhidevik tapa) — одна из трех тап; тяжелые испытания и боль, связанные с окружающей средой

акаша (akasha) — пространство, эфир, небо

акаша таттва (akasha tattwa) — одна из пяти таттв; первоэлемент «эфир»

акаши мудра (akashi mudra) — мудра, которая предполагает пристальное вглядывание вверх

аламба (alamba) — поддерживаемый

амавасья (amavasya) — пятнадцатый день после полнолуния (или II-ой половины лунного месяца), когда на небе абсолютно нет луны

амароли (amaroli) — тантрическая практика, восходящая к йогическому направлению Капалика, в которой средняя часть струи мочи выпивается или применяется наружно

амрита (amrita) — нектар; отсутствие смерти

ананда (ananda) — состояние блаженства, экстаза

ананда самадхи (ananda samadhi) — согласно Патанджали пятая стадия сабиджа самадхи после нирвичара самадхи и до асмита самадхи

анандамайя коша (anandamaya kosha) — пятый слой человеческого существования, оболочка или тело блаженства супраментального (выходящего за пределы ума) сознания

аканта (ananta) — нечто без конца; в индусской мифологии змея, символизирующая вечность; см. также Шеша

анахата чакра (anahata chakra) — психически й/пранический центр, расположенный в области сердца и солнечного сплетения, четвертая чакра в эволюции человека

анга (anga) — часть, конечность тела, составная часть

ангула (angula) — мера длины, равная ширине пальца

анима (anima) — одна из ашта сиддхи; паранормальная способность уменьшаться до любого размера по своему желанию

антар (antar) — внутренний

антар дхоути (antar dhauti) — техника внутреннего очищения, разделенная на четыре части: ватсара, варисара, агнисара, бахискрита

антар кумбхака (antar kumbhaka) — внутренняя задержка дыхания. Существенный шаг в совершенствовании пранаямы, или йогического дыхания

антармоуна (antar mouna) — внутреннее молчание; практика пратьяхары, состоящая из пяти последовательных стадий

антаранга (antaranga) — внутренняя часть, внутренняя стадия

антаранга тратака (antaranga trataka) — внутреннее пристальное всматривание в точку концентрации

антах карана (antah karan) — буквально означает «внутренний инструмент», внутренний орган сознания; см. манас, читта, буддхи, ахамкара

анубхава (anubhava) — духовная реализация

ануграха (anugraha) — милость

анусандхана (anusandhana) — исследование

апана (apana) — одна из пяти вайю; поток пранического воздуха, действующий в нижней части живота и вызывающий потери через органы выделения и воспроизведения

апариграха (aparigraha) — одна из ям; отсутствие жадности и желания приобретать

апас (apas) — вода

апас *таттва* (apas tattwa) — одна из пяти таттв; первоэлемент «вода»

арамбха (arambha) — первая стадия слышания внутреннего звука

ардха (ardha) — половина

ардха дханурасана (ardha dhanurasana) — поза полулука

ардха матсиендрасана (ardha matsyendrasana) — полускручивание спины

ардха падмасана (ardha padmasana) — поза полулотоса

арохан (arohan) — психический/пранический канал в тонком теле, который идет вверх от муладхары через поле каждой чакры в передней части тела, а затем в бинду и сахасрару. По другим источникам, онидет от муладхары к вишуддхи, а затем к лалана чакре, к кончику носа, к аджне и к сахасраре

артха (artha) — буквально означает «объект». Относится также к здоровью, одной из пурушартх

асампраджнята самадхи (asamprajnata samadhi) — негативные фазы савикальпа самадхи, которые случаются между последовательными стадиями сампраджняты, позитивных фаз

асана (asana) — согласно Патанджали устойчивая и удобная медитативная поза. Также специальное положение тела, которое канализирует прану, открывает чакры и устраняет блокировки праны

асмита (asmita) — одна из пяти клеш; эго

асмита самадхи (asmita samadhi) — шестая стадия сабиджа самадхи, в которой выживают последние следы эго; непосредственно перед нирбиджа самадхи

астея (asteya) — одна из ям; честность

астикья (astikya) — одна из ниям; вера в учение Вед

атма (atma) — высшая реальность, высшее сознание; индивидуальная душа, см. дживатма

атма даршан (atma darshan) — видение Я

атма шакти (atma shakti) — сила атмы; см. кундалини шакти

атмабхава (atmabhava) — осознавание и переживание Я

Атман (Atman) — высшая реальность, высшее сознание; душа; Брахман, Шива

Аум (Aum) — см. Ом

ахам (aham) — эго, «я»

ахамкара (ahamkara) — свойство эго, осознавание существования «я», центр ментального, эмоционального, психического и физического функционирования личности

ахимса (ahimsa) — первая яма; принцип ненасилия, непричинения вреда

ачарья (acharya) — духовный лидер или учитель

ашабда (ashabda) — без звука

ашвинимудра (ashwini mudra) — практика сжатия анального сфинктера, при которой движение ануса напоминает движение ануса лошади

ашрама (ashrama) — стадия жизни; место, где сообщество людей живет духовной жизнью и практикует соответствующие практики

ашта сиддхи (ashta siddhi) — восемь основных паранормальных достижений: анима, махима, лагхима, гарима, прапти, пракамья, вашитва, ишатва

аштанга-йога (ashtanga yoga) — восьмичленная йога Патанджали; яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи

аяма (ayama) — вытягивание, удлинение, расширение

Б

баддха (baddha) — ограниченный, связанный, запертый

баддха падмасана (baddha padmasana) — «запертая поза лотоса», в которой ступни лежат на противоположных бедрах, руки скрещены за спиной и держатся за большие пальцы ног

баналингам (banalingam) — расположен в анахата чакре, представляет дживатму, или индивидуальное сознание

бандха (bandha) — связка, закрепленное состояние, поза, в которой органы и мышцы находятся в сжатом и контролируемом состоянии, создавая замок психомышечной энергии, который изменяет направление течения энергии или праны в теле и запирает ее в определенной области

басти (basti) — третья шаткарма; йогическая клизма

бахир (bahir) — внешний

бахир кумбхака (bahir kumbhaka) — внешняя задержка дыхания

бахиранга (bahiranga) — внешняя стадия, внешняя часть

бахиранга тратака (bahiranga trataka) — вглядывание открытыми глазами и концентрация на внешнем объекте или точке, например, на пламени свечи, полной луне, лингаме

бахья (bahya) — внешний

биджа (bija) — семя, состояние семени

биджа бинду (bija bindu) — шакти бинду, потенциальное творящее бинду

брахма видья (brahma vidya) — реализованное познание Брахмана

биджа мантра (bija mantra) — мантра семени, особая вибрация, которая берет свое начало в трансцендентальном сознании

бинду (bindu) — точка потенциальной энергии и сознания, ядро. В тантре и в хатха-йоге это слово также означает каплю семени

Брахма (Brahma) — один из святой троицы, космическая созидающая сила; потенциальная возможность муладхара чакры

Брахма грантхи (Brahma granthi) — физический «узел» творения, расположенный в муладхара чакре

брахма нади (brahma nadi) — расположена в самом внутреннем слое сушумна нади

Брахман (Brahman) — этимологически это означает «вечно расширяющееся, неограниченное сознание»; название высшего сознания согласно философии Веданты. Монистическая концепция абсолютной реальности

брахмананда (brahmananda) — блаженная реализация высшей реальности

брахмарандхра (brahmarandhra) — отверстие в макушке головы, через которое душа йога проходит в окончательное самадхи

брахмачари (brahmachari) — давший обет безбрачия; тот, кто движется в сознании истинной реальности; Брахман

брахмачарья (brahmacharya) — одна из ниям; самоограничение, безбрачие; состояние жизни в постоянном осознавании Брахмана

брахмачарья ашрама (brahmacharya ashrama) — первый период жизни мужчины перед женитьбой, когда он живет с гуру как безбрачный ученик до двадцати пяти лет

буддхи (buddhi) — интеллект, проницательность, аспект ума, близкий к чистому сознанию

бхава (bhava) — интенсивное внутреннее состояние или чувство; состояние ума и тела

