

<u>Предисловие</u>	1
<u>Глава 1. Принципы тантры</u>	2
<u>Чакры</u>	6
<u>Глава 2. Кундалини</u>	7
<u>Нади</u>	9
<u>1. Сущумна: брахмарандхра, "родничок"</u>	10
<u>2. Ида: левая ноздря</u>	12
<u>3. Пингала: правая ноздря</u>	12
<u>4. Гандхари: левый глаз</u>	13
<u>5. Хастаджихва: правый глаз</u>	13
<u>6. Яшасвини: левое ухо</u>	13
<u>7. Пуша: правое ухо</u>	13
<u>8. Аламбуша: рот</u>	13
<u>9. Куху: гениталии</u>	13
<u>10. Шанкхини: анус</u>	14
<u>11. Сарасвати-нади</u>	14
<u>12. Пайясвини-нади</u>	14
<u>13. Варуни-нади</u>	14
<u>14. Вишводара</u>	14
<u>Брахма-грантхи</u>	14
<u>Вишну-грантхи</u>	15
<u>Рудра-грантхи</u>	16
<u>Как пробудить кундалини</u>	17
<u>Бандхи</u>	20
<u>Йогические мудры</u>	20
<u>1. Самбхави-мудра</u>	21
<u>2. Кхечари-мудра</u>	21
<u>Глава 3. Сведения о чакрах</u>	21
<u>Муладхара - чакра (первая чакра)</u>	21
<u>Свадхиштхана-чакра (вторая чакра)</u>	24
<u>Манипура-чакра (третья чакра)</u>	27
<u>Анахата-чакра (четвертая чакра)</u>	28
<u>Вишуддха-чакра (пятая чакра)</u>	31
<u>Аджня-чакра (шестая чакра)</u>	34
<u>Сома-чакра</u>	36
<u>Сахасрара-чакра (седьмая чакра)</u>	38
<u>Характерное поведение, описанное сравнениями с животными</u>	40
<u>Пять элементов и животные, погибающие от влечения к ним</u>	40
<u>Глава 4. Чакры, перерождение и духовность</u>	43
<u>Приложение. Индуистские священные писания – о различных ступенях йоги</u>	45
<u>Йога</u>	45
<u>Асана (поза)</u>	46
<u>Пранаяма (управление дыханием)</u>	46
<u>Пратьяхара (отстраненность)</u>	47
<u>Дхарана (сосредоточение)</u>	47
<u>Дхьяна (медитация)</u>	48
<u>Самадхи</u>	48

Предисловие

Чакры представляют собой психические центры тела. Они активны все время, независимо от того, осознает человек это или нет.

Перемещающаяся сквозь чакры энергия вызывает различные психические состояния. Современная биология объясняет эти состояния химическими изменениями, вызванными деятельностью эндокринных желез, или желез внутренней секреции. Выделения, или секреты, этих желез мгновенно смешиваются непосредственно с кровью организма. Философы Древнего Востока связывали эти изменения с пятью основными таттвами, или элементами: землей, водой, огнем, воздухом и акашей (эфиром). Эти элементы непрерывно входят в организм и покидают его в согласии с суточным ритмом тела. По этой причине древнеиндийское учение йоги уделяло огромное внимание познанию элементов и гармоничности их взаимодействия, так как чакры понимаются как место проявления элементов. В древнем учении свара-йоги (йоги осознанного дыхания) описываются разнообразные способы определения присутствия той или иной таттвы в теле; благодаря изучению этих методов йоги могут добиваться очень многого с минимальными затратами энергии.

Постоянная практика кшата-чакра-бхеданы (мысленного пронизывания шести чакр) и мантра-джапы (повторения мантр) позволяет им окончательно возвыситься над элементами, которые управляют пятью основными центрами тела, то есть пятью первыми чакрами; благодаря этому йоги достигают недвойственного сознания, освобождающего их от иллюзорного мира майи.

Знания о чакрах могут стать неоценимым ключом к самопознанию. Они помогают человеку наблюдать за самим собой и видеть перемещающуюся по различным психическим центрам энергию.

Такие религиозные практики, как пост, благотворительность и самоотверженное служение другим, заставляют энергию подниматься к высшим центрам; свернувшаяся кольцами и дремлющая в муладхара-чакре (муладхара означает "корень, основание") энергия становится активной и начинает свое восхождение. После того как ее поток достигает высших центров, практикующий полностью меняется - это ощущение неизменно сравнивается с новым рождением. Вслед за этим предметом основной заботы такого человека становится постоянное сохранение направленного вверх течения энергии. Регулярные и параллельные практики визуализации и мантра-джапы помогают практикующему удерживать поток энергии в высших центрах и, благодаря этому, выйти за сферу влияния таттв.

Визуализация требует использования соответствующих образов чакр. Для этого следует использовать янтры - абстрактные изображения чакр, начертанные просветленными художниками прошлого. Однако без наставлений подобные средства бессмысленны - и наоборот, одни лишь теоретические указания без соответствующих инструментов не обеспечивают подлинного развития.

Приведенные в этой книге иллюстрации помогают удерживать в уме образы чакр. Дополнительную помощь в визуализации может оказать систематичное раскрашивание таких схематических рисунков, поскольку при мысленном повторении порядка следования цветов человек восстанавливает в памяти весь рисунок. Это изменяет структуру волн мозга и психический настрой. Для правильного выбора цвета читателю следует обращаться к цветным иллюстрациям. При раскрашивании необходимо придерживаться следующего порядка:

1. Лепестки чакры.
2. Соответствующая чакре янтра.
3. Животное, несущее на себе биджу ("семенную" мантру данной чакры).
4. Сама биджа.
5. Соответствующая чакре шакти.
6. Соответствующее чакре божество.

Тот же порядок следует выдерживать и при визуализации. Благодаря регулярному мысленному построению полного изображения чакры человек может выработать у себя привычку к абстрактной визуализации, которая со временем приводит к глубокой медитации.

Схематические рисунки необходимо раскрашивать для того, чтобы активизировать правое полушарие мозга, тогда как описательный текст следует изучать для обогащения вашего понимания чакры и активизации левого полушария. Такой подход устанавливает равновесие между "мозгом мыслителя" и "мозгом художника". Джапа семенных звуков (биджа-мантр) и следование закону дхармы ("праведности") помогают практикующему достичь высших состояний сознания.

Мне хотелось бы поблагодарить Мэри Конорз за подготовленные для этой книги схематические рисунки, основанные на сделанных мною цветных изображениях чакр. Я чрезвычайно признателен своему учителю Шри Ч. Балу, который наставлял Исандипа Джохари при подготовке цветных иллюстраций, а также Хайди Раухут за подготовку чистовика переработанного текста данного издания. Кроме того, я благодарен Элейн Минто за перепечатку рукописи и помощь в редактировании некоторых глав.

Отдельное спасибо Х. Х. Шрипаджи, Ганеш Бабе и Ачарье Чандрашакху Шастри за пояснения и наставления по различным вопросам и за расширение моих познаний благодаря их поучениям, благословениям и личному общению. Все это, собственно, и вдохновило меня на этот труд.

Источниками изложенных в этой книге учений были мой отец, практиковавший кшата-чакра-бхедану, и множество тантрических текстов, древних рукописей и трудов мудрецов, в которых чакры описываются по-разному. Чтобы облегчить понимание древних концепций, я снабдил эту книгу рисунками и схемами в надежде расширить познания читателей и помочь им понять древнейшую индийскую традицию Тантры в современном контексте.

В завершение я хочу поблагодарить всех своих друзей и учеников за те бесценные предложения, которыми они помогали мне во время подготовки этой книги. Я надеюсь, что эта книга, в свою очередь, станет для них полезным руководством по чакрам. Те читатели, которым захочется узнать больше о планах существования, упоминаемых в рассказах о чакрах, могут обратиться к моей книге "Лила", основанной на "игре" Знания. Дополнительные подробности о чакрах приводятся в моей книге "Инструменты для Тантры".

Глава 1. Принципы тантры

Человеческое тело представляет собой самую развитую форму тел, выражающих себя во внешнем действии. Оно способно само выражаться и осознавать Истину, лежащую за пределами сферы чувственного восприятия. Благодаря памяти, воображению и интуиции человек способен познавать и постигать те законы, на которых основана природа, а также заставлять ее загадочные - с обыденной точки зрения - силы действовать во благо человека, на пользу его росту и развитию. Посредством совершенного согласования внутренних и внешних ритмов человек может следовать пути наименьшего сопротивления и свободно плыть по океану феноменального мира без риска утонуть в нем. Иными словами, человеческое тело представляет собой самый совершенный инструмент выражения сознания.

Сознание - это предельная реальность, из которой и благодаря которой возникают разум и материя. Проявленная в формах разума и материи действительность является собой лишь часть целостной бесконечной реальности. Разум ограничивает сознание, поскольку эта составная часть сознания обладает ограниченным опытом. Однако в широком диапазоне всего сущего, от минералов до человека, можно выделить несколько уровней существования сознания. В мире имен и форм (санскр. намарупа) нет ничего совершенно сознательного или полностью лишённого сознания. В феноменальном мире осознанное и неосознанное гармонично сплетаются друг с другом; в человеке же сознание проявляется как самоосознание, которое и отличает его от всех прочих существующих форм жизни.

Основные центры сознания человеческого существа размещаются в цереброспинальной системе (то есть совокупности спинного и головного мозга). Эта система начинает развиваться первой, сразу же после зачатия, а уже из нее возникает все тело. Цереброспинальная система представляет собой мощный генератор электрической энергии и состоит из удивительной сети нервных каналов, вырабатывающих электрическую

энергию. Энергию вырабатывает и головной мозг. Перемещаясь по тонким каналам, эта энергия непрерывно пронизывает весь организм, обеспечивая его жизненной силой. В задней нижней части черепа расположен **мозжечок** - механический мозг, орган подсознательного ума. Его называют также низшим, или рептильным мозгом, или **мозгом кобры**. В сравнении с низшим мозгом, верхняя часть мозга появилась

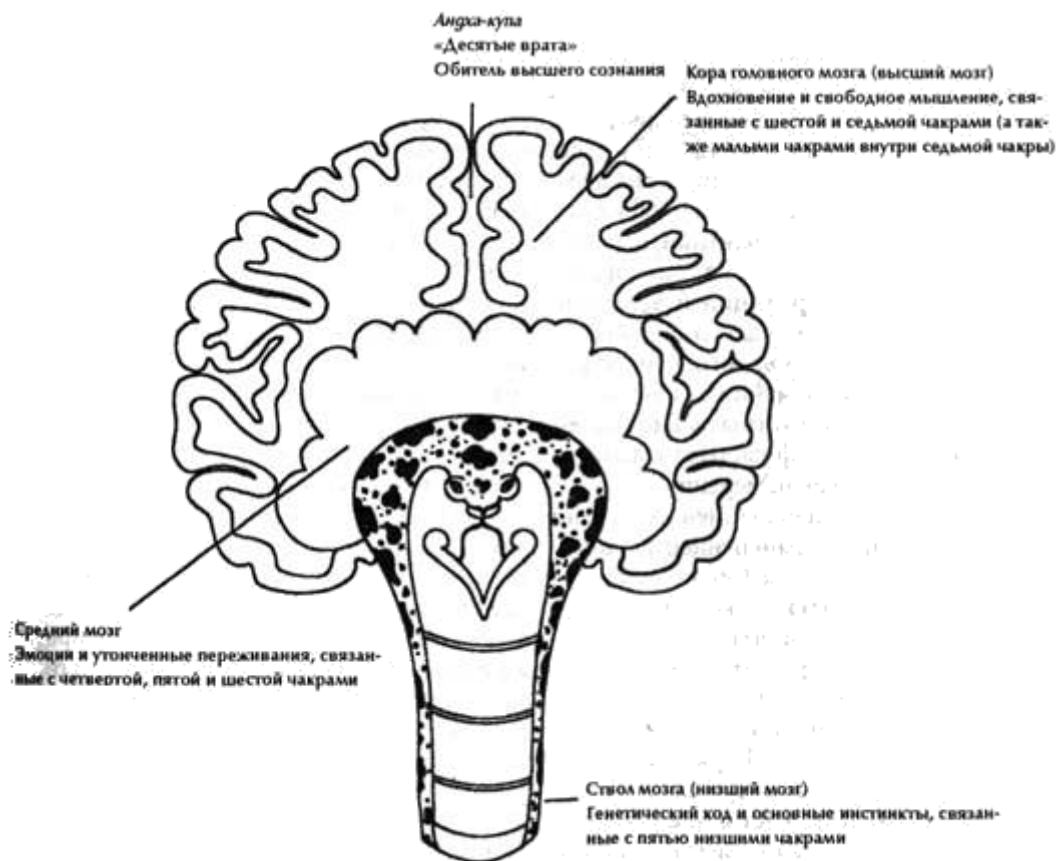


Схема строения мозга, его функций и связей с чакрами

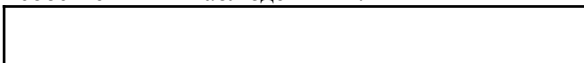
сравнительно недавно; она более открыта переменам.

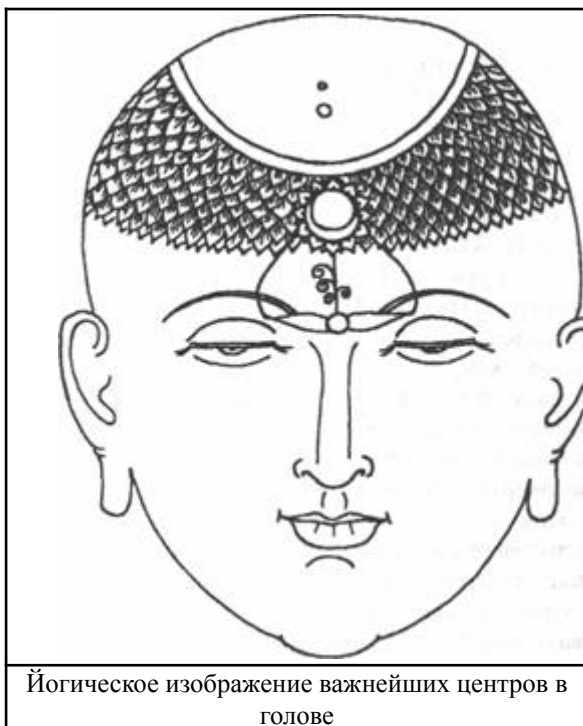
Цереброспинальной системе, а также относящимся к этой системе психическим центрам подчиняются функции всего человеческого организма. В течение долгих столетий знания об этих центрах передавались в рамках индийской тантрической традиции, в которой психические центры именуются чакрами. С точки зрения гармоничности функций считается, что между двумя частями мозга - высшим мозгом (органом сознания) и низшим мозгом (обителем подсознательного ума) - должно существовать равновесие. Современные исследования высшего и низшего мозга выявили внутренние противоречия между ними и связали эти противоречия с поведенческими схемами, которые подчиняются влиянию обеих частей мозга. Кроме того, эти исследования показали основополагающую двойственность человеческой природы. Такая раздвоенность усиливается существованием двух полушарий мозга. В результате мы, человеческие существа, постоянно погружены в двойственность и становимся жертвами непрестанных проблем и комплексов. Наиболее практичным и надежным из проверенных практикой способов решения этой проблемы двойственности является, судя по всему, достижение единства высшего и низшего мозга, а также правого и левого полушарий. Такое уравновешенное единство возникает благодаря постоянной работе над всеми четырьмя участками мозга. Таким образом, основным требованием является систематическое изучение человеческой природы - исследование деятельности и функций живого человеческого организма.

Многие научные познания основаны на исследовании мертвых или больных тел, которые не способны предоставить сведения о живом и здоровом организме. Древние учения Тантры и Йоги изучали человеческое тело холистически, то есть целостно. Нельзя сказать, что результаты их изучения здорового организма полностью согласуются с экспериментальными и исследовательскими данными западной медицины. Впрочем, с недавних пор физические и дыхательные упражнения получили более широкое признание и распространение в послеоперационной реабилитации и профилактике заболеваний. Это практики, перенесенные непосредственно из тантрической и йогической традиций и успешно приспособленные к нуждам современного человека. Однако для того, чтобы добиться полного понимания человека как феномена, необходимо тщательно исследовать не только его физический аспект, но и его психические измерения.