Бхагавад Гита (Bhagavad Gita) — часть известного индусского эпоса «Махабхарата». Учение Господа Кришны, излагаемое его ученику Арджуне перед началом битвы в Курукшетре, с объяснением основ санньяса-йоги, карма-йоги, бхакти-йоги и джняна-йоги

бхагаван (bhagavan) — бог, тот, кто обладает шестью айшаварьями, или сверхчеловеческими способностями: способностью предвидеть будущее, силой, мудростью, бесстрастием, сиянием и всеведением (всезнанием)

бхадра (bhadra) — благодатный, милостивый

бхадрасана (bhadrasana) — «благодатная поза»; сидячая поза

Бхайрава (Bhairava) — имя Господа Шивы, означающее состояние сознания, выходящего за пределы индивидуального и мирского сознания

бхакти (bhakti) — чистая преданность

бхакти-йога (bhakti yoga) — йогический путь преданности

бхалабхати (bhalabhati) — см. капалабхати

бхаларандхра (bhalarandhra) — см. брахмарандхра

бхасма (bhasma) — очищенная основа пепла

бхастрика (bhastrika) — кузнечные мехи

бхастрика пранаяма (bhastrika pranayama) — «дыхание кузнечных мехов», в котором воздух принудительно втягивается внутрь и выталкивается наружу через нос в равных пропорциях, как это имеет место при работе кузнечных мехов

бхедан (bhedan) — пронизывать, различать, дифференцировать

бхикша (bhiksha) — просьба милостыни, в частности пищи

бхога (bhoga) — чувственное удовлетворение, наслаждение и переживание

бхрамари (bhramari) — самец черной пчелы

бхрамари пранаяма (bhramari pranayama) — «дыхание с жужжащим звуком черной пчелы», в котором во время выдоха производится мягкий жужжащий звук, напоминающий жужжание пчелы

бхулока (bhu loka) — земной план существования

бхумика (bhumika) — пять стадий эволюции ума; см. мудха, кшипта, викшипта, екагра, нирудха

бхувар лока (bhuvar loka) — промежуточная область между землей и небом, астральный план существования

бхуджанга (bhujanga) — змея

бхуджангасана (bhujangasana) — «поза кобры»; в позиции лежа на животе ладони кладутся на пол под плечами, корпус медленно прогибается назад в пояснице, голова и верхняя часть корпуса поднимаются за счет выпрямления рук

В

виджра (vajra) — удар молнии, оружие Господа Индры в форме кругового диска, сделанное, по преданию, из костей Риши Дадхича

ваджра нади (vajra nadi) — второй слой сушумны, а также нади, управляющая мужскими половыми органами и процессами

ваджрасана (vajrasana) — поза (удара) молнии; положение сидя на коленях

ваджроли мудра (vajroli mudra) — положение (удара) молнии, в котором мышцы мужского полового органа и нижней части мочеполового тракта сокращаются, перенаправляя сексуальную энергию вверх. Практика хатха-йоги и тантры

вайкхари нада (vaikhari nada) — грубый звук

вайрагья (vairagya) — отсутствие чувственных страстей и желаний, непривязанность, высшая бесстрастность

вайю (vayu) — ветер, поток пранического воздуха

вайю таттва (vayu tattwa) — одна из пяти таттв, или махабхут; первоэлемент «воздух»

вак (vak) — нада, шабда, слово, проявленный звук

вама (vama) — левый, обратный, противоположный

вама марга (vama marga) — общеизвестен как «путь левой руки» в тантре в противоположность дакшина марге; путь духовного раскрытия, который включает в себя садхану панча макара

вама наули (vama nauli) — «левосторонний массаж живота», при котором прямые мышцы живота сокращаются и изолируются на левой стороне живота

вама свара (vama swara) — поток воздуха через левую ноздрю

ваман дхоути (vaman dhauti) — одна из шаткарм; метод прочищения желудка путем сознательно вызванной рвоты. Два типа: кунджал крийя (извергание воды) и вьягхра

(извергание пищи)

вамачара (vamachara) — тот, кто следует практикам и доктринам вама марга тантры, включая половое взаимодействие, где жена рассматривается как гуру

варисара дхоути (varisara dhauti) — шаткарма, в которой для очищения всего пищеварительного тракта совместно с выполнением асан выпивается большое количество воды

васана (vasana) — желание, глубоко укорененное в бессознательном уме

вастра дхоути (vastra dhauti) — «прочищение тканью», техника, в которой специально подготовленная ткань заглатывается и вынимается через десять минут — для удаления из желудка слизи

вата (vata) — одна из трех дош; ветер, газ

ваткрама капалабхати (vatkrama kapalabhati) — см. капалабхати

ватсара дхоути (vatsara dhauti) — аналогична плавини пранаяме, но воздух, проглатываемый в желудок, отрыгивается, а не сохраняется

вахнисара дхоути (vahnisara dhauti) — практика антар дхоути, в которой сжимается и расширяется брюшная полость

вашитва (vashitva) — одна из ашта сиддх, паранормальная способность контролировать все объекты, живые и неживые

Васиштха (Vashishtha) — прославленный риши и провидец Вед; автор многих ведических гимнов и владелец «коровы изобилия»; семейный гуру королей Судхаса, Икшваку и Шри Рамачандры; один из десяти патриархов, произведенных Ману Свайямбхувой, и один из риши, входящих в состав созвездия Большой Медведицы на небе. Его учение описано в трактате «Йога Васиштха», одном из величайших изложений джняна-йоги

Веды (Vedas) — наиболее древние из открытых мудрецам и святым Индии тексты, которые объясняют и регулируют каждый аспект жизни, начиная от высшей реальности и кончая мирскими делами. Состоит из четырех частей — Риг Веда, Яджур Веда, Сама Веда, Артхарва Веда, которые далее делятся на Самхиту, Брахману, Араньяку и Упанишады. Старейшие книги в библиотеке человечества

Веданта (Vedanta) — кульминация сущностного знания Вед, касающегося истины бытия, творения и души и иллюзии любой двойственности; монистическая философия индусов

вивека (viveka) — различение

виджняна (vijnana) — наука или интуиция

виджнянамайя коша (vijnanamaya kosha) — оболочка или тело интуиции или высшего знания

видья (vidya) — знание или наука, особенно знание духовной истины и не мирской реальности

викальпа (vikalpa) — пустая фантазия, воображение, мысль или заключение не основанное на фактах

викас (vikas) — активное усилие; есть два пути йоги, один из них лайя, другой — викас, или активное усилие

викшепа (vikshepa) — колебания ума, особенно во время практики дхараны

викшипта (vikshipta) — одна из бхумик; колеблющееся состояние ума, флуктуирующего между концентрацией и рассеянием, когда он отклоняется от точки дхараны на какие-то другие абстрактные или просто неуместные вещи

випарьяя (viparyaya) — неправильное представление

вира (veera) — герой, отважный человек

вирасана (veerasana) — «поза героя», основная асана серии ваджрасаны, приспособленная для концентрации и различения

вирья (veerya) — энергия, сила воли, отвага, мужество, семя

витарка (vitarka) — рассуждение, предположение

витарка асампраджнята самадхи (vitarka asamprajnata samadhi) — негативная фаза витарка самадхи; бессознательное сверхсознание, в котором нет языка

витарка сампраджнята самадхи (vitarka samprajnata samadhi) — первая стадия самадхи согласно Патанджали, в котором три состояния — свидетель, свидетельствуемое и свидетельствование — остаются смешанными и мысли остаются в форме слов

вичара (vichara) — размышление (исследование)

вичара асампраджнята самадхи (vichara asamprajnata samadhi) — вичара самадхи, в котором присутствует бессознательное сверхсознание; негативная фаза вичара сампраджнята самадхи

вичара сампраджнята самадхи (vichara samprajnata samadhi) — вторая стадия самадхи, или состояния сверхсознания, в которой нет смешения наблюдателя, наблюдаемого и процесса наблюдения и где присутствуют мысли, но не в языковой форме

вишва (vishva) — вселенная, весь космос

Вишну (Vishnu) — один из святой троицы, космический «хранитель»; относится также к жизненной способности манипура чакры, которая сохраняет и распределяет прану, поддерживая в теле здоровье и жизнеспособность