Считается, что древнейшей системой для достижения трансцендентального Единения является йога. Слово йога происходит от санскритского корня юдж, означающего "объединять, соединять, складывать". На грубом, физическом уровне это подразумевает единение индивидуального сознания с космическим (то есть души с Богом). Йога предлагает практические методы, целую систему методов, вызывающих состояние слияния двух аспектов человека - мыслительных процессов и сознания. Йога опирается на особые положения и упражнения, посредством которых любой может достичь цели - Единения. Согласно этой системе, индивидуальное сознание представляет собой частичное выражение космического сознания, божественной реальности, изначального источника, основы проявленной вселенной. По существу, космическое и индивидуальное сознания являются собой одно, так как оба являются сознанием, а оно неделимо. Однако эти два сознания разделены субъективностью, и после исчезновения такой субъективности растворяется и "самость", индивидуалистичность сознания, то есть возникает единство.

Осознание собственной божественной природы освобождает человека от оков его животной природы, которая является причиной субъективности и ограниченности взглядов. На языке йоги это называется "ловушкой разума". В современной психологии слово "разум" используется совершенно в ином контексте - оно обозначает функциональный аспект мозга, ответственный за мышление, чувства и волеизъявление. Мозг представляет собой материальный носитель и инструмент разума, однако сам разум не имеет материального воплощения. Современные ученые посвящают себя поискам нематериальной реальности в материальном мозге и его полушариях - они ищут душу. Древняя мудрость проливает яркий свет на эту проблему, и потому надлежащее исследование и поиск соответствий с древними знаниями могут предложить ученым очень многое. Современные психология и медицина отчасти понимают эту истину. Они в определенной степени обращаются к древним знаниям, а некоторые ученые уже стали первопроходцами в поиске согласия между истиной и их собственными наблюдениями.





Йогическое изображение важнейших центров в голове

В настоящее время человек занят поиском гармонии между рациональным подходом к человеческой душе и ее эмоциональным, или религиозным, восприятием. Методы, используемые двумя системами - современной и древней, - существенно разнятся в своих принципах. Йоги приближаются к душе, отыскивая ее источник в разуме и сознании. С другой стороны, психологи пытаются выявить ее, изучая человеческое поведение. Исходная формула йоги заключается в поиске себя посредством самопознания, а подход современных ученых основан на наблюдении за другими людьми, а не за собственным "я", которым обладает любой человек.

Психологи и другие ученые, исследующие сознание, изучают отдельных личностей и группы людей, пытаясь при этом что-то узнать о различных измерениях разума.

Йога не только описывает все состояния, аспекты и измерения разума, но и рекомендует практические занятия, нацеленные на разум и предназначенные для управления его функциями, достижения спокойствия и освобождения от горестей и страданий, которые вызваны неустойчивостью и изменчивостью ума. Йога неразрывно связана с практическими инструментами, благодаря которым человек способен выйти за рамки обыденного функционирования разума.

Помимо ее духовной значимости, философия йоги обладает моральной ценностью для повседневной жизни. Соблюдение принципов йоги обеспечило бы высокий уровень человеческих взаимоотношений и общественное спокойствие.

Основополагающая концепция йоги выражена следующим афоризмом:

Сарве бхаванту сукхина Сарве сайт нирамайя
Да будут все счастливы, Да будет повсюду мир.

Утверждаемые философией йоги принципы являются универсальными и обеспечивают полноту возможностей развития и роста всех качеств человеческого разума. Они наделяют того, кто занимается йогой, способностью по собственной воле останавливать любые изменения в мыслительном процессе. Постоянная сдержанность помогает практикующему достичь уравновешенности и спокойствия. Кроме того, она без каких-либо усилий прекращает внутренний диалог.

Результатом йогической садханы (практики) становится умение подниматься выше несчастий и возвышаться над свойствами мышления, восприятием мира и привязанностью к телу и ощущениям. Такая практика вырабатывает у разума привычку к сосредоточенности на одном предмете, неразделенности внимания, не нарушаемому спокойствию, а также приводит к переменам в схемах поведения и, наконец, - к просветлению.

Сосредоточенность на одном предмете представляет собой умение, особенно полезное в нашу торопливую эпоху высоких технологий. Внутренний и внешний покой, отсутствие возбуждающих и отвлекающих факторов чрезвычайно важны для самовыражения. Каждый человек должен осознать свои дремлющие потенциальные возможности. Нам необходимо заняться познанием себя. Нам следует постичь себя как микрокосм и понять свои взаимоотношения с макрокосмом. Все современные науки склонны разделять человека на множество частей, тогда как религиозные учения воспринимают такое многообразие как единство. Хотя исследования действительно приходится проводить шаг за шагом, часть за частью, но человеку не менее необходимо и уметь складывать эти части в целое, выявлять свое место в системе отношений с другими людьми, которые также являются сходными частицами мира. Усиленный индивидуализм, субъективность и повышенное внимание к собственным интересам создают завесу и запирают окна, ведущие к открытости ума. Чрезмерное внимание к индивидуальному "я" вызывает у людей ощущения одиночества и пессимизма. Признавая это, йога выявила пять состояний разума:

1. Озабоченность собой (кшипта)

В этом состоянии человек не обладает ни терпением, ни разумностью, необходимыми для созерцания сверхчувственных явлений; по этой причине он не способен вообразить или воспринять какие-либо утонченные принципы. Постоянные ощущения зависти и злобы время от времени могут переводить разум в состояние сосредоточенности, однако это не имеет ничего общего с йогической сосредоточенностью.

2. Оцепенение (мудха)

При таком состоянии разума одержимость всем материальным и связанным с органами чувств не позволяет человеку размышлять об утонченных принципах.

Примером может служить тот, кто со страстной увлеченностью поглощен мыслями о семье или богатстве.

3. Возбужденность (вьягра)

Это состояние - не то же самое, что кшипта. Вообще говоря, таким типом разума обладает большая часть духовных практиков - этот разум временами спокоен, но обычно возбужден. В периоды временного успокоения возбужденный разум способен постигать подлинную природу утонченных принципов и достаточно долго размышлять о них. Таким образом, беспокойный разум способен сосредоточиваться, но такое сосредоточение не бывает продолжительным. Одно только сосредоточение еще не в состоянии обеспечить освобождение, если разум возбуждается по привычке - как только человек теряет сосредоточенность, его разум вновь поддается отвлекающим факторам. До тех пор, пока разум не станет независимым от возбуждающих обстоятельств, человек не сможет достичь спасения.

4. Сосредоточенность на одном (экагра)

Составитель "Йога-сутр" Патанджали определил экагру как такое состояние разума, когда на смену одной рассеивающейся мысли приходит другая связанная с ней мысль. Если происходит непрерывная смена таких взаимосвязанных мыслей, разум называют сосредоточенным на одном. Это состояние постепенно становится привычным для разума в состоянии бодрствования, а затем и в состоянии сновидения. Когда человек овладевает сосредоточенностью на одном, он достигает сампраджнята самадхи. Эта форма самадхи (блаженства) представляет собой подлинное йогическое самадхи и ведет к спасению.

5. Подавление (нируддха)

Это состояние отсутствия мыслей. Постоянная практика остановки мышления позволяет человеку в действительности постичь мир имен и форм и понять, что он является продуктом разума. Когда разум практически перестает существовать, исчезает и все остальное.

Обычно разум функционирует в трех различных состояниях:

- Бодрствующее сознание
- Сознание в сновидении
- Глубокий сон без сновидений

В состоянии бодрствования человек действует в соответствии с сигналами высшего и низшего мозга и обоих полушарий. В состоянии сновидения доминирует подсознательный ум, центром которого является низший мозг; по этой причине сновидения становятся средством исполнения подавленных желаний, связанных с животной природой человека. Только те, кто овладел искусством привычной сосредоточенности на одном, способны сохранять осознанность в этом состоянии. Привычная сосредоточенность на одном является результатом постоянной йогической дисциплины и выдержки. Когда практикующий достигает этого уровня, он возвышается над сферой низшего мозга (подсознательного ума) и переходит к состоянию блаженства, сампраджнята-самадхи - измененному состоянию разума, в котором подавляются неустойчивость и изменчивость мышления. Это дает ему осознанность в состоянии глубокого сна.

Существует и четвертое состояние, состояние четвертого измерения. В йоге его называют турийя; это состояние "неосознанного сознания". С недавнего времени этим состоянием, в котором сознательный разум исчезает, хотя само сознание продолжает существовать во всей его полноте, заинтересовались и современные психологи. Это состояние называют также "измененным состоянием сознания".

Учение йоги помогает установить атмосферу покоя и привычной сосредоточенности на одном. Оно ведет к единству мыслей и действий и предписывает определенные методы очищения разума. Это учение наделяет человека осознанностью, останавливает внутренний диалог и обеспечивает внутреннее безмолвие. Оно вызывает отстраненность, приносит физическое и умственное здоровье, расширяет сознание и предлагает практикующему указания по определенному режиму питания, благоприятному для укрепления дисциплинированности и воздержанности.

В соответствии с различными типами характера человека учение йоги делится на несколько направлений:

1. Раджа-йога, или йога медитации

Останавливая мыслительный процесс, человек может по собственной воле достигать Единения.

2. Джняна-йога, или йога истинного знания

Безошибочное различение реального и нереального позволяет человеку достичь Единения с помощью истинного знания.

3. Карма-йога, или йога неэгоистического действия

Неэгоистическое действие - это действие ради самого действия, а не ради его плодов, то есть не ради удовольствий животной природы. Карма-йога позволяет человеку достичь Единения путем служения.

4. Бхакти-йога, или йога духовной преданности

Человек достигает Единения путем поклонения, любви и самоотдачи.

5. Хатха-йога, или йога физической дисциплинированности и сдержанности

Последователь хатха-йоги стремится к Единению через посредство психофизических методов и измененных состояний сознания. Хатха-йога предназначена для тех стремящихся, кому физическая подготовка необходима для обретения особых сил и беспрепятственной медитации.

Все эти направления учения йоги своими средствами позволяют людям достичь одной и той же цели: единого бытия, единства мыслей и действий, слияния внутреннего и внешнего.

Тантра-йога - сочетание всех перечисленных выше направлений йоги. Тантра-йога, представляет собой практический путь йоги, в котором тело и разум считаются одним целым, то есть тело рассматривается как носитель разума. Согласно этому учению, разум являет собой абстрактное, а тело - конкретное; для работы абстрактного разума человеку необходимо использовать конкретное, материальное образование под названием тело. Именно в теле размещаются психические центры.

Функциональный аспект цереброспинальной системы называется разумом. Основным принципом в Тантре считается шакти (женское начало), которая проявляется как тело и разум; высшее же сознание понимается как внеразумное. Внеразумность подразумевает отсутствие ограничений; человек представляет собой чистое сознание. Чтобы выйти за пределы разума, надо отключить его проводник и остановить его активность. Проводником разума является прана (дыхание).

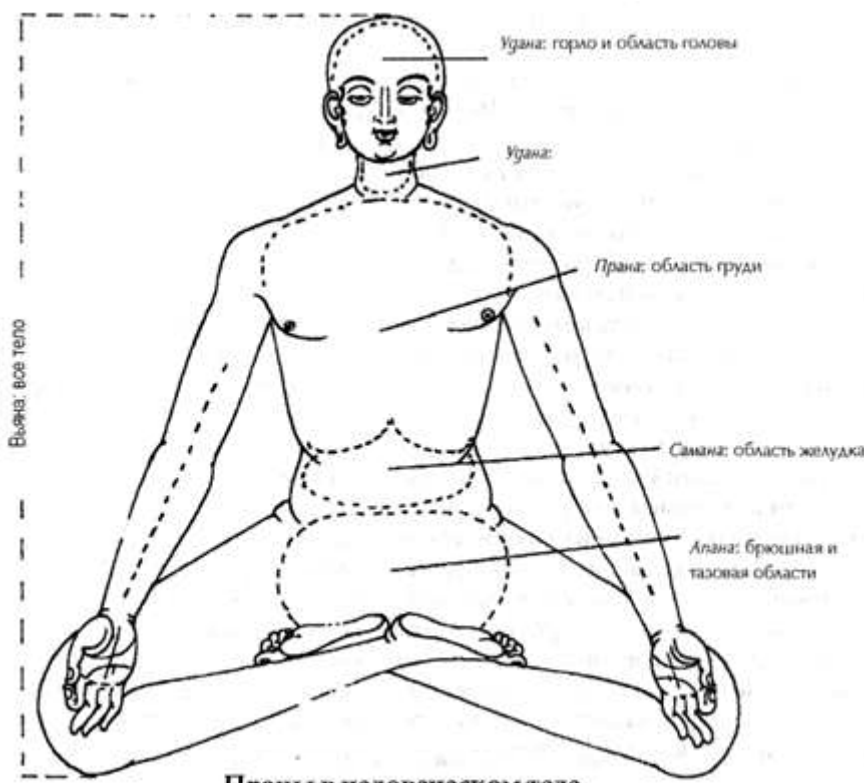
Апана представляет собой прану в области от ануса до пупка; эта форма праны отвечает за все процессы в тазовой области, включая семяизвержение, мочеиспускание и дефекацию. Если отрицательно заряженную прану привести к взаимодействию с апаной и заставить войти в центральный канал позвоночного столба, отрицательные заряды праны и положительные заряды апаны, сольются друг с другом. В результате возникает огромный объем энергии, которая, в свою очередь, способствует восхождению дремлющей в основании позвоночника энергии кундалини. Чтобы возникновение такой энергии стало возможным, практикующему необходимо подготовить себя к этому с помощью очищения тела, асан (поз йоги), мудр (положений рук) и пранаямы (йогического дыхания).

По своему происхождению учение о работе с кундалини является тантрическим. Эта система опирается на единение души с материей, разума с физическим телом. В принципе, тело играет огромную роль в возникновении различных настроений, включая возвышенное состояние самадхи, блаженства. Это состояние достигается путем намеренного направления энергии по нервной системе и позвоночнику. Энергия поднимается по тонкому каналу в позвоночном столбе и, прежде чем достигнуть окончательной цели, седьмого центра, пронзает на пути шесть психических центров. Седьмой центр расположен в головном мозге - в ложбинке между двумя полушариями мозга, где происходит их слияние и полностью приостанавливается вся деятельность разума. Оба полушария погружаются в покой, внутренний диалог прекращается, а человек теряет ощущения пространства и времени, после чего избавляется от любых отождествлений и ошибочных представлений о феноменальном мире.

Чакры

Чакры представляют собой психические центры, не допускающие полного описания с материалистической или психологической позиции. Подобно тому, как картину нельзя описать в понятиях отрезков, кривых или цветных пятен - пусть даже эти элементы можно называть основными составляющими произведения живописи, - чакры невозможно определить в категориях психологии, физиологии и любой другой материалистической науки. Чакры представляют собой центры активности тонкой жизненной силы под названием сукшма-прана

импатической, парасимпатической и



В санскрите слово чакра означает "круг" и "круговое движение". Поскольку все в теле имеет округлую форму и пребывает в постоянной циркуляции, центры этого движения назвали чакрами. Слово чакра используется также для обозначения колеса. Их можно представить себе как колеса разума, перемещающие его по дебрям желаний. Подобно колесам, сами желания тоже являются огромной движущей силой. Каждая чакра представляет собой место последовательного проявления

желаний. Человек скитается по этой чаще желаний всю свою жизнь и постигает различные обстоятельства с точки зрения той чакры, в которой он обычно чувствует себя удобнее всего.

Рассказывая о чакрах, нам с неизбежностью придется говорить о тонких аспектах этих центров. Нервные каналы представляют собой лишь носителей их сообщений, тогда как сами сообщения остаются тонкими; к тому же они не лишены сознания или самоосознания. В человеческом теле связь между грубыми и тонкими элементами обеспечивается промежуточными проводниками, соединенными с органами чувств и действия. Благодаря йоге человек развивает оба типа органов, приучает их к дисциплинированности и помогает своему телу превратиться в настоящее сокровище. Йога делает практикующего лучшим другом его собственного тела, органов чувств и действия, а также координирует работу правой и левой сторон тела, которые в обычном состоянии чаще поочередно сменяют друг друга, чем действуют в одновременном согласии. Йогу, которая уделяет основное внимание чакрам и дремлющей энергии кундалини, называют кундалини-йогой, лайя-йогой, крийя-йогой или шактипатемаха-йогой.

Настоящая книга посвящена тантра-йоге, и приведенные в ней рисунки воспроизводят иллюстрации из классических тантрических текстов. Каждое изображение чакры сопровождается описанием, которое просто поясняет рисунок.

Эти рисунки сами по себе являются особым языком; они помогают практикующему помнить о чакрах и становятся неоценимыми помощниками в попытках мысленно вообразить себе ту или иную чакру во время медитации на ней.