Вишну грантхи (Vishnu granthi) — психический «узел» в анахата чакре. Представляет собой препятствие для духовного прогресса, создаваемое личными привязанностями

вишуддхи чакра (vishuddhi chakra) — психический и пранический центр в позвоночнике позади горла, соединенный с шейным нервным сплетением, с миндалинами и с щитовидной железой

врата (vrata) — духовный обет или практика, например, голодание, молчание, воздержание отчего-либо

вритти (vritti) — структура индивидуального сознания, модификации ума

вьюткрама капалабхати (vyutkrama kapalabhati) — техника, в которой вода входит через нос и выходит через рот

вьягхра крийя (vyaghra kriya) — «действие тигра», см. ваман дхоути

вьяна (vyana) — поток пранического воздуха, пронизывающий все тело

Г

гаджа карани (gaja karani) — практика хатха-йоги, подобная вьягхра дхоути

Ганга (Ganga) — великая священная река в Индии, стекающая с Ганготри в Гималаях к Бенгальскому заливу. Имеет важное духовное, религиозное и эзотерическое значение в индийской культуре; в йоге символизирует ида нади и читта шакти

гарима (garima) — одна из ашта сиддх, паранормальная способность становиться сколь угодно тяжелым по своему желанию

гоманса (gomansa) — буквально означает коровье мясо; имеется ввиду язык

гомукха (gomukha) — коровья морда

гомукхасана (gomukhasana) — «поза коровьей морды». Одна из основных йогических поз

Горакхнатх (Gorakhnath) — известный тантрический и йогический гуру. Ученик Матсиендранатха, основатель направления Натх в хатха-йоге, второй в последовательности из восьмидесяти четырех сиддхов

горакшасана (gorakshasana) — «поза йога Горакхнатха», продвинутая йогическая поза

грантхи (granthi) — «узел», психический/пранический узел в тонком теле

грантхи стхан (granthi sthan) — канда; соединение муладхара и сушумна нади

грихастха (grihastha) — семейный человек

грихастха ашрама (grihastha ashrama) — период жизни от двадцати пяти до

пятидесяти лет, когда человек живет семейной жизнью

гуна (guna) — качество природы, тройная способность проявлять шакти, пракрити, природу, а именно, тамас, раджас, саттву

гупта (gupta) — секрет

гуптасана (guptasana) — «секретная поза», аналогичная сиддхасане

гуру (guru) — духовно просветленная душа, которая светом своей собственной атмы может разогнать темноту, невежество и иллюзии из ума преданного/ученика и просветлить его сознание

гхата авастха (ghata avastha) — вторая стадия слышания внутреннего звука

гхританети (ghrita neti) — нети, выполняемая с топленым маслом

Д

дакшина (dakshina) — правый. Также дар, предлагаемый гуру во время посвящения

дакшина марга (dakshina marga) — общеизвестна как «путь правой руки» втантре (в противоположность «левому»), где ищущий практикует садхану в одиночку для достижения самореализации. Пригодна для ищущих с саттвическим характером

дакшина наули (dakshina nauli) — сжатия живота и желудка, при которых прямые мышцы живота изолируются справа; одна из шаткарм

дакшина свара (dakshina swara) — поток воздуха через правую ноздрю

дакшина тантра (dakshina tantra) — путь тантры, исключающий панча макару и сексуальную связь между мужчиной и женщиной

данда (danda) — палка

данда дхоути (danda dhauti) — одна из шаткарм; метод очищения пищевода палочкой, сделанной из мягкой коры бананового дерева

данта дхоути (danta dhauti) — очищение зубов

двайта (dwaita) — философия предельного сознания, в которой человек воспринимает свое «я» отдельно от высшего Я и стремится к единению с последним

двапара юга (dwapara yuga) — третий век, или цикл, Дня Брахмы, длящийся 864000 лет

двеша (dwesha) — одна из клеш; антипатия и нелюбовь

дева (deva) — божественное существо, буквально означает «просветленный»; высшая сила или власть

девадатта (devadatta) — поток пранического воздуха, вызывающий зевание и засыпание

джаграт (jagrat) — осознанная реальность

джаграт авастха (Gagrat avastha) — осознанное состояние восприятия

джагрит (jagrit) — бодрствующий, сознательный

джагрити (jagriti) — царство сознательного, материальный мир, воспринимаемый органами чувств

джала *(jala)* — вода

джала басти (jala basti) — одна из шаткарм; йогическая водяная клизма

джала нети (jala neti) — одна из шаткарм; прочищение носа путем пропускания соленой воды через каждую ноздрю попеременно

джала таттва (jala tattwa) — первоэлемент «вода», см. «апас таттва»

джаландхара бандха (jalandhara bandha) — «горловой замок», в котором подбородок покоится на верхней части грудной клетки, запирая поток воздуха, идущий через горло

Джамуна (Jamima) — река в северной Индии. См. Ямуна

джапа (japa) — непрерывное повторение мантры

джива (jiva) — индивидуальная жизнь

дживанмукта (jivanmukta) — человек, который достиг окончательного самадхи, или освобождения, и продолжает жить в своем теле со знанием и пониманием высшей реальности; освобожденный

дживанмукти (jivanmukti) — состояние сознания, достигнутое в результате того, что имело место окончательное самадхи и человек продолжает жить в миру со знанием этого переживания

дживатма (jivatma) — индивидуальная душа

джихва (jihva) — язык

джихва дхоути (jivha dhauti) — одна из шаткарм; очищение языка

джняна (jnana) — знание, познавание, мудрость

джняна мудра (jnana mudra) — «психический жест знания», в котором указательный палец прикасается к кончику большого пальца, а три остальных пальца отведены в сторону

джнянендрия (gyanendriya) — орган чувственного восприятия и знания; их всего пять: уши, глаза, нос, язык и кожа

дикша (diksha) — посвящение, даваемое гуру

доша (dosha) — три склонности тела; см. капха, питта, вата

драшта (drashta) — провидец, пророк

дугдха нети (dugdha neti) — молочная нети

дукха (dukha) — боль, несчастье, печаль, страдание

дхана (dhana) — богатство

дхананджайя (dhananjaya) — одна из упапран, которая остается в теле после смерти

дханур (dhanur) — лук

дханурасана (dhanurasana) — «поза лука», одна из основных поз хатха-йоги с прогибанием назад

дхарана (dharana) — практика концентрации, шестая стадия ашанга-йоги

дхарма (dharma) — качество, долг, правильный путь, нечто установившееся и прочное; одна из пурушартх

дхату (dhatu) — элемент физического тела; всего существует семь дхату; см. сапта дхату. Означает также, в частности, семя

дхоути (dhauti) — вторая шаткарма; техника очищения глаз, ушей, языка, лба, пищевода, желудка, прямой кишки, ануса. Имеет отношение к таким техникам, как данта дхоути, джихва дхоути, карна дхоути, капалрандхра дхоути, чакшу дхоути, варисара дхоути, вахнисара дхоути, вастра дхоути, мулашодхана

дхьяна (dhyana) — медитация; достижение однонаправленности ума посредством концентрации на какой-либо форме, мысли или звуке. Поглощение в объекте медитации. Седьмая стадия аштанга-йоги Патанджали

Е

ека (ека) — один

екадаши (ekadashi) — одиннадцатый день лунной фазы. Фаза увеличения луны оказывает сильное влияние на тело и ум. В Индии в этот день рекомендуется пост

екагра (ekagra) — однонаправленный (одноточечный) ум, четвертая стадия эволюции ума

екаграта (ekagrata) — однонаправленность (одноточечность) ума

И

ида нади (ida nadi) — основная нади, идущая слева от позвоночника от муладхары к

аджне, через которую течет манас (читта, иччха) шакти и которая управляет ментальными процессами

Индра (Indra) — глава богов и девов; бог грома, молнии, дождя; господин чувств.