Предлагаемое многими духовными учителями сосредоточение на органах или участках физического тела вводит практикующего в заблуждение, так как чакры не материальны. Серьезному ученику рекомендуется сосредоточиваться на этих тонких центрах в соответствии с олицетворяемыми ими формами сознания. Психические центры действительно связаны с плотным телом и его физическими функциями. Схематические изображения чакр позволяют практикующему кундалини-йогу медитировать в процессе раскрашивания рисунков, одновременно повторяя биджа-мантры ("семенные слоги") и звуки, начертанные на лепестках лотосов чакр.

Одно из полушарий человеческого мозга связано с визуальным восприятием, а другое - с вербальным. Визуальное полушарие работает со зрительными образами чакр, представленными на иллюстрациях; эти рисунки предназначены именно для раскрашивания. В то же время, вербальное полушарие работает со звуками и корневыми слогами. Совместное использование слуха и зрения является особой формой тантрической практики. Овладевающий этой техникой человек с течением времени учится переходить в медитативное состояние, не оставаясь при этом ни инертным, ни бездеятельным, - схематические формы и цвета рисунка воодушевляют его на тонком уровне.

Эта книга представляет собой введение в классическую теорию чакр. Корни этого учения основаны на древних практиках, однако оно сохраняет свою практическую действенность и в наши дни.

Глава 2. Кундалини

Как уже говорилось, чакры не материальны и потому не могут быть описаны с сугубо материалистической или физиологической точки зрения. По этой причине следует обсудить тонкие аспекты этих психических центров, действующих в согласии с нервными каналами, клетками и волокнами, которые, в свою очередь, соединяются посредством промежуточных проводников с плотным телом, органами чувств и действия. Тем, кто стремится к подъему кундалини, особенно важно понять, что материал этой энергии представляет собой неподвижную основу всех функций и процессов в организме, хотя, подобно сознанию, она не имеет специальных органов. Кундалини поддерживает все сущее во вселенной путем дыхания - она является жизненной силой.

Слово кундалини происходит от санскритского кундьял, что означает "сворачиваться кольцами". Эту энергию сравнивают со свернувшейся кольцами, отдыхающей, спящей змеей. Кроме того, такое сравнение вызвано еще и характером подъема кундалини - спиральным, схожим с движениями змеи. Кундалини представляет собой аспект того вечного высшего сознания, которое и обладает свойствами, и полностью их лишено. В своем лишенном качеств (ниргуна) аспекте она являет собой волю космического сознания - чистое сознание. В аспекте, обладающем качествами (сагуна), эта энергия часто персонифицируется как Кундалини, ипостась Великой Богини (подобно тому, как изначальная энергия, шакти, персонифицируется в образе Богини Шакти). Живые существа способны действовать именно благодаря сил кундалини. В отдельном теле эта энергия остается дремлющей и представляет собой тот статичный центр, вокруг которого обращаются все формы сущего. В феноменальном мире за любой деятельностью неизменно кроется некая статичная фоновая сила.

Учение хатха-йоги и тантрические тексты показывают, что кундалини является присущей всему проявленному энергией, которая может быть как статичной, так и кинетической. Кинетической становится та энергия, которую явления мира используют для сохранения самих себя, тогда как статичная энергия остается в обычном состоянии сознания бездеятельной, дремлющей. Когда человек осознает самого себя и начинает понимать, что у его жизни есть некая высшая цель, что, помимо бодрствования, сновидения и глубокого сна, существует и иное состояние сознания; когда его стремление к чувственным наслаждениям удовлетворяется; когда он уже не находит в феноменальном мире ничего привлекательного, этот человек переходит к отстраненности, самопознанию. Такая отстраненность от потворствования своим желаниям открывает перед

ним врата во внутренний мир, и тогда человек видит свет, направляющий его к Единению - к единству прежде разделенных материи и разума.

В этот миг наступает полное преобразование: дремлющая статичная энергия становится кинетической, приходит в противоречащее закону тяготения движение и пронзает все психические центры, расположенные вдоль позвоночника. Та сила, что подталкивает эту энергию в центральный канал, возникает благодаря слиянию отрицательных зарядов праны и положительных зарядов атаны.

Обителью апаны является район ниже пупка, тазовая область. По этой причине покоящаяся в основании позвоночника энергия принимает статичную форму. Она размещается там, где верхние кости копчика и нижние кости крестца соединяются в нервное сплетение, пучок волокон. Это место традиционно называют муладхара-чакрой, или нижним сплетением. Занятия хатха-йогой и выполнение лайя-кармы (то есть мудр, особых жестов рук), а также асан, или поз тела, в сочетании с медитациями, напеванием мантр и упражнениями по визуализации позволяют практикующему привести в движение эту дремлющую энергию, после чего она начинает взаимодействовать с автономной и парасимпатической нервными системами, которые соединяются с ганглиями важнейших нервных сплетений тела. Пробудившаяся энергия направляется к высочайшему центру, седьмой чакре, которая считается обителью сознания, где вновь происходит слияние отрицательных и положительных зарядов. Порожденная этим слиянием энергия вызывает великое прозрение, уничтожающее неведение разума - основную причину двойственности. Переживший это состояние человек обретает недвойственное сознание и становится просветленным. Согласно индийским писаниям, подлинный йог пересекает океан рождений, болезней, старости и смерти.

Пробудившись, эта прежде дремавшая энергия действует через Нади. Слово нади происходит от санскритского корня над, означающего "движение". В "Ригведе", древнейшем индийском писании, слово нади понимается как "поток". Нади - это прежде всего каналы: любой канал, по которому нечто течет, можно назвать нади. К категории нади можно отнести и акупунктурные меридианы, и сосуды кровеносной и лимфатической систем, и нервные каналы, и мышцы, и мановахины, или мановахи (каналы разума), пчит-тавахи (каналы читты, субстанции ума). Таким образом, слово нади означает "сосуд, канал, труба, проток". Существует два типа нади:

- Тонкие нади: незримые каналы тонкой энергии.
- Грубые нади: каналы тонкой энергии в форме труб, сосудов или протоков.

Это пояснение ясно указывает на то, что к числу нади относятся не только нервные каналы, но и любые каналы вообще; именно по этой причине в древнеиндийском медицинском учении Аюрведы нади не называют нервами.

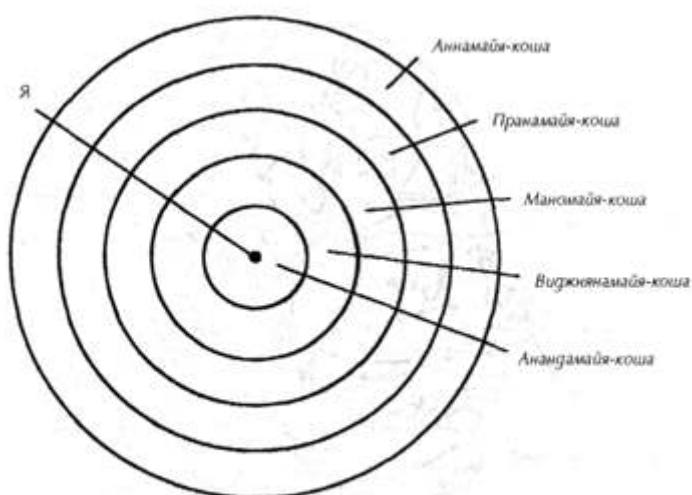
Тантрическая анатомия не погружается в описания грубой и тонкой нервных систем. Согласно тантрической традиции, вся вселенная считается состоящей из двух основных компонентов: материи и энергии или, иными словами, из сагуны ("того, что имеет свойства") и ниргуны ("того, что лишено свойств").

В Тантре материя рассматривается как носитель энергии, а энергия считается осознающей (за исключением тех форм энергии, которые лишены сознания). Переходя к проявленному состоянию, это сознание находит для себя носителя, которым становится манас, или разум. Сознание имеет четверичное строение, то есть представляет собой сочетание следующих компонентов:

- Манас: разум
- Буддхи: интеллект
- Ахамкара: самоосознание (эго)
- Читта: субстанция сознания

Принимая физическую форму, сознание окутывает себя пятью кошами, или оболочками, и начинает действовать посредством физического тела - лучшего средства его выражения. Этими оболочками являются:

- Аннамаяя-коша: оболочка материи
- Пранамаяя-коша: оболочка животворного воздуха
- Маномаяя-коша: оболочка разума
- Виджнянамайя-коша: оболочка знания
- Ашндамайя-коша: оболочка блаженства.



Пять оболочек сознания

Физическое тело состоит из восьми компонентов, которые носят общее название мулапракрити. В их число входят манас (разум), буддхи (интеллект), ахамкара (самоосознание, эго) и пять элементов: акаша (пространство, эфир), вайю (воздух), агни (огонь), апас (вода) и притхиви (земля). Пять элементов образуют три доши, основные телесные жидкости:

- Вайю: газы (сочетание элементов эфира и воздуха)
- Питтш: желчь (сочетание элементов огня и воды)
- Капха: слизь (сочетание элементов воды и земли)

Кроме того, существуют три гуны, или качества, которые проявляются и в дошах:

- Саттва (покой, легкость) – вата
- Раджас (движение, страсть) – питта
- Тамас (инерция, тяжесть) – капха

Можно заметить, что в человеческом теле представлена вся восьмерица пракрити (это отражает широко известное тантрическое изречение: "Что в макрокосме, то и в микрокосме"). Связующей силой всей этой сети является вайю-прана, перемещающаяся по особым нади: пранавахи-нади (проводникам пранической силы) и мановахи-нади (проводникам ментальной силы).

Нади



Нади соединяются с чакрами. Важнейшую роль в йогических и тантрических практиках играет центральный канал - сушумна. Чакры представляют собой центры взаимодействия физической и ментальной энергий в физическом измерении, а прана является той силой, которая связует физическое с ментальным, а ментальное - с духовным. Вообще говоря, физическое, ментальное и духовное являют собой одно целое и

взаимодействуют на всех уровнях. Современной медицине хорошо известны некоторые плотные нади - физические нервные каналы, вены и артерии, - однако не все нади имеют материальную форму и являются зримыми; по этой причине не все они могут быть обнаружены, не все поддаются выявлению и наблюдению грубыми методами. Тонкие нади делятся на два типа:

- Пранавахи-нади: проводники пранической силы
- Мановахи-нади: проводники ментальной силы

Обычно пранавахи-нади и мановахи-нади располагаются рядом. Хотя их невозможно точно определить, эти каналы определенным образом связаны с чувствительными нервами автономной нервной системы. Работа йога-нади и нервов автономной нервной системы согласована, как согласованы проявления души и физиологии человека.

Некоторые анатомические исследования расходятся с приведенными в тантрических текстах описаниями сушумны и утверждают, что этот центральный канал состоит только из спинномозговой жидкости, совершенно не упоминая о существовании нервных волокон. С точки зрения нейрологии, позвоночный столб просто не может иметь в своей верхней части отверстие, допускающее вход и выход праны, и по этой причине наука не может предоставить точного описания анатомии чакр. В акупунктуре известен меридиан под названием "Сосуд управления"¹ - он в некотором смысле соответствует сушумне. В этом меридиане поток энергии берет свое начало в основании копчика, поднимается вдоль спины, достигает макушки головы, а затем опускается вдоль линии меридиана вниз, к точке чуть ниже пупка. Акупунктурные меридианы можно уподобить пранава-хи-нади.



Согласно тантрическому трактату "Шива-самхита", существует 14 основных нади. Важнейшими из них считаются иди, питала и сушумна; все нади подчиняются сушумне. По

»фия", 1997.

сушумне прана перемещается от тазовой области к брахма-рандхре ("пещере Брахмана", полости между двумя полушариями мозга), расположенной во внутренней ложбине спинномозговой оси. Местом соединения трех важнейших нади является муладхара-чакра; это место называют также юкта-тривени (юкта: "соединенный"; три: "три"; вени: "потоки").

Согласно "Шива Свародайе", первые 10 Нади связаны с десятью "воротами", или отверстиями, тела:

1. Сушумна: брахмарандхра, "родничок"

Сушумна проходит по центральной оси тела, вдоль меруданды (позвоночного столба). По словам В. Г. Ризла², она начинается в канде (волокнистом веществе, пронизанном нервами) примерно на уровне пупка. Однако это противоречит большинству текстов йоги и, в частности, "Шандилья-упанишаде", где началом сушумны считается муладхара. В "Шива Свародайе" упоминаются 72 тысячи нади, однако поименно описываются только три важнейших: ида, питала и сушумна.

Сушумна начинается в муладхара-чакре, проходит по всему телу, пронзает талу (полость в основании черепа) и соединяется в вершшке черепа с сахасрарой (сплетением тысячи нади в верхней части головы, "лотосом с тысячей лепестков"). Эта нади разделяется на две ветви: переднюю и заднюю.

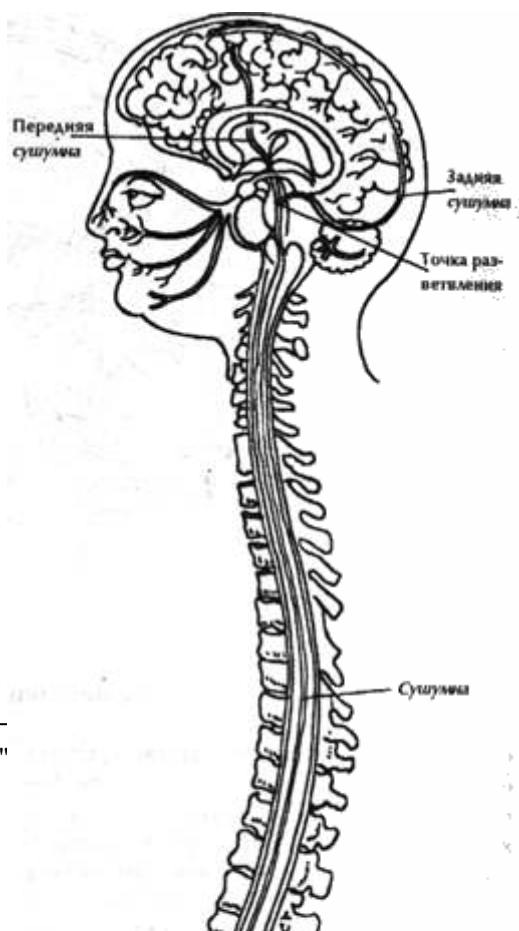
Передняя ветвь проходит сквозь аджня-чакру, расположенную на уровне межбровья, а затем погружается в брахмарандхру. Задняя ветвь входит в череп со стороны затылка и тоже соединяется с брахмарандхрой. Эту полость называют также бхрамара-гупха ("пчелиная пещера") или андха-купа ("слепой колодец", или десятые врата). С внешней стороны черепа это место соответствует родничку - тому участку на темени, который у новорожденного ребенка еще открыт. В течение первых недель жизни младенца в этом месте заметна пульсация, однако к возрасту шести месяцев родничок почти зарастает. Впоследствии его можно открыть только особыми практиками лайя-йоги, свара-йоги, крийя-йоги или нада-йоги. В шастрах (древних писаниях) говорится, что тот, кто покидает свое тело через "десятые врата", вступает на "путь без возврата" (то есть достигает освобождения от цикла смертей и рождений). Некоторые йоги соблюдают особые правила и подготавливают свои "десятые врата" к тому, чтобы последний вздох унес их душу сквозь это отверстие к освобождению. Серьезный ученик, стремящийся к освобождению, проводит работу именно с задней ветвью сушумны.

Другой особенностью сушумны является то, что она не подвластна времени.

Когда медитирующий йог сосредоточивается на срединной точке между бровями (аджня-чакре, "третьем глазе") и поднимает прану в область брахмарандхры, он покидает сферу времени и становится трикаладарши ("познавшим три времени": прошлое, настоящее и будущее). Достигнув уровня аджня-чакры, он становится неподвластным времени и смерти. Функции физического тела и процесс старения останавливаются. Перед самым мигмом смерти человеческое существо дышит дыханием сушумны, то есть обе его ноздри активны одновременно. Считается, что до тех пор, пока ведущее положение занимает ида или питала, смерть (за исключением внезапной смерти от несчастного случая) просто невозможна. Таким образом, если у человека действует только правая или только левая ноздря, смерть не наступает.

Иногда сушумну называют также сарасвати-нади или брахма-нади, однако такое отождествление неверно, так как сушумна представляет собой канал, внутри которого существуют и другие сукшма-нади (тонкие каналы). Сарасвати-нади является дополнительной нади, проходящей слева от сушумны. Согласно "Лолита-сахасранаме" (тантрическому тексту, посвященному богине Ладите), внутри огненно-красного канала тамасической сушумны находится лучезарная раджасическая ваджра-нади, имеющая природу Солнца и яда, а в ней, в свою очередь, - бледная нектароносная саттвическая читра-нади, имеющая природу Луны. С этой нади связаны сны, галлюцинации и видения. В санскрите слово читра означает "рисунок, картина". Эта нади автоматически активизируется у живописцев, поэтов и ясновидящих. Окончание читра-нади называется брахма-дварой ("дверью Брахмана"): Кундалини-дэви проникает сквозь эту дверь к своей окончательной обители - манаса-чакре, лалана-чакре, или сома-чакре, месту встречи Камешвары и Камешвари (Шивы и Шакти), которое расположено чуть выше той области, где обитает Ка-мадхену (исполняющая желания корова).

Как уже упоминалось, муладхара-чакра является местом соединения трех важнейших нади и по этой причине носит название юкта-тривени (юкта: "соединение"; тривени: "три



потока"). Они исходят из муладхары, пересекаются в каждой чакре, пока не достигают аджня-чакры, где вновь соединяются, мягко сплетаясь с сушумной. Это место слияния трех потоков называется мукта-тривени (мукта: "освобожденный"). Поскольку шестая чакра (аджня-чакра) пребывает выше физических элементов, достигающий этого уровня йог освобождается от оков благодаря йогической силе сушумны. Утвердившись на этом уровне, йог сохраняет состояние кевали-кумбхака (способность приостанавливать поток дыхания).

Миновав узел в аджня-чакре, ида и питала заканчиваются в левой и правой ноздрях соответственно; по этой причине читра-нади и ваджранади проявляются как лунный и солнечный потоки, а брахма-нади действует как огненно-красная тамасика-сушумна. Читранади и ваджра-нади представляют собой солнечный и лунный потоки внутри сушумны. Эти нади относятся к типу мановахинади; о них упоминали "Сушрута-самхита" и буддийский философ Виджнянабхикшу. Достигший этой чакры йог становится таттватитой ("пребывающим вне элементов"), однако по-прежнему подвластен переменам в настроении, вызываемым преобладанием той или иной гуны (качества, свойства). Он еще не достигает уровня гунатиты ("пребывающего вне качеств"). Став гунатитой, он достигает нирвикальпа-самадхи (также именуемой нирбиджа-самадхи, то есть "самадхи без семени"). Это особое состояние глубокой и продолжительной медитации.

Рядом с мерудандой (позвоночным столбом), слева и справа от нее, проходят ида и питала. Находящаяся в центре сушумна-нади состоит из трех каналов, соответствующих гунам. Ваджра-нади и читра-нади начинаются на два пальца выше сушумны.

Изображенный на схеме треугольник (камешвара-чакра) состоит из трех нади:



2. Ида: левая ноздря

1. ПРИЧИННОЕ ТЕЛО
2. ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕЛО
3. АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО

Раудри	Бинду	Шива	Пара
Джьештха	Нада	Шива-Шакти	Стхула
Вама	Биджа	Шакти	Сукшма

Проходящий слева канал ида, носитель лунных потоков, является по своему характеру женским и представляет собой хранилище животворной, материнской энергии. Ида насыщает и очищает, и по этой причине ее называют Гангой (река Ганг). Ее представляет левый глаз. В свара-йоге этот канал соответствует "левому" дыханию, то есть дыханию преимущественно левой ноздрей. В Тантре левая сторона описывается как магнетическая, женская, связанная со зрением, эмоциональная по своему характеру. В практике пранаямы (йогического дыхания) во всех упражнениях,

действовать, когда обе ноздри одновременно активны. Этот же сарасвати-нади. Через сушумну йог входит в вечность.

в речном сечении (по «Лалита-сахасранаме»)

кроме сурья-бхедана-пранаямы, пурака (вдох) осуществляется через левую ноздрю. Такое дыхание стимулирует ида-нади, так как этот канал начинается в левом яичке и завершается в левой ноздре. Дыхание через левую ноздрю возбуждает ида-нади, и его питательные вещества начинают очищать организм, что значительно облегчает медитацию. В "Шива Свародайе" и "Джняна Свародайе" рекомендуется заниматься любыми важными видами деятельности, - особенно теми, которые приносят стабильность жизни, - когда активной является ида.

В традиции свара-йоги практикующие соблюдают обычай поддерживать активность левой ноздри в течение дня, чтобы уравновесить получаемую в светлое время суток солнечную энергию. По своей природе ида-нади является саттвическим каналом; сохраняя его активность в течение дня (когда преобладает раджасическая энергия), человек может увеличивать объем саттвы и благодаря этому поддерживать в своем организме равновесие. При этом человек становится расслабленнее физически, но бодрее в умственном отношении. Ида-нади отвечает за восстановление сил мозга. Ида проходит слева от меруданды и по этой причине ранее ошибочно отождествлялась с цепочкой нервных ганглиев и соединительных нервных волокон, которая носит название симпатической системы. Между ними действительно существует тесная связь - возможно, потому, что симпатическая система контролирует и респираторную систему и оказывает на нее влияние, а дыхание связано с ноздрями; однако, как и в случае предполагаемого соответствия чакр железам эндокринной системы, западная медицина еще не составила точного определения такой связи.

Ида не является ни нервным каналом, ни симпатической сетью - она есть мановахи-нади. В различных мифологиях всего мира и, в частности, в Индии, луна (санскр. чандра) связана с душой. В "Пуруша-сукте" говорится: Чандрама манасо джатах, то есть: "Луна была рождена манасом Вирата-Пуруши (Высшего "Я")".

В свара-йоге "лунное дыхание" (дыхание через левую ноздрю) также называют ида. Йоги считают иду пранавахи-нади и одной из важнейших мановахи-нади. Благодаря иде прана может входить в организм и покидать его через левую ноздрю. Во время двухнедельного цикла восхождения Луны (от новолуния до полнолуния) ида в течение девяти дней доминирует в моменты восхода и заката.

До сих пор современные технические устройства не позволяли обнаружить эту нади, однако проявления иды как пранавахи-нади легко ощутить посредством свара-садханы (йоги дыхания) и пранаямы,

3. Пингала: правая ноздря

Проходящий справа канал пингала, носитель солнечных потоков, является по своему характеру мужским и представляет собой хранилище разрушительной энергии. Его называют Ямуной (река Ямуна). В определенном смысле питала также является очищающим каналом, однако ее воздействие подобно очищению огнем. Этому каналу соответствует правый глаз.

В свара-йоге пингала соответствует "правому" дыханию, то есть дыханию преимущественно правой ноздрей. Правая сторона считается электрической, мужской, связанной с речью и рациональной по своему характеру. Пингала делает организм более динамичным и деятельным; именно этот канал придает человеку жизненную активность и мужскую силу.

Сурья-бхедана-пранаяма (дыхание, увеличивающее приток солнечной, правосторонней энергии) выполняется для повышения жизненных сил, выносливости. Эта форма пранаямы занимает исключительное место среди йогических способов дыхания, так как в ней вдох осуществляется через правую ноздрию, что стимулирует пингала-нади. В свара-йоге открыто утверждается, что пингала-нади делает мужчину "настоящим мужчиной", тогда как ида превращает женщину в "подлинную женщину". Преобладание активности правой ноздри рекомендуется для физической деятельности, кратковременной трудной работы, споров, важных совещаний и поединков.

Йогическая практика сохранения активности правой ноздри по ночам, когда приток солнечной энергии ослабевает, поддерживает в здоровом теле равновесие энергий. Сохранение активности ида-нади в течение дня и пингала-нади по ночам повышает жизненные силы и долголетие. По своей природе пингала является раджасическим (активным) каналом, и сохранение его деятельности в течение тамасических (пассивных) ночных часов укрепляет общее здоровье организма.

Как утверждают йоги, Солнце связано с глазами Вирата-Пуруши. В "Пуруша-Сукте" сказано: Чакшоре сурьо аджайя-тах - "Из глаз исходит солнце". Это означает, что Солнце рождается из глаз Вирата-Пуруши, глаза являются носителями Солнца. Они обладают даром различения. Глаза - как и Солнце - связаны с интеллектом и рациональным умом. Ночь является временем игры воображения, и господство рационального полушария мозга (активность правой ноздри) по ночам избавляет человека от бесполезной траты энергии на фантазии. Великие мыслители использовали ночь для созерцания. Говорят, что "ночь обычных людей является днем для йогов". Подобно иде, пингала представляет собой мановахи-нади и пранавахи-нади. Пингала становится активнее в период цикла убывающей Луны (от полнолуния до новолуния) и является ведущим каналом на восходах и закатах 9 дней этого двухнедельного цикла. Практика свара-йоги или пранаямы позволяет достичь волевого контроля над каналами ида и пингала.

Пингала-нади переносит вниз энергию из мозгового "центра сгорания", где вещество (кислород и глюкоза) превращается в животворную энергию (прану). Но, помимо воздуха, при вдохе человек вбирает в себя и чистую прану, энергию жизненной силы.

4. Гандхари: левый глаз

Гандхари-нади протягивается от точки под уголком левого глаза к большому пальцу левой ноги. Нить, обвязанная вокруг большого пальца левой ноги, помогает избавиться от ячменя на левом глазу (это следует делать до рассвета; нить завязывается не очень туго).

Гандхари-нади можно активизировать выполнением баддха-падмасаны (вариации позы лотоса), в которой практикующий придерживает руками большие пальцы ног. Точнее говоря, сидя в позе лотоса, практикующий скрещивает руки за спиной, а затем захватывает большой палец левой ноги правой рукой, а большой палец правой ноги - левой рукой. Баддха-падмасана наполняет эту мановаха-нади энергией.

Гандхари переносит психическую энергию от больших пальцев ног к аджня-чакре. Она проходит рядом с идой и способствует ее работе. Благодаря гандхари-нади и ее спутнице, хастаджихва-нади, психическая энергия из нижней части тела переносится вверх.

5. Хастаджихва: правый глаз

Хастаджихва проходит от точки под уголком правого глаза к большому пальцу левой ноги. Этот канал также дополняет иду, а все три нади - гандхари, ида и Хастаджихва - составляют левые каналы тела. В "Шива Свародайе" говорится, что завершающей точкой хастаджихвы является правый глаз, однако в "Джабала-упанишаде" (названной так в честь Сатъякама Джабалы) утверждается, что он заканчивается в левом глазу.

6. Яшасвини: левое ухо

Яшасвини протягивается от большого пальца правой ноги до левого уха.

7. Пуша: правое ухо

Пуша соединяет большой палец левой ноги с правым ухом. Вместе с яшасвини и пингалой эта нади образует правые каналы тела.

8. Аламбуша: рот

Аламбуша начинается в анусе и завершается во рту.

9. Куху: гениталии

Куху начинается в горле и заканчивается в половых органах.

В тантрической практике куху-нади используется в качестве проводника бинду (эссенции семенной жидкости) при попытках поднять семенную жидкость от половых органов к сома-чакре; если это удастся, практикующий становится урдхваретасом ("тем, кто направил семенную жидкость вверх"). Практикующие упражнение, известное как ваджраули, могут полностью овладеть этой нади. Люди, способные управлять нади, достигают высших состояний сознания и обретают особые силы - сиддхи ("совершенства"), которые позволяют добиться власти над таттвами и гунами.

Описанная практика подъема семенной жидкости предназначена для мужчин. Сначала практикующий начинает втягивать лингамом (мужским половым органом) воду. К воде постепенно добавляется молоко; когда практикующий оказывается способным втягивать в себя чистое молоко, он переходит к следующему этапу, на котором ему предстоит научиться втягивать масло (оно еще плотнее молока). Следующий шаг заключается в умении втягивать чистую ртуть³. В течение этих этапов практикующий развивает свои потенциальные способности работать с праной, и к тому времени, когда он способен втягивать лингамом ртуть, он сможет делать то же самое с собственной семенной жидкостью, а также с влагалищной жидкостью женщины-партнера. Окончанием практики является переход к состоянию самадхи путем единения противоположностей (двух жидкостей) в его собственном физическом теле.

10. Шанкхини: анус

Шанкхини берет начало в горле, продвигается между сарасвати-нади и гандхари-нади к левой стороне сушумны и завершается в анусе.

Шанкхини-нади активизируется с помощью васти (клизмы) или ганеша-крийи (промывания ануса). Эти практики имеют огромное медицинское значение, но их следует изучать под руководством опытного учителя йоги.

Четыре оставшихся нади завершают список основных потоков в теле.

11. Сарасвати-нади

Сарасвати-нади расположена на языке. В Индии часто говорят, что богиня речи, знаний и изящных искусств Сарасвати живет на языке. Один раз в день она проявляет себя в каждом человеке - и тогда человек говорит только чистую правду. Соблюдение обрядов и проведение очищающих процедур активизирует эту нади, и со временем все, что произнесет практикующий, начинает воплощаться в жизнь, то есть становится правдой. Язык уходит корнями в горло, и по этой причине иногда считается, что обитель Сарасвати находится в горле - а именно в голосовых связках, физическом органе речи. Сарасвати-нади имеет белый камфарный цвет и относится к лунному типу; она проходит параллельно сушумне и дополняет этот канал.

12. Пайясвини-нади

Пайясвини-нади проходит между пуша-нади и сарасвати-нади. Канал пуша дополняет пингалу с правой стороны, а сарасвати является вспомогательным каналом для сушумны слева. Расположенная справа от пуши пайясвини-нади также дополняет сушумну, так как ее конечная точка находится в правом ухе. В древней иконографии божества, мудрецы и аватары (воплощения божественного "Я") изображаются украшенными яркими серьгами. Эти украшения служили особой цели. Определенные участки мочек ушей соединяются с черепно-мозговыми нервами, и серьги, изготовленные из какого-либо чистого металла, обеспечивают приток в эту систему зарядов и статического электричества из окружающей среды. Таким образом, прокалывая мочки

³ Разумеется, эти упражнения ни в коем случае нельзя даже пытаться выполнять, не имея многолетнего опыта йоги и квалифицированного учителя. - Прим. ред.

ушей и вставляя в них серьги, йоги активизируют пайясвини-нади. Даже в наши дни тантристы, которых называют канпхата-йогами (последователи йогической школы натхов) носят в ушах крупные серьги-обручи.

13. Варуни-нади

Варуни-нади находится между яшасвини-нади и куху-нади. Варуни-нади заканчивается в анусе и представляет собой пранавахи-нади, способствующую очищению нижней части туловища от мал (нечистот). Эту нади можно активизировать путем очищения водой и практик васти и ганеша-крийи. При неправильной работе варуни-нади могут возникать нарушения апана-вайю (воздуха нижней части тела), что приводит к усилению тамаса. При подъеме кундалини эта апана перемещается выше, в область саманы, где происходит слияние отрицательно заряженной праны и положительно заряженной апаны. Это слияние порождает огромную энергию, которая заставляет кундалини подниматься по браhma-нади. Варуни-нади покрывает всю нижнюю часть туловища и помогает апана-вайю оставаться свободным от токсинов. Апана-вайю и варунинади участвуют в процессах выделения.

14. Вишводара

Вишводара проходит между куху-нади и хастаджихва-нади, в пупочной области.

[...]

и спадов. Говоря языком Тантры, развязываются "три узла":

Брахма-грантхи (узел Брахмы),

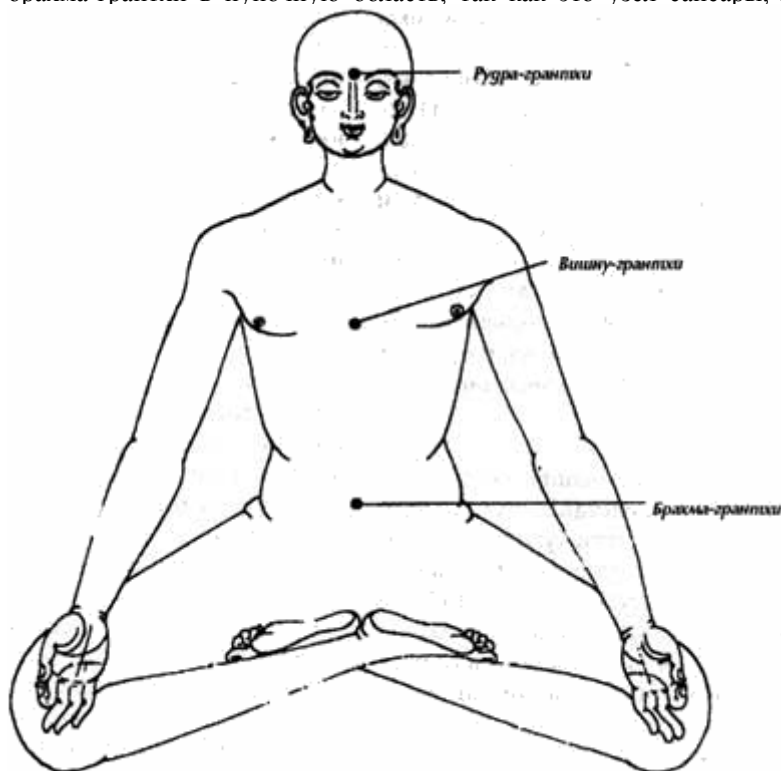
Вишну-грантхи (узел Вишну),

Рудра-грантхи (узел Рудры, или Шивы).