индрия (indriya) — чувство или орган чувств

итаралингам (itaralingam) — расположен в аджна чакре, представляет сверхсознание с остаточными следами эго; анандамайя коша

иччха (ichchha) — желание

иччха шакти (ichchha shakti) — сила воли, сила желания, текущая через ида нади

ишатва (ishatva) — одна из ашта сиддхи, паранормальная способность создавать и разрушать по своему желанию

Ишвара (Ishwara) — космическое каузальное (причинное) тело звука; известен также как парабинду, парашабда, высшее существо, Бог

Ишвара прашдхана (Ishwara pranidhana) — преданность высшему существу в мыслях, словах и поступках. Одна из пяти ниям по Патанджали

Ишвара таттва (Ishwara tattwa) — см. Ишвара

ишта девата (ishta devata) — персональное божество, персональный символ Высшего для каждого человека; форма или видение божественности

Й

йог (yogi) — человек, достигший совершенства в практике йоги, а именно, достигший внутреннего единения

йога (yoga) — состояние единения между двумя противоположными полюсами, а именно, шивой и шакти, телом и умом, индивидуальным и космическим сознаниями. Процесс единения противоположных сил в теле и уме с целью реализации духовной сути человека и его существования

йога абхьяса (yoga abhyasa) — практика философии йоги

йога данда (yoga danda) — специальный стержень, который йоги держат под мышками для изменения потока воздуха в ноздрях

йога нидра (yoga nidra) — «йогический сон», в котором сознательный ум спит, но осознавание бодрствует

йот (yoni) — матка, источник; специальный округлый камень, в котором покоится шивалингам, представляющий источник, который поддерживает и сохраняет духовное сознание (атму)

йони мудра (yoni mudra) — а) известна также как шанмукхи мудра; закрытие семи ворот восприятия в голове при помощи пальцев обеих рук; б) особое положение рук, символизирующее источники поддержку сознания во время медитации

К

каала (kaala) — одна из пяти канчук; ограничивающий аспект шакти, который порождает размерность времени и ограничивает этим временем индивидуальные сознание и тело

каама (kaama) — первая из пурушартх, или чатурварг; чувственное удовлетворение, страсть, желание, вожделение

каамарупа (kaama roopa) — в форме каамы; в связи с именем Каамадевы; относится также к органам воспроизведения

Каамадева (Kaamadeva) — имя бога или дева чувственного удовлетворения, известного также как Купидон

кайвалья самадхи (kaivalya samadhi) — высшая стадия самадхи; см. турийя и нирвана самадхи

Кайлаш (Kailash) — священный горный пик в Гималаях, местопребывание Господа Шивы

кайя (kaya) — тело

кайя стхайрьям (kaya sthairyam) — практика абсолютной неподвижности и полного осознавания физического тела, делающая тело неподвижным, как статуя; предшествует медитации

каки мудра (kaki mudra) — мудра вороньего клюва; сморщивание губ

калаа (kalaa) — одна из канчук; ограничивающий аспект шакти, который ограничивает созидательную силу индивидуального сознания и тела

Кали (Kali) — первобытное проявление шакти, божество, божественная мать, разрушительница времени, пространства и объекта, то есть неведения

кали юга (kali yuga) — настоящее время, последний из четырех веков, или циклов, Дня Брахмы и маха юги, который начался в 3102 году до нашей эры и будет продолжаться 432000 лет. Во время этого цикла человечество находится на вершине развития технологий, упадка, нечестности и порчи духовного осознавания

калъпа (kalpa) — период в 432000000 лет; День Брахмы, в котором четыре юги, или цикла, повторяются 1000 раз

канда (kanda) — луковицеобразный корень. В тонком теле это источник нади, двенадцать дюймов в высоту и четыре дюйма в ширину, расположенный на протяжении от муладхары до манипуры

кандастхан (kandasthan) — точка соединения нади в муладхаре и в манипуре

канпхатта йоги (kanphatta yogis) — направление йогов, ведущее свое начало от Горакхнатха. Означает «йоги с расщепленными ушами», поскольку их уши проткнуты и в отверстия вставлены тяжелые кольца, сделанные из различных веществ, преимущественно из рога носорога

канчука (kanchuka) — один из пяти ограничивающих аспектов космической шакти, выступающих как майя

капал (kapal) — череп или головной мозг

капал мокша (kapal moksha) — окончательное освобождение, когда душа йога покидает физическое тело, выходя наружу через макушку головы

капалабхати пранаяма (kapalabhati pranayama) — «продувание переднего мозга»; процесс очищения передней части мозга за счет быстрого дыхания через ноздри с упором на выдох

капалрандхра дхоути (kapalrandhra dhauti) — одна из шаткарм; прочищение передних синусных пазух

капха (kapha) — одна из трех дош; флегма, слизь

карана (karana) — причина

карана шарира (karana sharira) — каузальное, или эфирное, тело

карма (karma) — действие; закон причин и следствий; техника очищения

карма-йога (karma yoga) — йогический путь действия; единение с высшим сознанием посредством действия, обсуждаемое в Бхагавад Гите

кармашая (karmashaya) — хранение прошлых впечатлений, действий, слов, мыслей

карна дхоути (karna dhauti) — одна из шаткарм, которая включает прочищение ушей

кати чакрасана (kati chakrasana) — поза вращения в талии; исходное положение — стоя, корпус повернут в талии, чтобы можно было смотреть через плечо, одна рука покоится на этом плече, а другая находится позади, на талии; затем правое и левое меняются местами

кевала кумбхака (kevala kumbhaka) — самопроизвольная задержка дыхания, когда флуктуации дыхания прекращаются самопроизвольно, без сознательных усилий

клеша (klesha) — пять неприятностей, напряжений или страхов, сопровождающих

рождение человека

коша (kosha) — футляр, оболочка или тело; царство переживания и существования

крийя (kriya) — деятельность, активность, динамичная йогическая практика

крийя-йога (kriya yoga) — часть кундалини-йоги; кундалини-йога является философией, крийя-йога является практикой

крикала вайю (krikala vayu) — один из второстепенных жизненных воздухов, ответственный за чихание и кашель

крита юга (krita yuga) — см. сатья юга

Кришна (Krishna) — буквально означает «черный» или «темный». Восьмая инкарнация Вишну; аватара, который спустился на землю во времена двапара юги и жил в Дварке, современном Гуджарате

кришна пакша (krishna paksha) — темная половина лунного месяца, когда луна убывает

куккута (kukkuta) — петух

куккутасана (kukkutasana) — «поза петуха», продвинутая поза хатха-йоги

кумбхака (kumbhaka) — задержка дыхания

кундалини (kundalini) — духовные энергия, способность и сознание человека

кундалини-йога (kundaliniyoga) — философия, проповедующая пробуждение потенциальной энергии и присущего сознания в теле и уме человека

кунджал крийя (kunjal kriya) — одна из шаткарм; метод прочищения желудка путем выпивания теплой соленой воды с последующим вызыванием рвоты

кундалини шакти (kundalini shakti) — известна также как «змеиная энергия»; потенциальная энергия человека, дремлющая в муладхара чакре и проходящая после пробуждения через сушумна нади

курма (koorma) — черепаха

курма вайю (koorma vayu) — пранический поток, который вызывает мигание глаз

курмасана (koormasana) — «поза черепахи», одна из продвинутых поз хатха-йоги

кшама (kshama) — одна из ям, декларируемых в «Хатхаратнавали»; способность прощать

кшана (kshana) — секунда

кшетрам (kshetram) — поле

кшипта (kshipta) — одна из пяти бхумик; отвлеченный или рассеянный ум

Л

лагхима (laghima) — одна из ашта сиддхи, паранормальная способность становиться сколь угодно легким и невесомым по своему желанию

лагху шанкхапракшалана (laghoo shankhaprakshalana) — одна из шаткарм; «быстрое промывание кишечника». Систематический и простой метод промывания пищеварительного канала путем выпивания шести стаканов теплой соленой воды и выполнения серии из пяти асан

лайя (laya) — растворение или поглощение ума

лайя-йога (laya yoga) — единение с высшим сознанием посредством пранаямы или преданности. Буквально означает «единение посредством поглощения»

лакх (lakh) — сто тысяч

Лакшми (Lakshmi) — богиня богатства и изобилия, супруга Вишну и созидательная сила манипура чакры

лалана чакра (lalana chakra) — центр образования нектара, расположенный напротив язычка и состоящий из двенадцати лепестков; место, в котором накапливается нектар, если он захватывается при его падении из бинду висарги