Феноменальная действительность пропитывается божественной энергией, а человеческое "Я" утверждается в оболочке блаженства (анандамайя-коше).

Брахма-грантхи

Первый узел размещается в первой чакре, муладхаре. Хотя в "Джабала-упанишаде" и "Йогашикха-упанишаде" указывается именно это положение, некоторые тантрические тексты помещают браhma-грантхи в пупочную область, так как это узел сансары, мира "имен и форм" (нама-рупа). Этот мир



Грантхи (узлы) в человеческом теле

аспекта индивидуального "Я", или живы. В категории под названием рупа-танматра кундалини и преграждает ей путь к высшим. Этому узел носит название узла Брахмы.

Мир имен и форм проникает в человека через посредство пяти органов чувств (глаз, ушей, носа, языка и кожи), которые на языке Тантры именуются "пятью окнами". Этот мир занимает обширную долю человеческого сознания, вызывает стремления и желания и загоняет разум в ловушку. Развязывание этого узла освобождает человека от оков привязанностей; до тех пор, пока практикующий не развяжет его, он не сможет добиться эффективной медитации.

Брахма-грантхи создает беспокойство и мешает разуму достичь сосредоточенности на одном (экагра). Запечатывание "пяти окон" благодаря постоянной практике пратъяхары (отключения органов чувств по собственной воле) позволяет человеку обрести власть над своим разумом. Когда химические процессы в организме

очищаются благодаря практике нади-шодханы, у человека появляется дополнительная энергия, позволяющая развязать этот грантхи. Однако для достижения такого результата необходимо следовать пяти ямам и пяти ниямам ("ограничениям") и освоить устойчивые асаны ("позы"), в которых практикующий может оставаться в течение долгого времени. Когда практикующий достигает мастерства в нади-шодхане и пратъяхаре, он может приступать к медитациям на чакрах. Начиная работу с первой чакры, он должен упражняться в визуализации и мысленно восстанавливать рисунок соответствующей чакры. Всем этим следует заниматься в надлежащих естественных условиях и под руководством опытного, прошедшего должное посвящение гуру, близость которого вызывает в разуме ученика спокойствие и безмятежность. Умение доверять гуру и милости Кундалини-Дэви способно творить чудеса и помогает развязать этот узел. После того как кундалини минует его и надлежащим образом развязывает узел Брахмы, практикующий становится уравновешенным, и никакие образы мира имен и форм уже не способны прервать его медитацию.

Вишну-грантхи

Находится в районе анахата-чакры (сердечной чакры) и представляет собой второе препятствие на пути кундалини. Этот узел порождает каруну ("сочувствие"), привязанность к космическому Добру и острое желание помочь страдающему человечеству. Такая привязанность приковывает человека к духовным организациям и обществам. Вишну является Богом-Хранителем, а вишну-грантхи - тем узлом, который вызывает стремление сохранять древние знания, традиции, установления и духовные институты. Подобное желание укрепляется и воодушевляется самой сердечной чакрой - чакрой преданности, веры и любви. Однако узлами становятся даже верность духовным знаниям и уважение к духовным орденам. Только подлинное различие, знание и вера способны развязать узел Вишну и осознать кроющуюся за вселенной цель - часть божественного плана. Это осознание выводит человека за рамки стремления к сбережению. Человек способен освободиться от оков традиций, глубоко укоренившихся в самом генетическом коде ученика. Йога позволяет возвыситься даже над генетическим кодом и достичь полной свободы (сватантры). Развязав узел Брахмы, человек покидает сферу привязанности к миру имен и форм, но после того, как развязанным оказывается узел Вишну, человек избавляется от привязанностей, вызванных эмоциональными связями с традициями и теми обязанностями, которые проявляются как преданность тому или иному сообществу. Отдельная личность растворяется, а преобладающее положение занимает Божья воля. Человек уже не ощущает ответственности по отношению к явлениям мира имен и форм, так как полностью постигает его иллюзорную природу. Он начинает осознавать лилу (божественную игру) и исполняет в ней свою роль, не оставляя при этом зерен карм, которые могли бы вновь вовлечь его в мир майи. Такой человек слышит анахата-наду (космический звук) и шрути (космическую речь). Услышав шрути, йоги передают их миру в форме мантр; собранные воедино, шрути когда-то составили тексты Вед.

Как говорилось выше, вишну-грантхи довольно трудно развязать, так как этот узел связан с генетическим кодом. Это стало одной из причин того, что в Индии возник институт аскетизма под названием санньяса. Вступая в этот орден, человек гибнет в общественном смысле; в духовной общине для него начинается совершенно иная жизнь, и потому его называют "дважды рожденным". Семья принявшего санньясу человека обычно проводила традиционные погребальные обряды. Это позволяло ученику освободиться от глубинных привязанностей генетического кода. Посвящение, которое проходил при этом новообращенный, также помогало ему развязать вишну-грантхи.

Рудра-грантхи

Размещается в области "третьего глаза". Развязав этот узел, практикующий утверждает в оболочке блаженства. После того как он расстался с миром имен и форм, ему необходимо уничтожить последние препятствия, преграждающие кундалини путь к сома-чакре. Когда кундалини пронзает вишуддха-чакру и достигает аджня-чакры, практикующий - который уже является настоящим йогом - становится таттватитой, то есть покидает сферу влияния пяти элементов: земли, воды, огня, воздуха и акаши. Из таттв возникает весь мир имен и форм - в них он и растворяется. Именно таттвы непрестанно изменяют химический состав физического тела и вызывают эмоциональные колебания индивидуального "Я" и его привязанности. Пройдя пятую чакру, кундалини перемещается к шестой, где таттвы сливаются со своим источником - махатом, или маха-таттвой. Здесь пересекаются ида-нади и пингала-нади, исчезающие затем в левой и правой ноздрях соответственно. Будучи лунным и солнечным каналами, ида и пингала подвластны времени. Когда кундалини поднимается выше этого сплетения в аджня-чакре, скованное временем сознание исчезает и йог переходит в бесконечность.



Этот узел расплетается, после чего йог может переместить свою восходящую энергию в сомачакру.

В тантрических текстах говорится, что, достигнув уровня аджня-чакры, йог обретает

способность отчетливо видеть прошлое, настоящее и будущее - он становится трикаладаршином (три: "три"; кала: время; дарши: "видящий"), или трикаладжней ("познавшим три времени": прошлое, настоящее и будущее), то есть ясновидящим. Он может отчетливо увидеть, что происходит в любом месте, в любое время; кроме того, он способен переноситься куда и когда угодно - пространство и время уже не являются для него преградами. Однако именно после этого препятствием становится сам рудра-грантхи, так как йог может затеряться в силе своей интуиции, в своих сиддхи и чудесных умениях. Если йог не уделяет особого внимания таким видениям и преодолевает привязанность к сиддхи, он может продвинуться еще дальше и превзойти три гуны, то есть стать гунатитой ("преодолевшим свойства, или качества"), утвердиться в вечном блаженстве, полном Единении и недвойственном сознании.

Подводя итоги, можно сказать, что брахма-грантхи связан с физическим телом и миром названий и форм, вишну-грантхи - с астральным телом и миром эмоций, а рудра-грантхи - с причинным телом и миром мышления, представлений, видений и интуитивных прозрений.

В процессе работы с этими узлами йоги слышат десять типов звучания, помогающие им достичь состояния глубокой медитации:

1. Птичий щебет.
2. Пение сверчков.
3. Колокольный звон.
4. Шум раковины.
5. Звучание вины (индийской лютни).
6. Бой мриданга (бочкообразного барабана).
7. Звучание флейты.
8. Бой пакхаваджа (род барабана).
9. Звук трубы.
10. Львиный рык.

Как пробудить кундалини

Основным требованием для пробуждения этой дремлющей энергии является очищение тела: нервов и разума. Очищение представляет собой метод освобождения всего организма от скапливающихся в нем токсинов. Поскольку тело и разум всегда функционируют во взаимодействии друг с другом, очищение тела способствует очищению разума, и наоборот.

Очищение тела

Существует множество способов глубокого очищения тела. Некоторые из таких средств известны во многих культурах и в различных медицинских учениях. В аюрведе, индийской медицине, одним из самых мощных методов очищения считается пост. Трехдневный пост, во время которого употребляется только теплая вода, очищает тело от токсинов и исцеляет от недугов без всяких лекарств.

Хатха-йога включает в себя четко определенную систему так называемых шат-карм (шат: "шесть"; карма: "действие") - "шести очищающих действий". Они были разработаны хатха-йогами в качестве средств одновременного очищения тела и разума. В число шат-карм входят:

1. Дхаути: очищение горла

Для этой процедуры необходима лента из естественного хлопка шириной в четыре пальца и длиной в пятнадцать пядей, если учитель не укажет иного размера (одна пядь равна длине ладони от кончика указательного пальца до запястья). Предпочтительнее использовать в качестве меры собственные ладони и пальцы, так как у разных людей их размеры отличаются. Кроме того, можно использовать и ленту из мягкой, новой кисейной ткани. Ее следует смочить теплой водой, медленно заглотнуть, а затем постепенно и плавно вынимать из горла. В первый раз достаточно заглотнуть только одну пядь, после чего можно постепенно увеличивать длину заглатываемого участка. Необходимо следить за тем, чтобы ткань была теплой.

Практика дхаути проводится в течение пятнадцати дней. Те, кто страдают недугами, связанными со слизью, могут увеличить этот срок. Дхаути прочищает пищеварительный тракт, избавляет от бронхиальных заболеваний, астмы, болезней селезенки и прочих недугов, связанных со слизью.

2. Васти: промывание ануса и нижней части кишечного тракта

Для процедуры следует подобрать гладкую трубку из свежего бамбука около шести пальцев в длину и полутора пальцев в диаметре. Чтобы повысить ее гладкость, можно смазать трубку маслом. Практикующему необходимо сесть в ванну, вода в которой доходит до уровня пупка, принять уткатасану (положение на корточках, когда тело балансирует на носках пальцев ног), ввести трубку в задний проход на глубину около четырех пальцев, сжать мышцы ануса, чтобы втянуть в него воду, взболтать ее в нижней части кишечника и выпустить наружу. Процедура повторяется несколько раз.

Васти прочищает нижнюю часть кишечного тракта. Она повышает аппетит и усиливает "огонь в животе", то есть силу пищеварения. Эта процедура может избавить от укрупнения желез и селезенки, водянки и других болезней брюшины, а также от всех недугов, связанных с избытком газов, желчи и слизи. Надлежащая практика васти улучшает телосложение, работу органов чувств и внутренних органов.

3. Нети: очищение носа и носовых пазух

В процедуре используется нить без узелков, смазанная гхи (очищенным сливочным маслом). Один конец нити пропускается в одну ноздрю, после чего другая ноздря закрывается и практикующий делает вдох через открытую ноздрю и выдыхает через рот. После нескольких вдохов и выдохов нить проникает в ротовую полость. Ее следует осторожно вынуть изо рта, а затем повторить весь процесс с другой ноздрей. После этого необходимо пропустить нить сквозь одну ноздрю и вытянуть ее через другую - это действие завершает процедуру.

Нети прочищает носовые проходы, пазухи, переднюю часть лица и черепа. Эта процедура стимулирует всю нервную систему, улучшает зрение и позволяет замечать прежде незримые явления. Нети можно выполнять с использованием воды: она втягивается ноздрями и выпускается через рот. Эту разновидность называют джала-нети.

4. Тратака: промывание глаз

Тратака представляет собой йогическое упражнение, в котором немигающий взгляд сосредоточивается на крошечном предмете до тех пор, пока глаза не начнут слезиться. При появлении слез следует прикрыть глаза и созерцать предмет мысленно, пока его образ не исчезнет.

Тратака позволяет достичь сосредоточенности разума на одном. Она способна излечить глазные болезни и способствует росту шишковидной железы. Кроме того, она развивает "сознание наблюдателя" - особое состояние слежения за внутренними и внешними явлениями без эмоциональной вовлеченности в эти события.

5. Наули: упражнение для брюшины

Это упражнение (крийя) является венцом хатха-йоги. Оно очень сложно и требует большой практики. На первый взгляд наули может показаться совершенно невыполнимым, однако несгибаемая сила воли помогает его освоить. Необходимо слегка наклониться вперед, расставив ноги и упершись ладонями в колени, выпустить из легких весь воздух и сократить мышцы брюшины, стараясь втянуть их как можно глубже. При этом становятся заметными две нади (нервных канала). Их следует с высокой скоростью вращать с помощью мышц живота вправо и влево - так, чтобы возникало впечатление водоворота. Вдох осуществляется после вращения. Упражнение выполняется несколько раз.

Наули стимулирует "желудочный огонь", улучшает пищеварение и вызывает прилив счастья. Эта процедура облегчает заболевания, вызванные газами, желчью и слизью, улучшает внешний вид кожи и стимулирует нервную систему.

6. Капалабхати: дыхание кузнечных мехов

В этом упражнении дышать следует учащенно и размеренно, подражая кузнечным мехам. При возникновении напряжения практикующий должен прекратить выполнение упражнения. Капалабхати избавляет от всех болезней, связанных со слизью.

Помимо шат-карм, хатха-йога предписывает еще одно очищающее упражнение: гаджа-карни. Оно заключается в том, что апана подтягивается к горлу, после чего практикующий извергает из желудка какое-либо вещество (пищу, воду и т. п.). Регулярная практика такого очищения желудка помогает научиться управлять дыханием и всеми нади. При правильном выполнении под надлежащим руководством шесть очищающих действий оказываются чрезвычайно эффективными. Лучше всего заниматься ими в чистом и спокойном месте; настоятельно рекомендуется делать это под руководством опытного в этих процедурах наставника. Йоги считают, что посвященные должны хранить подробные правила выполнения шат-карм в строгой тайне.

Очищение разума⁴

Учение йоги предписывает восьмеричный путь очищения разума.

"Хатха-йога-прадиписка", важнейший трактат хатха-йоги, перечисляет стадии этого пути:

1. Яма

В число десяти добродетелей ямы входят ненасилие, правдивость, честность, половое воздержание, выдержка, сила духа, доброжелательность, прямота, умеренность в питании и очищенность (телесная чистота). Привычная, постоянная практика ямы очищает речь, мысли и дела.

2. Нияма

Десятью добродетелями ниямы являются самоограничение, удовлетворенность, вера в Бога, благотворительность, поклонение Божественному, изучение доктрин и писаний, скромность, различающий ум, повторение молитв и отправление религиозных обрядов жертвоприношения. Постоянная практика ниямы порождает высокую духовность и пробуждает в человеке сознание наблюдателя. Соблюдение этих добродетелей автоматически отстраняет разум от привязанности к явлениям мира и усиливает способность к сосредоточению.

3. Асана

Асаны представляют собой позы (буквально: "сидения").

Хатха-йога описывает 84 такие позы, однако далеко не все позы можно исполнять в любое время и в любых обстоятельствах. При выполнении асан позвоночник, голова и шея остаются выпрямленными и выровненными. Тело пребывает в удобном неподвижном положении. Правильная поза тела оказывает уравнивающее

⁴ Подробное обоснование сведений этого раздела см. в Приложении.

воздействие, успокаивает присутствующие в теле энергии и замедляет темп дыхания и кровообращения. Асаны делают человека твердыми устойчивым, способствуют медитации, исцеляют недуги и избавляют от непостоянства разума. Некоторые асаны стимулируют различные нервные центры и помогают организму вырабатывать гормоны роста и антитела. Когда практикующий способен долго сохранять удобную и устойчивую позу, в высших центрах его тела возникают потоки энергии. Устойчивость положения тела при выполнении асаны приводит к устойчивости разума.

Самыми благоприятными позами считаются падмасана (поза лотоса) и сиддхасана. В отношении асан Патанджали рекомендует два действия:

1) длительное сохранение неподвижного положения физического тела с постепенным овладением этой позой посредством силы воли;

2) медитацию на бесконечном божестве в облике огромного змея Шешы, поддерживающего Землю.

4. Пранаяма

Слово пранаяма означает "управление праной". Как рассказывалось ранее, прана представляет собой магнетический поток дыхания и является проводником разума, без которого разум не способен функционировать. Таким образом, в отсутствие праны выражающее себя посредством разума сознание не способно ни воспринимать, ни действовать. Прана поддерживает в теле равновесие и обеспечивает его жизненной силой.

Глубокое дыхание - совсем не то же самое, что пранаяма, хотя оно также в определенной степени укрепляет здоровье. Благоприятное воздействие глубокого дыхания вызвано повышенным снабжением кислородом, усиливающим активность праны в теле. Признаком подлинной пранаямы является приостановка дыхания в промежутке между вдохом и выдохом. В йоге вдох называют пуракой, задержку дыхания - кумбхакой, а выдох - речакой. Кумбхака оказывает чрезвычайно глубокое воздействие на пранические потоки. После того как человек становится сведущим в пранаяме, он может направлять потоки праны по центральному каналу позвоночного столба, чтобы способствовать подъему кундалини. Период задержки дыхания следует постепенно и осторожно увеличивать. Перемежающееся дыхание также воздействует на пранические потоки, прочищает тонкие каналы течения праны (нади), открывает сушумну, охлаждает правое и левое полушария мозга, приостанавливает деятельность мозга и разума и временно прекращает внутренний диалог. Пранаяма готовит разум к практикам визуализации и сосредоточения.

5. Пратьяхара

Пратьяхара представляет собой отключение чувственного восприятия, то есть прерывание связи с внешним миром. На первый взгляд пратьяхара кажется контролем разума над органами чувств, однако ее подлинный смысл заключается в погружении разума в себя. Целиком погружаясь в какую-нибудь работу, вы забываете о внешнем мире, так как ваш разум полностью занят своей деятельностью. Органы чувств не регистрируют приходящие извне сигналы. Этот пример является попыткой пояснить, что отстраненность разума и органов чувств действительно возможна - более того, она совершенно необходима для глубокого и полного сосредоточения.

Постоянная практика пратьяхары приводит к самопоглощенности разума. Чувства успокаиваются и отрываются от своей привязанности к предметам. Эта практика помогает ученику овладеть своими органами чувств.

6. Дхарана

Дхарана представляет собой сосредоточенность, успокоение разума, фиксирование мышления на одном объекте. Традиционно важнейшей точкой сосредоточения разума считается область сердца, так как сердце является центром, или обителью, индивидуального сознания, которое в санскрите именуется дживой. Мозг представляет собой центр разума и ощущения, а сердце - центр жизни. Мозг способен прекратить свою деятельность (самадхи), но полная остановка работы сердца невозможна.

В кундалини-йоге сердце является четвертой, центральной чакрой: три чакры расположены выше него и три - ниже. В процессе дхараны каждая чakra может стать центром сосредоточения разума. Сосредоточение на чакрах следует проводить последовательно, начиная с первой чакры, муладхары, и постепенно продвигаясь к седьмой, сахасрара-чакре, обители сознания. Эта практика приводит к привычной сосредоточенности разума на одном. Каждая чakra связана с определенным элементом, и фиксация разума на определенном центре помогает ученику сосредоточиться на соответствующем элементе. Такая дхарана на элементах также приучает разум сохранять сосредоточенность на одном объекте. Однако сосредоточенность разума не является окончательной целью и представляет собой лишь средство достижения глубокой, не нарушаемой медитации - дхьяны.

7. Дхьяна

Дхьяна представляет собой непрерывную медитацию без какого-либо объекта. Предшествующий этап, дхарана, является сосредоточением на выбранном предмете, образе, чакре или центре. Благодаря регулярным занятиям дхараной разум успокаивается и практикующий может достичь подлинной медитации. Когда разум становится по-настоящему сосредоточенным, он прекращает осознавать себя и замирает. Человек ощущает непрерывный поток энергии в позвоночнике; наступает непрерываемая остановка мышления и внутреннего диалога. Прекращение внутреннего диалога и является состоянием дхьяны. В процессе дхараны человек сосредоточивается на чакрах, но в состоянии дхьяны наступает медитация, а осознание чакры исчезает. Во время дхараны происходят случайные отвлечения разума - таким отвлекающим фактором является и

визуализация чакры. Однако в дхьяне нет даже мысленных образов. Человек переживает остановку мыслительной деятельности, наступает состояние отсутствия мыслей. Именно в этом состоянии он ощущает первые признаки блаженства. Выходя за сферу трех обычных состояний - бодрствования, сновидения и глубокого сна, - сознание переходит к четвертому состоянию. В современной психологии его называют "измененным состоянием сознания", а в йоге обозначают словом турья. Подобно тому как дхьяна является следствием дхараны, результатом самой дхьяны становится самадхи.

8. Самадхи

Слово самадхи образовано из трех частей: сам ("равный, уравновешенный, заверченный"); а ("вечный") и дхи (буддхи, различение, или прямое знание).

Когда человек достигает состояния полного равновесия, наступает самадхи. С точки зрения индивидуального сознания самадхи представляет собой самопостижение - освобождение от осознания времени, пространства и себя как личности. Путем регулярной практики пратъяхары человек добивается привычной отстраненности разума от сферы чувственного восприятия и внешних возбуждений: разум учится погружаться в себя и становится поглощенным самим собой. В своем неестественном состоянии разум создает двойственность, но отстраненность разума от внешнего мира уничтожает такую раздвоенность. Когда исчезают все колебания мышления, сознание - которое прежде было обусловлено такими изменениями - достигает своего естественного состояния недвойственности.

Сознание бесконечно, но разум ограничивает его конечными рамками.

Вследствие деятельности разума сознание оказывается заключенным в тесную клетку индивидуального осознания "я, меня и мое". Пратъяхара помогает индивидуальному сознанию перейти к уравновешенному состоянию разума, так как развивает у него привычку к отстраненности от феноменального мира. Благодаря дхаране разум становится спокойным и неподвижным, а в состоянии дхьяны он достигает полной безмятежности. Когда такая безмятежность становится для разума привычной, он входит в оболочку блаженства и погружается в океан божественного знания и счастья.

Согласно кундалини-йоге, самадхи представляет собой единение женского начала, Шакти, и мужского начала, Шивы. Обителью Шакти, или Кундалини-Шакти, является муладхара-чакра (тазовое сплетение), а местом пребывания Шивы – сахасрара чакра в головном мозге. Кундалини дремлет в муладхара-чакре, но после того, как учеником овладевает стремление к самоосознанию и он начинает следовать восьмеричному пути (а также очищению нервов, повторению корневых звуков и визуализаций), кундалини пробуждается, проходит вторую, третью, четвертую, пятую и шестую чакры и поднимается к сахасрара-чакре, где сливается со своим супругом Камешварой, "владыкой любви". Это единение наделяет практикующего беспредельным блаженством и раскрывает перед ним двери божественного знания.

Бандхи

Бандхи представляют собой средства запечатывания тех областей тела, где временно содержится энергия, чтобы затем эта сила могла быть направлена йогом в желаемом направлении. Существуют три бандхи, которые открывают сушумну и пробуждают кундалини.

1. Мула-бандха

Эта форма бандхи представляет собой зажимание промежности левой пяткой с одновременным размещением правой стопы на левом бедре. После этого садхак (практикующий) сокращает мышцы ануса, подтягивая апану вверх. При сокращениях муладхары апане, обычное течение которой направлено вниз, приходится двигаться вверх по сушумне. Прижимая задний проход пяткой, садхак намеренно наполняет нижнюю часть кишечника воздухом и продолжает это воздействие, пока атана не направится вверх. Благодаря такой практике прана и апана сливаются и двигаются по сушумне. Достигая на пути своего восхождения пупочной области, апана усиливает "желудочный огонь". Соединившись с пламенем манипура-чакры (третьей чакры), апана пронзает анахата-чакру, где сливается с праной, обителью которой является район сердца и легких. По своему характеру прана является горячей энергией, и этот жар становится еще более сильным благодаря слиянию отрицательных зарядов праны и положительных зарядов апаны. В результате такого процесса пробуждается кундалини.

Согласно тантрическим текстам, спящая кундалини просыпается именно от этого сильнейшего жара - подобно тому, как после удара палкой змея начинает шипеть и выпрямляться. Затем кундалини проникает в сушумну, словно вползающая в свое гнездо змея. По этой причине йоги регулярно занимаются мула-бандхой.

2. Уддияна-бандха

Буквальное значение санскритского слова уддияна - "взлет". Йог выполняет эту запечатывающую позу, чтобы великая птица праны могла без преград взлететь вверх по сушумне. При выполнении этой бандхи практикующий оттягивает мышцы брюшины в районе пупка вверх и назад, чтобы они прижимались к позвоночнику и подтягивались к области сердца. Это достигается полным выдохом воздуха из брюшной области, что способствует оттягиванию брюшных мышц. Согласно шастрам, эта бандха омолаживает организм. Ее называют "львом, убивающим слона смерти".

Благодаря регулярной практике уддияна-бандхи садхаки старшего возраста могут вернуть себе молодость. Для овладения искусством выполнения этой бандхи требуется около полугода; после этого прана начинает подниматься по сушумне и достигать сахасрара-чакры. Эта процедура вызывает окончательное Единение в "лотосе с тысячей лепестков", и садхак автоматически достигает состояния самадхи.

3. Джаландхара-бандха

При выполнении этой бандхи сжимается горло, а подбородок плотно прижимается к ключичной впадине между грудной клеткой и шеей. Такое запечатывание останавливает отток жидкостей из головы и приводит в действие независимую цепь каналов. В этом месте проходит сеть тонких надий; при выполнении джаландхара-бандхи приостанавливается нисходящий поток жидкостей от нёбной полости.

Опускающуюся от нёбной полости жидкость называют сомой (нектаром, эликсиром). Эта спинномозговая жидкость состоит из различных питательных гормонов, усиливающих рост и развитие организма. Обычно эта жидкость течет вниз и сгорает в "желудочном огне", который стимулирует прану. Когда человек в совершенстве овладевает джаландхара-бандхой, нектар не опускается, а активность лунного и солнечного потоков ида-нади и пингала-нади ослабевает.

В горле находится пятый центр, вишуддха-чакра, соединяющий 16 опорных органов тела: пальцы ног, лодыжки, колени, бедра, промежность, органы воспроизводства, пупок, сердце, шею, горло и язык, нос, межбровье, лоб, голову, мозг и сушумна-нади (ту ее часть, которая расположена в черепе).

Регулярное выполнение джаландхара-бандхи исцеляет любые заболевания горла. При этом проводится визуализация шестнадцати опорных органов, а сома используется повторно. Эта спинномозговая жидкость направляется по пути, отличному от обычного. В нормальном состоянии животворные химические вещества сомы растрачиваются, сгорая в "желудочном огне", что способствует старению и приближению смерти. Изменение направления потока этой жидкости с помощью джаландхара-бандхи обращает процесс старения вспять и обновляет жизненные силы всего организма. Сжатие горла при выполнении этой бандхи подавляет активность иды и пингалы и направляет прану по сушумне. Это замедляет темп дыхания вплоть до полной остановки. В результате увеличивается продолжительность жизни, исцеляются недуги, а практикующий чувствует себя помолодевшим.

Три бандхи представляют собой великолепные средства пробуждения кундалини, раскрытия прохода сушумны, остановки деятельности иды и пингалы, слияния праны и апаны и совершенствования в практике кундалини-йоги.

Йогические мудры

В кундалини-йоге мудрами называются такие упражнения, в которых глаза закатываются вверх так, чтобы верхняя часть радужной оболочки скрывалась за веками. Эта форма медитации чрезвычайно полезна для пробуждения кундалини. Для достижения окончательного Единения Шивы и Шакти следует выполнять три мудры, неизменно упоминаемые в тантрических текстах.

1. Самбхави-мудра

Эта мудра приводит к внутренней медитации на чакрах и потому проводится после того, как садхак приступает к сосредоточению на чакрах. Как уже говорилось, медитация на чакрах представляет собой сосредоточение не на физических органах или районах тела, а на тонких центрах. При таком сосредоточении садхак медитирует на внешних объектах - на схематических изображениях чакр, - чтобы укрепить их образы в мыслях. Эти образы задействуют кроющиеся в чакрах божественные энергии: энергии божества-управителя чакры, местной шакти, биджя-звука, ваханы (носителя биджи) и янтры (геометрической фигуры чакры). С помощью внутреннего видения тантристы выявили те формы, которые служат основами этих схематических изображений.

Если садхак желает научиться выполнять самбхави-мудру в целях подъема кундалини, он должен сначала раскрасить схемы чакр, а затем медитировать на них. Такое сосредоточение на внешних образах служит подготовкой к медитации на чакрах; затем практикующий переходит к внутренней медитации на образах, которая становится возможной только после того, как его разум способен удерживать эти изображения. Эта практика проводится постепенно: садхак начинает с первой чакры, переходит ко второй, третьей и так далее. Центром сосредоточения должны быть неплотные органы тела или его отдельные области (например, сердце). В школах йоги, которые не используют образы божеств чакр, садхакам действительно рекомендуют медитировать на области сердца (анакхата-чакре), центре медитации в самбхави-мудре, однако использование тантрической визуализации делает эту практику более эффективной.

Человек переходит в самбхави-мудру, когда его разум и дыхание поглощены мысленным образом, а зрачки глаз становятся неподвижными (глаза остаются открытыми, но не регистрируют внешних образов).

2. Кхечари-мудра

Эта мудра представляет собой внутреннюю медитацию на шестой чакре (аджне), расположенной между идой и пингалой в межбровье. Человек переходит в кхечари-мудру, когда прана проникает по сушумне в полость между бровями. Эта мудра делает поток праны в сушумне равномерным. При ее выполнении язык следует приподнять к нёбу - по этой причине эту мудру называют также "заглатыванием языка". Практикующий наполняет устье сушумны поступающим из сома-чакры нектаром. Благодаря выполнению кхечари-мудры садхак обретает власть над блужданиями разума и достигает унмани-авастхи, или турийи, - состояния неосознанного сознания. Садхак выполняет кхечари-мудру до тех пор, пока не переходит к йога-нидре (йогическому сну).

Заглатывание языка не позволяет воздуху проходить от ноздрей к легким, и потому при выполнении этой мудры останавливается внешнее дыхание, что, в свою очередь, приводит к приостановке дыхания внутри организма. Как и сам разум, прана замирает в брахмарандхре. В таком состоянии сосредоточение на кундалини приводит к ее окончательному слиянию с праной в брахмарандхре, то есть к единению разума и кундалини. Происходит соединение Шивы и Шакти - достигается высшая цель подлинного ученика.

Регулярная практика описанных выше техник приносит ученику состояние возвышенного одухотворения. Асаны прекращают все виды телесной деятельности, а любые действия сводятся к активности праны и органов чувств. Благодаря кумбхаке ослабевают и эти проявления деятельности, после чего остается только умственная активность.

Пратьяхара, дхарана, дхьяна и сампраджнята-самадхи прекращают умственную деятельность, и деятельным остается только буддхи, высшее понимание. Полное избавление от привязанностей и долговременная, регулярная практика сампраджнята-самадхи останавливает и активность буддхи. После этого садхак достигает естественного состояния бытия: сахаджа-авастха - состояния неизменности, окончательной цели йоги. Поднявшийся до этого уровня йог навечно остается в единении с Высшим Сознанием.

Глава 3. Сведения о чакрах

Муладхара - чакра (первая чакра)

Значение названия чакры: "Основание".

Местоположение: тазовое сплетение; область между задним проходом и половыми органами, основание позвоночника; три первых позвонка.

Биджа-звуки на лепестках: ВАМ, САМ, ШАМ, САМ.

Проявления: кров и пища.

Таттва (элемент): земля.

Цвет таттвы: желтый.