лингам (lingam) — естественным образом встречающийся в природе камень овальной формы; представляет тонкую форму индивидуального существования. Шивалингам особенно чтился как символ атмы и индивидуальной души

лобха (lobha) — жадность, алчность

лока (loka) — уровень или царство существования, мир

М

мадхъя (madhya) — средний

мадхьяма (madhyama) — середина

мадхьяма нада (madhyama nada) — тонкая звуковая вибрация

мадхьяма нади (madhyama nadi) — сушумна

мадхьяма наули (madhyama nauli) — одна из шаткарм; сокращение и изолирование прямых мышц в середине живота

майтхуна (maithuna) — сексуальное взаимодействие между мужчиной и женщиной с целью пробудить кундалини шакти; пятый элемент из пяти практик каулачара тантры

майя (maya) — буквально означает «иллюзия»; вуалирующая способность проявленной шакти; иллюзорная природа феноменального мира

макара (makara) — крокодил. Тантрическая практика вама марга тантры, см. панча макара

макарасана (makarasana) — «поза крокодила»; лежа наживоте, локти на земле, подбородок на кистях рук

мала (mala) — венок или четки из дерева тулси, сандалового дерева, семян растения рудракша, кораллов, кристаллов или драгоценных камней или из того, что указано гуру. Используется для подсчета числа мантр, повторяемых во время джапа или мантра садханы. Мала из цветов может также предлагаться своему гуру

ман (man) — ум

манас (manas) — конечный ум, процесс мышления, см. антах каран

манас чакра (manas chakra) — расположена над аджна чакрой, имеет шесть лепестков

манас шакти (manas shakti) — ментальная энергия, направленная по ида нади

манипура чакра (manipura chakra) — буквально означает «город драгоценных камней»; психический и пранический центр, расположенный позади пупка около позвоночного столба; соответствует солнечному сплетению в физическом теле

маномайя коша (manomaya kosha) — ментальная оболочка или тело

манонмани (manonmani) — буквально означает «ум без ума»; состояние самадхи; сознание, лишенное функций индивидуального ума

мантра (mantra) — тонкая звуковая вибрация, процесс тантры для высвобождения энергии и расширения сознания от ограничений мирской осведомленности

мантра сиддхи (mantra siddhi) — способность делать эффективной мантру и пользоваться соответствующими результатами

марга (marga) — четкий и хорошо сформулированный путь к освобождению

мантра шакти (mantra shakti) — сила или энергия мантры

марута (maruta) — ветер, прана вайю

Матсиендранатх (Matsyendranath) — первый гуру-человек в традиции хатха-йоги, гуру йога Горакхнатха. Хотя он шиваит, но считается также буддийским святым и божеством — покровителем Непала

матсиендрасана (matsyendrasana) — «поза Матсиендранатха»; основная поза хатха-йоги, в которой происходит скручивание спины

маха (maha) — великий

маха бандха (maha bandha) — «великий замок»; комбинация мула бандхи,

джаландхара бандхи и уддияна бандхи с кумбхакой

маха ведха мудра (maha vedha mudra) — «великая пронизывающая поза»; основная практика хатха-йоги, выполняемая в сиддхасане совместно с шамбхави мудрой и постукиванием ягодицами по полу

махамудра (maha mudra) — «великая поза»; одна из основных практик хатха-йоги и крийя-йоги, выполняемая в сиддхасане, которая включает в себя одновременное выполнение мула бандхи, шамбхави мудры и кхечари мудры

маха нади (maha nadi) — буквально означает «великая нади», сушумна

маха сиддха (maha siddha) — буквально означает «великий совершенный практикующий»; тот, кто достиг большой паранормальной и психической силы

маха юга (maha yuga) — комбинация четырех юг, или веков

махат (mahat) — космическое сознание, сверхсознание

махима (mahima) — одна из ашта сиддхи, паранормальная способность становиться сколь угодно большим по своему желанию

маюр (mayur) — павлин

маюрасана (mayurasana) — «поза павлина», продвинутая поза хатха-йоги, которая пробуждает манипура чакру и заключается в балансировании на руках

Меру (Meru) — гора; известная мифологическая гора вроде греческой горы Олимп, известная также как Сумеру — местопребывание богов

меруданда (merudanda) — позвоночный столб человека

мокша (moksha) — освобождение от циклов рождений и смертей и от иллюзий майи

мауна (mouna) — безмолвие, молчание; пребывание в безмолвии в течение определенного периода времени

моха (moha) — смятение, безрассудная страсть

мудра (mudra) — буквально означает «жест»; физическая, ментальная и психическая позиция (поза), которая проявляет и канализирует космическую энергию в пределах тела и ума человека. Означает также «зерно» — один из элементов панча макара садханы в тантре

мудха (mudha) — притуплённое состояние ума, первая из пяти бхумик, предварительная стадия эволюции ума

мукта (mukta) — освобожденный

мукти (mukti) — высвобождение, освобождение, конечное отрешение сознания от цепи рождений и смертей и от иллюзий майи

мула (moola) — корень

мула бандха (moola bandha) — сжатие промежности у мужчины и шейки матки у женщины

мула шодхана (moola shodhana) — практика дхоути кармы; прочищение анального отверстия

муладхара чакра (mooladhara chakra) — самый нижний психический и пранический центр тела человека и эволюционная платформа, где возникает кундалини шакти; расположена в области промежности у мужчин и в области шейки матки у женщин; связана с копчиковым сплетением

муни (muni) — аскет, буквально означает «пребывающий в молчании»

мурчха пранаяма (moorchha pranayama) — «ослабевающее или замирающее дыхание», при котором делается медленный длительный вдох

Н

нага вайю (naga vayu) — поток пранического воздуха, ответственный за икоту и отрыжку

нада (nada) — тонкая звуковая вибрация; вибрация, создаваемая объединением шива и

шакти таттв

нади (nadi) — поток; тонкий канал в праническом теле, проводящий поток шакти; соответствует меридиану в акупунктуре

нади шодхана пранаяма (nadi shodhana pranayama) — «очищающее дыхание», которое очищает нади попеременным дыханием через различные ноздри; оно уравновешивает потоки шакти в ида и пингала нади и потоки воздуха через правую и левую ноздри

нама (nama) — имя, грубая форма звука

насагра/насикагра (nasagra/nasikagra) — кончик носа

насагра/насшагра дришти (nasagra/nasikagra drishti) — пристальное всматривание в кончик носа

насагра/насикагра мудра (nasagra/nasikagra mudra) — положение рук, принимаемое во время пранаямы для изменения потока воздуха через ноздри

натха (natha) — господин, повелитель

наули (nauli) — «массаж живота», пятая шаткарма, в которой прямые мышцы живота напрягаются (сжимаются) и изолируются вертикально

нети крийя (neti kriya) — третья шаткарма, «прочищение носа» соленой водой или натертой воском веревочкой

нивритти (nivritti) — отказ от внешнего мира и от вритти

нигама (nigama) — та часть тантрических шастр, в которых Шакти наставляет Шиву. Соответствующие писания в кали юге, в настоящее время

нидра (nidra) — сон

ниралamba (niralamba) — неподдерживаемый

ниргарбха пранаяма (nirgarbha pranayama) — пранаяма без повторения мантр

нирвана самадхи (nirvana samadhi) — высшее состояние самадхи, в котором остается только сверхсознание, или универсальное, вселенское сознание

нирвитарка (nirvitarka) — нечто без смешения трех сущностей: познающего, познаваемого и процесса познания

нирвитарка самадхи (nirvitarka samadhi) — а именно, витарка асампраджнята самадхи; негативная фаза витарка сампраджняты, в которой отсутствует осознавание грубой формы объекта; без языка

нироdha (nirodha) — блокировка, остановка

нируддха (niruddha) — состояние ума, в котором он заблокирован или ему мешают функционировать; за пределами трех качеств, или гун

нишпатти авастха (nishpatti avastha) — четвертая стадия слышания внутреннего звука

нияма (niyama) — фиксированные обряды или ритуалы; правила раджа-йоги, число которых равно пяти согласно Патанджали

ньяя (nyaya) — логика, ветвь индийской философии

О

оджас (ojas) — жизненная сила, сублимированная сексуальная энергия; кундалини шакти

Ом (Om) — космическая вибрация вселенной; универсальная мантра, представляющая четыре состояния сознания: сознательное, подсознательное, бессознательное, сверхсознательное

П

паван (pawan) — ветер, прана вайю

паван таттва (pawan tattwa) — первоэлемент «воздух»; см. вайю таттва

пада (pada) — ступня или нога; четверть строфы или литературной работы

падма (padma) — лотос

падмасана (padmasana) — «поза лотоса»; классическая медитативная поза, где левая ступня расположена поверх правого бедра, а правая ступня покоится на левом бедре

пайясвини нади (payaswini nadi) — оканчивается на большом пальце правой ноги, проходит между пушей и пингалой

пакша (paksha) — период времени, равный двум неделям

пантх (panth) — путь проявления

панча макара (pancha makara) — пять практик каулачара тантры: мамса, мадхья, матсья, мудра, майтхуна, которые используют мясо, вино, рыбу, зерно и половой акт

панча таттва (pancha tattwa) — пять первоэлементов: земля, вода, огонь, воздух, эфир; см. притхви, апас, агни, вайю и акаша таттвы

пара (para) — предельный

пара нада (para nada) — наиболее тонкая каузальная звуковая вибрация, И швара таттва

парабинду (parabindu) — космическое каузальное (причинное) тело, Ишвара таттва

паралингам (paralingam) — символ Я внутри сахасрара чакры; представляет космическое сознание

парам (param) — высший, предельный

параматма (paramatma) — высшая атма, универсальное, или космическое, Я

паричайя авастха (parichaya avastha) — третья стадия восприятия звука

пасчим (paschim) — запад или задняя часть тела

пасчимоттанасана (paschimottanasana) — «поза растяжения спины», одна из основных поз хатха-йоги, в которой вы наклоняетесь вперед и захватываете большие пальцы вытянутых ног

Патанджали (Patanjali) — один из основателей учения философии йоги и аштанга-йоги, автор книги «Йога-сутра», современник Будды

пашини мудра (pashinee mudra) — согнутая мудра; перевернутая поза, в которой вес тела распределяется между лопатками и головой, колени опираются о землю, а голова находится между ними

пашьянти нада (pashyanti nada) — звуковая вибрация в космическом тонком теле

пингала нади (pingala nadi) — основная нади справа от позвоночника, проводящая прана шакти. Исходит из правой стороны муладхары напротив иды, проходит через каждую из чакр и входит в правую сторону аджна чакры. Связывается также с мирским царством переживаний и направленного наружу осознавания

пинда (pinda) — клетка, каркас, физическое тело

питта (pitta) — одна из трех дош, или «жидкостей», тела; желчь

плавини пранаяма (plavini pranayama) — «проглатываемое дыхание», в котором воздух проглатывается в желудок и там задерживается

правритти (pravritti) — вовлеченность во все вритти ума

праджна (prajna) — интуиция, источник откровений для индивидуума

пракамъя (prakamya) — определенное исполнение желания

пракаша (prakasha) — свет, освещение, просветление, внутреннее, или тонкое, освещение или просветление

пракрити (prakriti) — природа, проявленная шакти, вселенная, сосуд пуруши (сознания) в философии Самкхья

прамана (pramana) — очевидность или правильное представление

прана (prana) — сила жизненной энергии, поддерживающая жизнь и созидание,

пронизывающая все творение и существование как в макрокосмосе, так и в микрокосмосе

прана вайю (prana vayu) — поток пранического воздуха; это название относится также к конкретному потоку, централизованному в грудной клетке, от горла до диафрагмы, ответственного за процессы вдыхания и впитывания

прана шакти (prana shakti) — сила, энергия праны

пранава (pranava) — мантра «Ом»

пранаяма (pranayama) — техника дыхания и задержки дыхания, которая увеличивает пранические способности. Четвертая ступень в аштанга-йоге Патанджали

прапти (prapti) — одна из ашта сиддхи, паранормальная способность путешествовать где угодно и как угодно по своему желанию

прасад (prasad) — подношение гуру/высшей силе (или от гуру/высшей силы), обычно в виде пищи

пратьяхара (pratyahara) — изъятие чувств, первая стадия концентрации ума, пятая стадия аштанга-йоги

пратьяя (pratyaya) — содержимое ума, объект

притхви (prithvi) — земля

пришхви таттва (prithvi tattwa) — одна из пяти таттв, или бхут; первоэлемент «земля»

пуджа (pooja) — поклонение

пурака (pooraka) — вдох

пурана (purana) — восемнадцать книг, содержащих легенды и мифы, рассказывающие о создании и воссоздании мира и о генеалогиях мудрецов и правителей

пурнима (poornima) — полный лунный день или полная лунная ночь

пуруша (purusha) — в философии Самкхья — чистое сознание. Может также относиться к человеку и его существованию

пурушартха (purushartha) — цель сознания; четыре основные потребности или желания, а именно, дхарма, артха, каама, мокша

пуша нади (poosha nadi) — одна из десяти основных нади; расположена позади пингалы, идет от правого уха к брюшной полости

Р

рага (raga) — согласно Патанджали, одна из клеш; любовь, привязанность. Согласно тантре, одна из канчук, которая ограничивает способность человека проявлять силу воли и желание

раджа (raja) — король

раджа-йога (raja yoga) — высшая йога, единение посредством концентрации ума, восьмеричный путь в формулировке Патанджали

раджас (rajas) — второе качество природы и ума, динамизм, движение или колебания. Означает также менструальные и секреторные выделения женщины

раджо гуна (rajo guna) — качество мобильности, активности и динамизма

ракша бинду (rakta bindu) — красное бинду, то же самое, что биджа бинду, шакти бинду; потенциально созидательное бинду, из которого произрастает творение; часто связывается с яйцеклеткой

речака (rechaka) — выдох, опустошение легких

ритам (ritam) — предельная неизменная истина

ритамбхара (ritambhara) — наполненный переживанием космоса, космической гармонии

риши (rishi) — провидец истины

Рудра (Rudra) — имя Господа Шивы в Ведах; указывает также на первый аспект

природы, тамас. Обычно означает трансформацию через разрушение. Считается, что Рудра выпрыгнул из лба Брахмы и является одним из Святой троицы

Рудра грантхи (Rudra granthi) — «психический узел», находящийся в аджна чакре

рупа (roopa) — форма

С

сабиджа (sabija) — с семенем, или основой

сабиджа самадхи (sabija samadhi) — состояние сверхсознания с сохранением эго в состоянии дремоты, или семени. Когда основанием медитации становится объект, имеет место единение ума и объекта, но растворение эго является еще не полным

савикалпа самадхи (savikalpa samadhi) — см. сабиджа самадхи

сагарбха пранаяма (sagarbha pranayama) — пранаяма, выполняемая с повторением мантры

сада (sada) — всегда

садха (sadha) — практиковать

садхака (sadhaka) — духовный практикующий; лицо, которое прилагает усилия на духовном пути с целью самореализации, познания истинной реальности и достижения космического сознания

сакши (sakshi) — аспект индивидуального сознания, остающегося «безмолвным свидетелем»

сакши бхава (sakshi bhava) — позиция свидетельствования, ощущение пребывания свидетелем

саламбана самадхи (salambana samadhi) — см. сабиджа самадхи

самадхи (samadhi) — кульминация медитации, состояние единения ума с объектом концентрации; сознание, переросшее ум; восьмая стадия аштанга-йоги

самана вайю (samana vayu) — поток пранического воздуха в средней части тела; способствует ассимиляции праны и пищи

самапатти (samapatti) — полное поглощение ума, когда ум полностью принимается в себя объектом медитации и становится с ним единым целым

Самкхья (Samkhya) — лежащая в основе тантры атеистическая философия, предполагающая существование двух внешних реальностей: пуруши (сознания) и пракрити (энергии/материи или их проявлений)

сампраджнята самадхи (samprajnata samadhi) — позитивная фаза самадхи, в которой имеет место просветление и осознавание

самсара (samsara) — бесконечный цикл рождений и смертей

самскара (samskara) — ментальное впечатление, хранимое в тонком теле и существующее в мозге как архетип