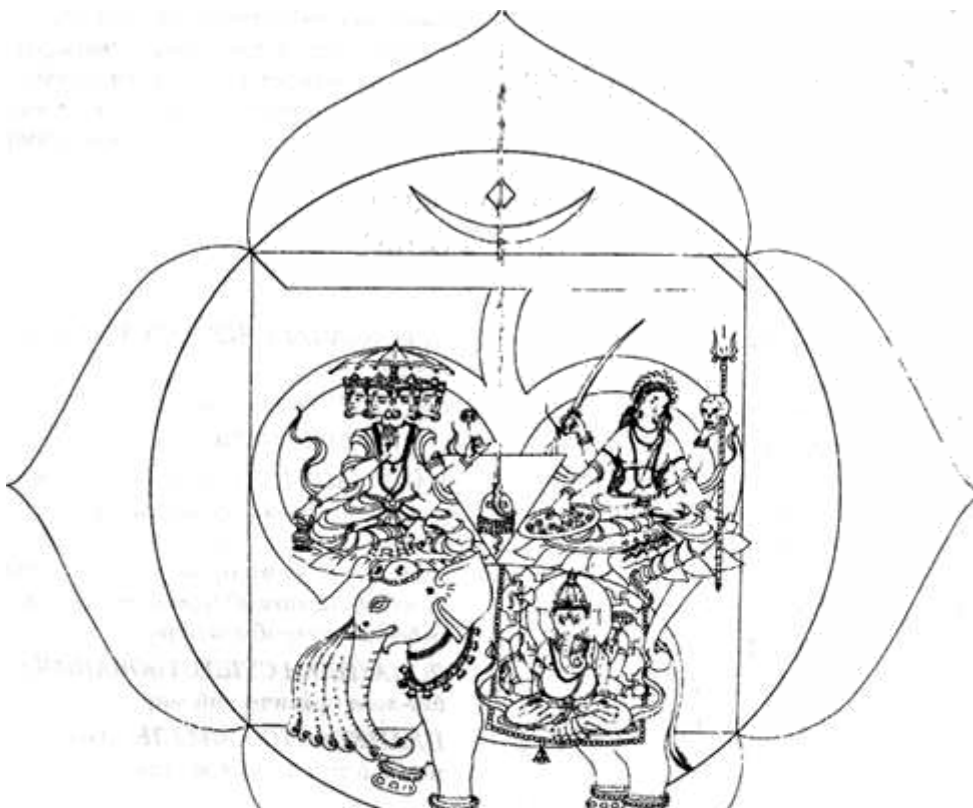
Форма таттвы: квадрат.

Преобладающее чувство: обоняние.

Орган чувств: нос.

Орган действия: анус.

Вайю (воздух): апана-вайю - воздух, выталкивающий семенную жидкость из половых органов (у мужчин), мочу из мочевого пузыря (у представителей обоих полов) и рождающегося ребенка из утробы матери.



Лока (план существования):

бху-лока (физический мир).

Планета-управитель:

Марс (солнечный тип, мужское начало).

Форма янтры: желтый квадрат с 4 пунцовыми лепестками.

Этот квадрат имеет огромное значение в отношении обычной, земной осознанности, так как олицетворяет саму Землю, четыре измерения и четыре стороны света. Форма элемента земли основана на прямых отрезках, и ее

четыре вершины образуют четыре опоры, или угла, того, что называют четырехугольной Землей. Четверка означает завершенность, а Земля символизирует условия и требования завершенности человека на всех уровнях существования. Эта янтра является обителью биджа-мантры и испускает ее звучание в 8 направлениях, что показано исходящими от нее восемью стрелами. Земля представляет собой самый плотный из элементов, сочетание четырех других элементов: воды, огня, воздуха и акаши.

Круг с четырьмя лепестками. Четыре лепестка олицетворяют ганглии в четырех важнейших нервных окончаниях. Лепестки имеют пунцовый цвет с легким оттенком малинового.

Треугольник: обитель энергии жизненной силы, кундалини-шакти, которая изображается по-разному: в виде свернувшейся кольцами змеи, лингама или треугольника. Змея Кундалини совершает три с половиной оборота вокруг свайамбху-лингама ("самопорождающего лингама"). Приоткрыв пасть и подняв голову вверх, она соединяется с проходом сушумны - центральным нервным каналом, проходящим вдоль позвоночника. Непробужденная кундалини-шакти остается свернувшейся кольцами вокруг лингама, вложив в пасть собственный хвост. Поскольку при этом ее пасть обращена вниз, поток энергии также направлен вниз. Когда человек начинает работать с первой чакрой, эта дремлющая энергия приподнимает голову и без затруднений проникает в канал сушумны. Обращенный вершиной вниз треугольник является янтрой лингама и кундалини. Он указывает на движение вниз, а его вершины обозначают три важнейших нервных канала: иду, пингалу и сушумну. Слияние этих нервных каналов в муладхара-чакре образует перевернутый треугольник, также направляющий энергию вниз.

Лингам имеет дымчато-серый цвет, хотя иногда утверждают, что он имеет цвет молодых листьев.

Основной биджа-звук: ЛАМ.

Чтобы произнести этот слог, следует сложить губы квадратом и изогнуть язык под прямым углом, касаясь им нёба⁵. Этот биджа-звук вызывает вибрацию неба, мозга и верхней части черепа.

При правильном произнесении биджа-слога ЛАМ возбуждает нади в первой чакре и создает блок, препятствующий движению энергии вниз. В конце звука ЛАМ (то есть при звучании М⁶) энергия начинает двигаться вверх, а в верхней части головы возникают вибрации. Повторение этого звука избавляет от связанных с первой чакрой беспокойств и обеспечивает практикующего финансовой надежностью, осознанностью и внутренней силой. Говорят, что биджа-слог ЛАМ имеет четыре "руки". Его вибрации помогают открыть проход брахма-нади и способствуют течению в нем энергии.

На мандалах всех чакр знаки основных биджа-звуков изображаются золотой краской.

Носитель биджи: слон Айравата. На этом слоне восседает бог небесного свода Индра. Кожа слона имеет мягкий серый цвет - цвет облаков. Семь хоботов Айраваты образуют семицветную радугу. Каждый человек проявляется в семи аспектах, которые надлежит распознать и развивать в согласии с законами природы:

Слух - Уши (органы чувств)

Осязание - Кожа (орган чувств)

Зрение - Глаза (органы чувств)

Вкус - Язык (орган действия)

Обоняние - Нос (орган чувств)

Дефекация - Анус (орган действия)

Половая активность - Половые органы (органы действия)

Сходным образом, физическое тело состоит из семи дхату (компонентов):

1. Раджа: глина, земля.

2. Раса: жидкости.

3. Ракта: кровь.

4. Манса: плоть, нервные волокна, ткани.

5. Медха: жир.

6. Астхи: кости.

7. Маджджа: костный мозг⁷.

⁵ В соответствии с тантрическим (т. е., по существу, магическим) ходом рассуждений, если янтрой муладхары является квадрат, то и мантра должна произноситься "квадратно". Более функционально можно описать санскритский звук Я как похожий на русский мягкий ЛЬ или английский L (как в слове light). - Прим. ред.

⁶ М - протяжно произнесенный, резонирующий в черепе, гудящий звук М. В книгах по йоге, переведенных с английского языка, можно встретить биджа-мантры, оканчивающиеся на НГ (например, ЛАНГ и т. д.). Это не соответствует правильному санскритскому произношению и является лишь попыткой приучить англоязычных учеников к несвойственному их речи резонирующему звуку М. С другой стороны, в некоторых современных тантрических школах различается произношение биджа-мантр вслух и мысленно. В первом случае рекомендуется носовой резонирующий Н (действительно близкий к английскому NG), а во втором - классический К1. - Прим. ред.

⁷ Список дхату варьирует в различных источниках. Обычно раджа не упоминается, зато упоминается шукра (семя). - Прим. ред.

Семь хоботов и цветов символизируют также семь типов желаний (желание делиться с другими, стремление к безопасности, воспроизводству, долголетию, знанию, самоосознанию и Единению). Кроме того, они связаны с семью чакрами, семью нотами октавы и семью важнейшими планетами.

Слон олицетворяет длящиеся в течение всей жизни поиски пищи для тела, разума и сердца. Тот, у кого активна первая чакра, ходит твердой, уверенной поступью слона. Он стремится увеличить свою власть, взваливая на себя самую тяжкую ношу, какую только способен выдержать. Такой человек трудится со смирением, подобно чернорабочему, выполняющему непрерывные указания хозяев. Того, кто овладел своими индрийми (органами чувств и действия), называют уподобившимся Индре.

Божество: Бала-Брахма (Брахма-Дитя). Богу Творения Брахме подчинен Север; он является управителем первой чакры. Его изображают в облике лучезарного младенца с четырьмя головами и четырьмя руками. Его кожа имеет цвет пшеницы. Он облачен в желтое дхоти (традиционная индийская одежда: кусок ткани, которым оборачивают нижнюю часть тела) и зеленый шарф. Благодаря четырем головам Брахма смотрит сразу в четырех направлениях. Его головы символизируют четыре аспекта человеческого сознания. Эти аспекты таковы:

1. Физическая личность: телесные потребности в пище, физических упражнениях, сне и сексе. Физическая личность проявляется посредством земли, материи и материнского начала.

2. Рациональная личность: интеллект, или ограниченная логика индивидуальных процессов рассуждения.

3. Эмоциональная личность: непрестанно изменяющиеся настроения и чувства. Эмоциональная личность также оказывает влияние на пристрастия и романтическую.

4. Интуитивная личность: внутренний голос сознательного разума человека.

В своих четырех руках Брахма держит различные предметы.

- В верхней левой руке - цветок лотоса, символ чистоты.

- В нижней левой руке - священные писания, содержащие знания обо всем сотворенном. При надлежащем обращении к Брахме он может передать эти священные знания человеку.

- В одной из правых рук - чашу с нектаром, амритой, - драгоценным напитком жизненной силы.

- Четвертая рука поднята в мудре, дарующей бесстрашие.

Брахма проявляется во время сумеречных предзакатных часов. Мысленная визуализация этого божества приносит практикующему спокойную неподвижность разума: всевидящий творец, бог Брахма избавляет от любых страхов и тревог.

Шакти: Дакини. Энергия Дакини сочетает в себе силы творца, хранителя и разрушителя, что олицетворяется трезубцем в одной из ее левых рук. В другой левой руке она сжимает череп, указывающий на избавление от страха смерти - основного психологического препятствия, связанного с первой чакрой.

В верхней правой руке она держит меч, с помощью которого устраняет страх, уничтожает неведение и помогает садхаку преодолевать любые трудности. В нижней правой руке она удерживает щит, защищающий практикующего от всех опасностей.

Кожа Дакини-Шакти имеет розовый цвет; эта богиня облачена в персиковое или пунцовое сари. В некоторых текстах она описывается как свирепая, грозная богиня, однако при медитации на образах божеств и богинь ее следует представлять себе в благодушном настроении. Глаза Дакини имеют ослепительный красный цвет.

Управитель: Ганеша. Этого бога с головой слона призывают для обеспечения защиты в начале любого нового предприятия.

Фигура Ганеши чрезвычайно привлекательна, однако рациональному разуму трудно воспринять его как значительное божество. Поклонение Ганеше связано с верой в него как в того бога, который устраняет любые преграды; он подчиняет рациональный разум (левое полушарие), имеющий аналитическую и критическую природу, и предоставляет свободу правому полушарию - эмоциональной части мозга, деятельность которой необходима для любых духовных занятий. Визуализация Ганеши помогает остановить внутренний диалог. Тот, кто обманывается внешним обликом этого бога, не сможет насладиться внутренней красотой Ганеши, однако человек, способный видеть сквозь физическую реальность, сумеет рассмотреть в Ганеше единство любви и мудрости, Шакти и Шивы.

Кожа Ганеши имеет кораллово-оранжевый цвет. Он носит лимонно-желтое дхоти, а его плечи прикрыты шарфом из зеленого шелка. Четыре руки помогают ему уничтожить разнообразные преграды. Ганеша является сыном Шивы и Парвати. Он несет на себе свастику - древнеиндийский символ единства четырех сторон света, направленной вверх энергии бога Вишну и солнечного света. В руках Ганеша держит следующие предметы:

- Душистое и сладкое лакомство ладду, символизирующее саттву - самое утонченное состояние чистого сознания. Кроме того, ладду приносит здоровье человеку и процветание дому.

- Цветок лотоса, олицетворяющий незапятнанность и способность на самоотверженные действия.

- Топор, символизирующий власть над "слоном желаний" и разрубленные оковы желаний. Этот топор освобождает человека от ложного отождествления "Я" с физическим телом.

- Четвертая рука Ганеши приподнята в наделяющей бесстрашием мудре.

Эффекты от медитации: муладхара-чакра олицетворяет проявление индивидуального сознания в человеческом облике, то есть физическом теле. Медитация на кончике носа приводит к расширению осознанности, избавлению от недуг, возникновению легкости и воодушевления, приливу жизненных сил, повышению выносливости и уверенности, к постижению внутренней чистоты, а также к мягкости голоса и его внутренней мелодичности.

Характерное поведение, связанное с муладхара-чакрой: Если, стиснув зубы и сжав кулаки, человек отказывается жить в согласии с управляющими его организмом законами природы, он продолжает создавать свою карму, то есть усиливает свою вовлеченность в земное существование. Органы чувств и действия только укрепляют растерянность и страдания такого человека, предоставляя ему лишь преходящие удовольствия. Когда человек начинает действовать в соответствии с законами природы, он уже не растрчивает энергию и не распыляет осознанность на чрезмерное потворствование своим желаниям. Его поведение становится мудрым и сдержанным; человек изучает свой организм и разум, постигая, что они являются средствами освобождения от низших миров.

Дети младше семи лет обычно ведут себя в соответствии с мотивациями первой чакры - познание земного мира приносит им новый опыт. Ребенку необходимо твердо усвоить и научиться использовать законы этого мира, изучить правила регулярного питания, сна и поведения, которые помогают ему жить на Земле. Ребенок сосредоточен на самом себе и прежде всего заботится о физическом выживании.

Основной трудностью ребенка или взрослого человека, действующего на основе мотивации первой чакры, является жестокость, вызванная ощущением тревоги. Подобно загнанному в угол животному, испуганный человек слепо и бесчувственно наносит удары окружающим - это происходит в результате того, что кажется ему отсутствием ощущения безопасности.

Человек, который живет преимущественно на уровне муладхара-чакры, обычно спит ночью на животе в течение десяти-двенадцати часов. Эта чakra охватывает планы порождения, иллюзорности, гнева, алчности, ложных представлений, корыстолюбия и чувственности, которые являются основополагающими аспектами человеческого существования. Основной побудительной силой и причиной индивидуального развития становится стремление к накоплению опыта и сведений.

Муладхара-чakra является обителью дремлющей кундалини, шакти (энергии) жизненной силы. Спящая змея Кундалини обвивается вокруг свайамбху-лингама. Эта низшая чakra является корнем любого развития и возникающего осознания божественности человека.

Свадхиштхана-чakra (вторая чakra)

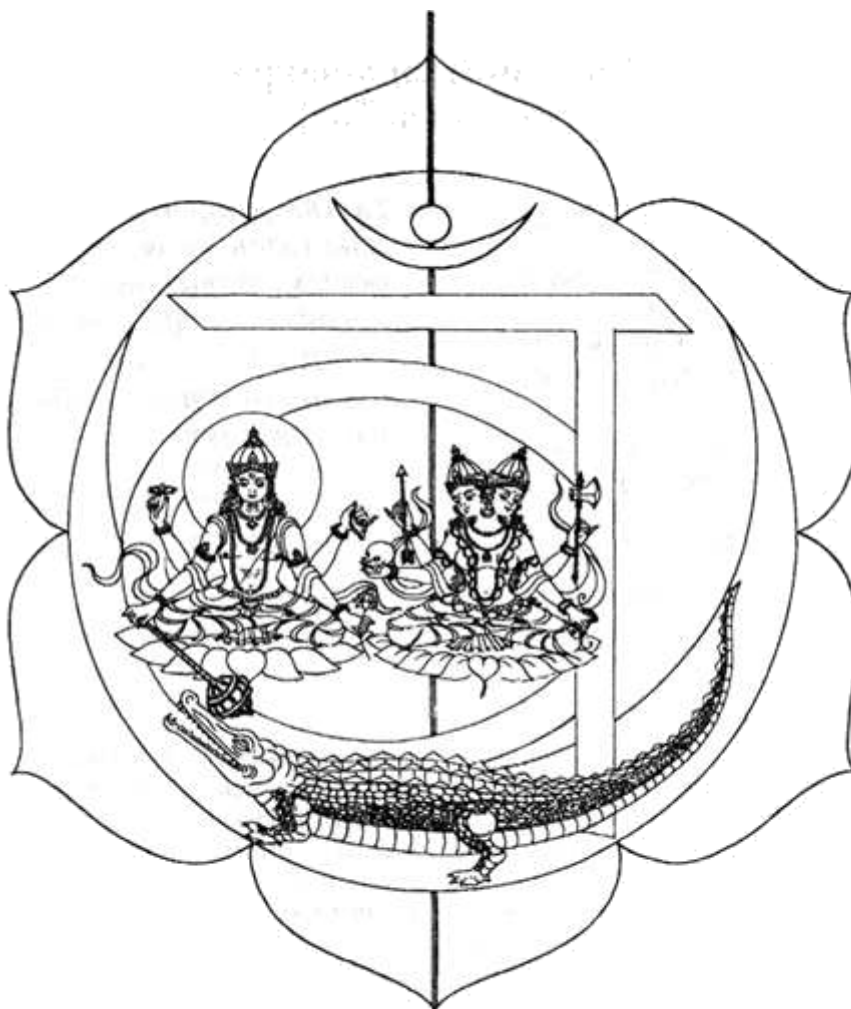
Значение названия чакры: "Обитель "Я"".