самьяма (samyama) — троичный процесс дхараны, дхьяны и самадхи, случающихся одна за другой

санкалпа (sankalpa) — сила воли, решимость или убежденность, понятие, сформированное в уме, а также духовное намерение

санньяса ашрама (sannyasa ashrama) — четвертая стадия жизни человека, которая подразумевает жизнь, свободную от общественных обязательств с целью поиска истины существования

санньясин (sannyasin) — отрекшийся, тот, кто удалился от мирских дел и живет с целью переживания самореализации, или самопостижения

сантоша (santosha) — одна из ям (соблюдений); удовлетворенность

сапта дхату (sapta dhatu) — семь составляющих тела, а именно, кости, жир, плоть, кровь, кожа, костный мозг и сперма/яйцеклетка

Сарасвати (Saraswati) — божественная форма космической шакти, богиня, созидательная сила Брахмы, которая дарует знание изящных (изобразительных) искусств и силу речи

Сарасвати, река (Saraswati) — подземная священная река в Индии, которая соединяется с Гангой и Ямуной в Прайяге, штат Уттар Прадеш; ассоциируется с сушумна нади в тонком теле

сарвангасана (sarvangasana) — «стойка на плечах»; перевернутая поза, аналогичная випарит карани, за исключением того, что ноги и спина перпендикулярны земле

сат (sat) — истина

сатгуру (satguru) — истинный наставник; гуру, который достиг самореализации; внутренний гуру

саттва (sattwa) — третье качество природы и ума, которое есть стабильность, чистота и гармония

саттва гуна (sattwa guna) — качество прочной стабильности и неизменной чистоты

сатчидананда (satchidananda) — истина, сознание, блаженство; высшее состояние сверхсознания

сатья (satya) — одна из ям; истинность, реальность, неподдельность

сатья юга (satya yuga) — известна также как крита юга, первый из циклов, или веков, Дня Брахмана, состоящий из 1728000 лет; люди, рожденные в это время, являются честными, заслуживающими доверия и духовными личностями

сахаджа (sahaja) — самопроизвольный, естественный

сахаджа авастха (sahaja avastha) — естественное или самопроизвольное самадхи, которое достигается благодаря предыдущей практике

сахаджа самадхи (sahaja samadhi) — естественное и самопроизвольное сверхсознание

сахаджоли мудра (sahajoli mudra) — практика ваджроли для женщин, включающая сокращение мышц нижней части мочеполового тракта

сахасрара чакра (sahasrara chakra) — «тысячелепестковый лотос» на макушке головы, связанный с гипофизом

сахита кумбхака (sahita kumbhaka) — «связанная пранаяма», в которой существует течение между вдохом, выдохом и задержкой

сахита пранаяма (sahita pranayama) — см. сахита кумбхака

сахита самадхи (sahita samadhi) — «связанное самадхи», в котором существует течение сознания между свидетелем, объектом свидетельствования и процессом свидетельствования

свадхистхана чакра (swadhisthana chakra) — буквально означает «свое собственное обиталище»; вторая чакра в позвоночном столбе, находящаяся над муладхарой и связанная с крестцовым нервным сплетением и мочеполовой системой

свадхьяя (swadhyaya) — одна из ниям; изучение текстов, имеющих отношение к постижению или реализации самого себя

свапна (swapna) — подсознательные царство и ум; состояние сновидений

свара (swara) — поток воздуха в одной или обеих ноздрях; означает также звук или тон

свародайя (swarodaya) — начало или подъем свары в одной ноздре

свастика (swastika) — индуистская и джайнская мандала; символ созидания и процветания; равновеликий крест с небольшими прямыми линиями, идущими из концов креста в направлении по часовой стрелке

свастикасана (swastikasana) — «поза процветания»; медитативная поза, подобная сиддхасане

сваямбху (swayambhu) — самосуществующий, самоустановившийся, ясный, очевидный, говорящий сам за себя

сваямбхулингст (swayambhulingam) — символ «я» в муладхара чакре,

бессознательные тело и ум

сева (seva) — служение

сиддха (siddha) — адепт учения или достигший совершенства; тот, кто развил свои психические и пранические способности до уровня мастерства

сиддха йони асана (siddha yoni asana) — соответствующая сиддхаса — не классическая женская медитативная поза, в которой левая пятка прижимается ко входу во влагалище

сиддханта (siddhanta) — общепризнанные доктрины

сиддхасана (siddhasana) — «поза совершенства»; классическая мужская медитативная поза, в которой левая пятка, прижимаемая к промежности, оказывает постоянное давление на муладхара чакру

сиддхи (siddhi) — совершенство, расширенная пранические или психическая способность, паранормальное или сверхнормальное достижение; управление умом и праной

симхасана (sirnhasana) — «поза льва», одна из поз хатха-йоги

сиршасана (sirshasana) — «стойка на голове», в которой тело перевернуто вниз головой и покоится в равновесии на макушке головы

ситкари пранаяма (seetkari pranayama) — «свистящее дыхание», которое выполняется путем вдоха через стиснутые зубы; оказывает охлаждающее воздействие на все тело

смрити (smriti) — память; та часть Вед, в которой описаны воспоминания учеников о том, что раскрыли им великие гуру по поводу истины внутреннего переживания, расширения сознания и эволюции ума. Смрити включает в себя шесть Ведант: сутры, законы Ману, пураны, итихасы и нитишастры. Основными смрити являются Ману, Яджнавалкья, Нарада, Девал

сома чакра (soma chakra) — шестнадцатилепестковая чакра, расположенная над аджна и манас чакрами

сохам (soham) — буквально означает «Я есть Это». Психический звук, мантра дыхания, мантра, используемая в аджапа джапе. «Со» представляет космическое сознание, «Хам» — индивидуальное осознавание и существование

спандана (spandana) — движение, вибрация, внезапный переход к жизни

сришти (srishti) — творение, созидание

срути (sruti) — та часть Вед, в которой ученик слушает и сразу же записывает указания гуру по поводу истины и сознания; см. смрити

стхала басти (sthala basti) — «сухая басти», одна из шаткарм, в которой воздух всасывается в кишечник, а затем выталкивается за счет сокращения анальных мышц

стхити (sthiti) — постоянство, устойчивость, устойчивое состояние сотворенной вселенной, поддержка творения

стхула (sthula) — грубый

стхула шарира (sthula sharira) — грубое, или физическое, тело

сукха (sukha) — счастье, восторг, комфорт

сукхасана (sukhasana) — «легкая поза»; сидячая поза со скрещенными ногами

сукшма (sukshma) — тонкий

сукшма шарира (sukshma sharira) — тонкое, или астральное, тело

сурья (surya) — солнце

сурья бхеда пранаяма (surya bheda pranayama) — «дыхание, стимулирующее жизненные силы»; пранаяма, в которой вдох через правую ноздрю активирует пингала нади

сурья нади (surya nadi) — пингала нади

сурья свара (surya swara) — поток воздуха, поступающий в правую ноздрю

сутра (sutra) — нить, афоризм

сутра нети (sutra neti) — «очищение носа нитью», одна из шаткарм, в которой специально подготовленная навощенная нить вводится в нос и выводится через рот, а затем

осторожно потягивается вперед-назад

сушумна нади (sushumna nadi) — основная нади в центре позвоночного столба, которая проводит кундалини шакти

сушупти (sushupti) — бессознательные царство и ум; глубокий сон

Т

тадасана (tadasana) — «поза пальмового дерева»; вытягивание вверх на сводах ступней, руки сцеплены и вытянуты над головой

тамас (tamas) — первое качество природы, шакти и ума; инерция, леность, промедление

тамо гуна (tamo guna) — качество неведения или инерция; тупое, инертное состояние ума и природы

танматра (tanmatra) — тонкие первоэлементы ума; гандха (запах), раса (вкус), рупа (форма), спарша (прикосновение или ощущение), шабда (звук), из которых происходят пять таттв

тантра (tantra) — старейшая наука и философия человека, которая расширяет ум и освобождает потенциальную энергию и внутреннее сознание от материи. Также тексты, имеющие отношение к философии и техникам расширения ума и освобождения энергии — всего шестьдесят четыре трактата

тапа (tapa) — конкретный тип боли и тяжелого лишения; относится к адхибаутик тапе, адхидевик тапе и адхиатмик тапе

тапах (tapah) — одна из ниям; аскетизм, избавление от ментальных загрязнений путем страдания и терпения

тапас/тапасья (tapas/tapasya) — аскетизм

таттва (tattwa) — элемент (стихия), истинное, реальное состояние

твача/твак (twacha/twak) — кожа, одна из джнянендрий, восприятие прикосновений

теджас (tejas) — огонь, блеск, сияние

тивра (tivra) — интенсивный

тирьяка бхуджангасана (tiryaka bhujangasana) — скрученная «поза кобры»; выполняется бхуджангасана с разведенными ногами и с оглядыванием назад через каждое из плеч по очереди

тирьяка тадасана (tiryaka tadasana) — «поза изгибающегося пальмового дерева»; ступни разведены, руки сцеплены и подняты над головой, позвоночник сгибается из стороны в сторону

титхи (tithi) — дата, день фазы луны

тратака (trataka) — одна из шаткарм; техника пристального вглядывания в объект, такой как пламя свечи, мандала или янтра

трета юга (treta yuga) — второй из циклов Дня Брахмы, в котором человек становится менее духовно ориентированным и мотивированным. Период времени, равный 1296000 лет

тривени (triveni) — «перекресток» в аджна чакре, где сливаются ида, пингала и сушумна нади

турийя (turiya) — буквально означает «четвертый»; четвертое состояние сознания, непроявленное состояние пуруши и пракрити, состояние за пределами сознательного, подсознательного и бессознательного ума; сверхсознание

У

удана (udana) — поток пранического воздуха в области горла и лица

ударакаршан асана (udarakarshan asana) — поза массирования живота; исходная позиция — на корточках с разведенными коленями и ступнями, руки на коленях; одно колено ставится на землю рядом с противоположной ступней, и делается поворот в талии, чтобы посмотреть через плечо, одноименное с поднятым коленом. Затем правое и левое меняются

удджайи пранаяма (ujjayi pranayama) — «психическое дыхание», выполняемое путем сжатия пищевода, при котором издается легкий хрипящий звук

уддияна бандха (uddiyana bandha) — «замок втягивания живота»; осуществляемое после выдоха втягивание живота и желудка по направлению к позвоночнику

унмани (unmani) — буквально означает «отсутствие ума» или «без ума»; состояние самадхи, сознание, избавленное от конечного ума

Упанишады (Upanishads) — книги Вед, содержащие знания, которые гуру раскрывает ученику. Они содержат постижения риши и мудрецов относительно реальности, отождествления реальности и природы индивидуального сознания. Традиция считает, что существует 108 таких книг

упапрана (upaprana) — дополнительная, второстепенная праническая функция в теле

упасана (upasana) — концентрация, дхарана, преданность

уткатасана (utkatasana) — поза на корточках с разведенными коленями

уттанкурмасана (uttankoormasana) — «поза растянутой черепахи», одна из продвинутых поз хатха-йоги

Х

хамса/хамсо (hamsa/hamso) — психический звук и мантра дыхания. Слово «хамса» буквально означает «лебедь» и используется в связи с тем, что лебедь обладает уникальной способностью разделять чистое молоко и воду; аналогично мантра хамса/хамсо, будучи реализованной, возбуждает восприятие реальности или сущности творения

хатха-йога (hatha yoga) — наука йоги, которая очищает физическое тело посредством шаткармы, асаны, пранаямы, мудры, бандхи и концентрации как прелюдия к раджа-йоге и самадхи

хираньягарбха (hiranyagarbha) — космическое тонкое тело, золотая утроба

хрид дхоути (hrid dhauti) — дхоути, состоящая из четырех практик — вастра дхоути, данда дхоути, ваман дхоути, вьягхра дхоути

Ч

чакра (chakra) — круг, колесо или вихрь; пранический/психический центр в тонком теле, ответственный за конкретные физиологические и психические функции; точка соединения нади

чакшу дхоути (chakshu dhauti) — прочищение глаз

чандра (chandra) — луна

чандра нади (chandra nadi) — ида нади

чандра свара (chandra swara) — поток воздуха через левую ноздрю, указывающий на активацию ида нади

чатурварга (chaturvarga) — то же, что пурушартха

чела (chela) — ученик

четана (chetana) — сознание

чид (chid) — сознание

чидакаша (chidakasha) — физическое пространство перед закрытыми глазами, чуть

ниже лба

чидананда (chidananda) — блаженство чистого сознания

чин мудра (chin mudra) — «позиция сознания», в которой указательный палец удерживается у основания большого пальца, а три остальных пальца отведены в сторону

чит (chit) — высшее сознание

чит шакти (chit shakti) — кинетическая энергия, родственная чистому сознанию

читра/читрини (chitra/chitrini) — третий слой внутри сушумна нади

читта (chitta) — индивидуальное сознание; включает подсознательные и бессознательные слои ума; один из двадцати четырех элементов, составляющих ум; часть антах карана. Ее функциями являются запоминание, мышление, концентрация, внимание и формирование вопросов

читта вритти (chitta vtitti) — ментальное движение или модификация

Ш

шабда (shabda) — слово, мантра, звук, нада

Шабда Брахман (Shabda Brahman) — Ишвара таттва, парабинду, космическое каузальное состояние

шавасана (shavasana) — «поза трупа», одна из основных поз хатха-йоги

шакти (shakti) — сила жизненной энергии; созидательная, потенциальная сила; сосуд сознания

шакти чалана мудра (shakti chalana mudra) — основная мудра хатха-йоги, которая подобна «взбалтывающей» наули

Шамбхави (Shambhavi) — женский двойник Шамбху

шамбхавимудра (shambhavi mudra) — поза (или жест), означающая покой и концентрацию ума, в которой взгляд фокусируется в межбровном центре

Шамбху (Shambhu) — Шива, чистое сознание, буквально означает «рожденный покоем»

шастра (shastra) — авторитетный трактат по любой тематике, особенно по научной или религиозной

шаткарма (shatkarma) — шесть йогических техник очищения, а именно, дхоути, наули, басти, тратака, капалабхати

шауча (shaucha) — одна из ниям; чистота, непорочность

шашанкасана (shashankasana) — поза луны; ноги в ваджрасане, лоб на земле, руки или сцеплены за спиной, или вытянуты по земле перед головой

Шеша (Shesha) — плавающая в космическом океане огромная тысячеголовая змея, на которой полулежа пребывает Вишну. Также опора, на которой вращается земной мир; см. также ананта

Шива (Shiva) — состояние чистого сознания, индивидуальное и космическое, первоисточник йоги. Господь йогов

шитали пранаяма (sheetali pranayama) — «охлаждающее дыхание», которое понижает температуру тела и уменьшает жажду за счет вдоха через язык

шиткрама капалабхати (sheetkramakapalabhati) — всасывание воды через рот и выталкивание ее через нос

шишья (shishya) — ученик; см. чела

шлока (sloka) — стих

шраддха (shraddha) — интенсивная вера

шуддхи (shuddhi) — очищение, чистота

шунья (shoonya) — пустота

шура нади (shoora nadi) — идет от манипуры к аджна чакре

Ю

юга (yuga) — век или цикл жизни земли и человечества; см. сатья юга, трета юга, двапара юга, кали юга

Я

яджна (yajna) — огненная церемония, в которой священному огню предлагаются приношения и мантры

яма (yama) — самоограничения, первая стадия аштанга-йоги. Также период, равный трем месяцам

Ямуна (Yamana) — река, стекающая со склонов горы Ямнотри в Гималаях и соединяющаяся с Гангой вблизи Аллахабада, Северная Индия; знаменитая река, на берегах которой жил и веселился Господь Кришна; связывается с пингала нади в праническом теле

янтра (yantra) — точно вычисленный геометрический символ, представляющий специфическую структуру сил шакти и сознания, например, Шри янтра, Кали янтра и т. п. Процесс концентрации на конкретных формах, используемый в тантре для высвобождения потенциальной энергии и сознания в человеке

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке Royallib.ru
Оставить отзыв о книге
Все книги автора