Местоположение: подчревное сплетение; половые органы.

Биджа звуки на лепестках: БАМ, БХАМ, МАМ, ЙАМ, РАМ, ЛАМ.

Проявления: воспроизводство, семья, воображение. Земной элемент муладхара-чакры растворяется в связанном со свадхиштхана-чакрой элементе воды. Воображение проявляется, когда человек входит во взаимоотношения с семьей и друзьями. Во второй чакре впервые появляется стремление создавать.

Таттва (элемент): вода.



Цвет таттвы: голубой.

Форма таттвы: круг.

Преобладающее чувство: вкус.

Орган чувств: язык.

Орган действия: половые органы.

Вайю (воздух): апаш-вайю (см. описание в главе 1).

Лока (план существования):

бхувар-лока, нага-лока (астральный план).

Планета-управитель:

Меркурий (лунный тип, женское начало).

Форма янтры: круг с полумесяцем.

Синий полумесяц является янтрой этой чакры. Второй чакре соответствует водный элемент - основа жизни. Из геометрических фигур ему соответствует круг.

Водой покрыты три четверти поверхности Земли. Океанские приливы и отливы подчиняются

фазам Луны. Вода составляет три четверти веса человеческого тела, а Луна воздействует на людей, вызывая у них "эмоциональные приливы и отливы". Женские циклы согласованы с лунным циклом. Свадхиштхана-чакра представляет собой центр воспроизводства, которое непосредственно связано с Луной. Эти глубинные взаимоотношения воды и Луны представлены литром в форме полумесяца рядом с белым кругом водной чакры. Вода играет огромную роль в жизни человека с преобладающей второй чакрой - такие люди испытывают при сменах лунных фаз многочисленные эмоциональные перепады.

Круг с шестью лепестками. Белый круг расположен внутри лотоса с шестью лепестками красного (смешения малинового и пунцового) цвета окиси ртути. Шесть лепестков олицетворяют шесть важнейших нервных окончаний во второй чакре. Подобно тому как четыре лепестка в первой чакре символизируют течение энергии по четырем источникам и четырем измерениям, шесть лепестков второй чакры олицетворяют течение энергии в шести измерениях. Во второй чакре линейная осознанность первой принимает форму круга, что обеспечивает большую подвижность и текучесть. Белый круг означает воду - элемент свадхиштхана-чакры.

Основной биджа-звук: ВАМ. При сосредоточении на второй чакре следует повторять биджа-звук ВАМ. Связанные с водным элементом звучания усиливают воздействие этой биджи. При правильном произнесении этот звук устраняет все препятствия в нижней части тела и делает течение энергии в этой области свободным.

Носитель биджи: крокодил (санс-кр. макара). Передвигающийся подобно змее крокодил символизирует чувственную природу человека с преобладающей второй чакрой.

Крокодил охотится на свою добычу, используя множество хитростей. Ему нравится "парить" в воде и глубоко нырять; кроме того, он обладает повышенной сексуальной силой. Когда-то жир крокодила применялся для повышения мужской потенции.

Характерными качествами человека с преобладающей второй чакрой являются присущие крокодилу приемы охоты, хитрость, страсть к воде и воображение. Поговорка "проливать крокодиловы слезы", которая означает лживое выражение чувств, существует и в языках Индии.

Божество: Вишну, Бог-Хранитель. Вишну олицетворяет силу продолжения человеческого рода, и по этой причине его обителью является вторая чакра, чакра воспроизводства, где он восседает на розовом лотосе. Его кожа имеет бледно-голубой, а дхоти - желто-золотистый цвет. Четыре руки божества прикрыты шарфом из зеленого шелка. Вишну воплощает в себе принципы правильного образа жизни. Его природой является лила - игра. Он по собственной воле принимает различные облики и исполняет разнообразные роли. Вишну являет собой главного героя космической драмы. В руках Вишну держит четыре инструмента, необходимых для правильного наслаждения жизнью:

1. Раковина содержит в себе шум морских волн. Раковина Вишну символизирует чистое звучание, которое приносит человеческим существам освобождение.

2. Чакра - кольцо света, вращающееся на указательном пальце Вишну, - является символом дхармы. Дхарма-чакра обращается вокруг собственной оси; она прорывается сквозь преграды и уничтожает дисгармонию и неуравновешенность. Форма чакры - колесо - создает цикл времени: все, что не пребывает в согласии с космическим ритмом, подлежит уничтожению.

3. Палица из металла (элемента земли) представляет собой оружие власти над земными явлениями. Зажатой в руках палицей Вишну управляет Землей. Безопасность жизни на Земле является основным требованием, а ее гарантирует денежный достаток. Только после обеспечения земной безопасности возможно удовлетворение чувственных и половых желаний.

4. Лотос бледно-розового цвета. Лотос поднимается из грязного ила и все же остается сияющим, лучистым и изящным. Лотос чист и совершенно неподвержен окружающей среде. Его цветок раскрывается с первыми лучами солнечного света, а с последним лучом солнца лотос вновь смыкает свои лепестки. Изысканный, благоуханный лотос улаживает все органы чувств.

Шакти: Ракини. Кожа двухголовой Ракини-Шаки имеет бледно-розовый цвет (хотя в "Шатчакра-нирупане" говорится, что она окрашена цветом синего лотоса). Эта богиня облачена в красное сари, а ее шея и четыре руки усыпаны драгоценными камнями. От Ракини исходит вдохновение художников и музыкантов. В четырех руках она держит следующие предметы:

1. Стрела. Исходя из лука Камы (бога эротической любви), эта стрела олицетворяет природу человека с преобладающей второй чакрой, выпускающего свою стрелу в намеченную цель; она указывает на свойственное этой чакре побуждение двигаться вверх. Стрела Ракини-Шаки представляет собой стрелу чувств и эмоций, которая при возникновении двойственности приносит как удовольствия, так и страдания.

2. Череп. Череп символизирует характер тех людей, которые, как говорят в Индии, "носят голову в руке" - то есть у которых поведение подчинено эмоциям.

3. Дамару (барабан). Барабан олицетворяет силу ритма и биение второй чакры.

4. Парашу (топор). Топор был первым оружием, изобретенным человеком. С помощью этого топора Ракини преодолевает все преграды, присущие второй чакре.

Две головы шаки Ракини означают разделение энергии во второй чакре: усилия человека с преобладающей второй чакрой затрачиваются на достижение равновесия между внешним и внутренним мирами. В этой чакре начинается распространение личности вовне.

Основной побудительной силой первой чакры было преследование денежного достатка; внимание такого человека линейно и сосредоточено на одном направлении. У человека, относящегося к типу второй чакры, внимание переносится на желания и фантазии чувственного характера.

Эффекты от медитации: Сосредоточение на этой чакре позволяет разуму отражать в себе мир - подобно тому, как Луна отражает свет Солнца. Человек обретает способность пользоваться творческой и поддерживающей энергией, которая поднимает его на уровень изящных искусств и чистых взаимоотношений с окружающими, а также освобождает его от похоти, гнева, алчности, неуравновешенности и ревности.

При визуализации бога Вишну возникает неподвижное, словно поверхность озера, спокойствие. Восхождение от первой чакры ко второй приносит человеку лунную осознанность, отражающую божественную милость и силу сохранения. Благотворный Вишну с ликом невероятной чистоты видит все миры и оберегает то, что было сотворено богом Брахмой.

Характерное поведение, связанное со свадхиштхана-чакрой: Побуждения второй чакры обычны для детей в возрасте от 8 до 14 лет. Ночью такой ребенок спит по восемь-десять часов в позе эмбриона. Говоря в терминах элементов, в этой чакре земля растворяется в воде. Свойственную возрасту первой чакры эгоцентричность и защитную реакцию сменяют тяга к семье и друзьям в стремлении к физическому контакту. Заметно усиливается воображение. Как только потребность в крове и пище удовлетворена, человек может позволить себе воображать любые желаемые обстоятельства и ситуации. По мере развития нового осознания физического тела взаимоотношения человека с другими людьми наполняются чувственностью.

Проблемами человека на этом уровне могут стать стремление к физическим ощущениям и мысленные фантазии. Сила тяготения заставляет воду течь вниз, и потому вторая чакра действует на душу подобно затягивающему в глубины водовороту, то есть вызывает у человека беспокойство и смятение. Тело и разум подвластны определенным ограничениям, и если человек хочет сохранять здоровье и равновесие, ему необходимо понимать и соблюдать такие ограничения. Для достижения гармоничного, спокойного состояния тела и разума следует регулировать питание, сон и половую жизнь.

Люди с преобладающей второй чакрой часто воображают себя царями, высокородными владыками или героями. Им свойственна частая смена ролей, высокая самооценка и рыцарство. В любой культуре существует множество рассказов и стихов, восславляющих этих уничтожающих зло героев.

Свадхиштхана-чакра связана с астральным планом, воображением, ревностью, милосердием, завистью и радостью. Здесь земля превращается в драгоценный камень, а небеса оказываются в пределах досягаемости. Фантазия может стать полезной в занятиях ремеслами и изящными искусствами. Ничтожность представляет собой состояние опустошенности и бесцельности. Когда отрицающий разум смотрит на мир, ничто не способно ни порадовать его, ни вызвать у него интерес - все вызывает отвращение. Зависть и ревность порождаются желанием обладать другим человеком или его качествами и приводят к губительному состоянию постоянной тревоги. Радость приносит ощущение глубокого удовлетворения, которое целиком пронизывает сознание человека, поднявшегося выше уровня второй чакры.

Манипура-чакра (третья чакра)

Значение названия чакры: "Город из драгоценных камней".

Местоположение: солнечное сплетение; надчревное сплетение; пупок.

Биджа звуки на лепестках: ДАМ, ДХАМ, ЦАМ (переднеязычные звуки); ТАМ, ТХАМ, ДАМ, ДХАМ, НАМ (зубные звуки); ПАМ, ПХАМ (губные звуки).

Проявления: зрение, форма, личность, цвет.

Таттва (элемент): огонь.

Форма таттвы: треугольник.

Преобладающее чувство: зрение.

Форма янтры: перевернутый треугольник. Красный треугольник, обращенный вершиной вниз, размещается в круге, который окружен десятью лепестками. Этот треугольник представляет собой форму огня. Третью чакру называют также солнечным сплетением; в ней преобладает элемент огня, способствующий пищеварению, то есть обеспечению организма необходимой для жизни энергией.

Треугольник является простейшей из правильных геометрических фигур - он имеет всего три стороны, однако представляет собой целостную единицу. Огромную роль в жизни человека с преобладающей третьей чакрой играет визуализация. В его сознании господствует огонь, и исходящее от такого человека тепло можно ощутить на расстоянии. Перевернутый треугольник означает нисходящее движение энергии.

Круг с десятью лепестками. Лепестки символизируют десять основных нервных окончаний, десять источников, из которых черпается энергия. Энергия распространяется в десяти измерениях; ее структура уже не является ни круглой, ни квадратной, а движение, в отличие от второй чакры, перестает быть круговым. Лепестки имеют голубой цвет, подобный голубому пламени самого яркого огня. Кроме того, эти десять лепестков обозначают десять пран, животворных дыханий, в образах рудр (первичных обликов Шивы). Каждый лепесток олицетворяет какой-либо аспект



Браддха-Рудры (Древнего Шивы).

Орган чувств: глаза.

Орган действия: ноги.

Вайю (воздух): самана-вайю. Этот вайю находится в верхней части брюшины, в районе пупка, и способствует пищеварению. Он переносит вырабатываемые в солнечном сплетении при усвоении пищи химические вещества и кровь. С помощью самана-вайю раса (сущность) пища производится, перерабатывается и распространяется по всему организму.

Лока (план существования): свар-лока (небесный мир).

Планета-управитель: Солнце (солнечный тип, мужское начало).

Основной биджа звук: РАМ. Чтобы произнести этот звук, губам следует придать треугольную форму, а языком упереться в нёбо. Основным центром сосредоточения при произнесении этого звука является пупок. При правильном произнесении⁸ звук РАМ повышает силу пищеварения, поглощения и усвоения. Помимо того, этот звук приносит долголетие – основную цель человека с доминирующей мотивацией третьей чакры.

Биджа РАМ всегда вписывается в треугольник. Пунцово-красный, обращенный вершиной вниз треугольник манипура-чакры имеет три "двери". Природе огня свойственно движение вверх, и при правильном произнесении звука РАМ пламя манипура-чакры будет подниматься.

Носитель биджи: баран. Носителем биджи звука РАМ является баран – транспортное средство бога огня Агни. Баран олицетворяет качества человека с преобладающей третьей чакрой: физическую силу и способность преодолевать преграды штурмом.

Солнечное сплетение соответствует третьей чакре, обители огня в теле. Человек этой чакры подчиняется разуму и огню, имеющим солнечную природу. Он ведет активную общественную жизнь и движется к своей цели, как баран, то есть не задумываясь о последствиях. Такой человек ходит гордой походкой, он опьянен тщеславием и весьма озабочен тем, чтобы следовать последней моде и шагать в ногу со временем.

Божество: Браддха-Рудра (Старый Шива). Властелин Юга Браддха-Рудра олицетворяет силу разрушения. К нему возвращается все сотворенное. У него камфарно-синяя кожа и седая борода; в своем гневном облике⁹, натертый пеплом, он восседает на золотой шкуре тигра. Тигр символизирует манас, рассудок.

Человек с преобладающей третьей чакрой подчиняет окружающих силой гнева. Этой чакре соответствует облик старого, отрешенного человека. Основными побуждениями человека этой чакры являются самоутверждение, признание, бессмертие, долголетие и власть. Он лишен стремления к самоотверженному служению друзьям и семье, так как действует только во имя самого себя.

Шакти: Лакини. У шакти третьей чакры, Лакини, три головы; область зрения распространяется на три плана: физический, астральный и небесный. Лакини-Шакти вооружена независимостью и огнем. Согласно "Шатчакра-нирупане", она имеет темную кожу, а ее сари желтого цвета. В одной из четырех рук Лакини-Шакти держит громовую стрелу, или ваджру, указывающую как на электрическую природу огня, так и на исходящее от организма физическое тепло. Во второй руке богини зажата стрела, выпущенная из лука Камы, бога эротической любви второй чакры. Полет этой стрелы к цели становится побудительной силой восходящего движения энергии. На ладони третьей руки пылают языки пламени. Четвертая рука Лакини сложена в мудру (жест) бесстрашия.

Эффекты от медитации: Медитация на этой чакре приносит знание физиологии, понимание внутренних функций тела и влияния желез внутренней секреции на эмоции человека. Сосредоточение на пупке, центре тяжести тела, избавляет человека от несварения, запоров и любых заболеваний кишечника, что приносит долгую и здоровую жизнь. Человек лишается эгоистичности и получает силу для создания и разрушения мира. Свойственная второй чакре текучесть принимает форму прагматичности. Фантазии воплощаются в практической форме, а человек обретает способности руководителя и организатора. Он добивается контроля над речью и умеет чрезвычайно эффективно выражать свои мысли.

Характерное поведение, связанное с манипура-чакрой: манипура-чакра господствует в человеке в возрасте от 14 лет до 21 года. Побуждающая энергия этой чакры заставляет его развивать свою личность, добиваться положений в мире.

Человек с преобладающей третьей чакрой жаждет единоличной власти и признания, даже если это идет во вред его семье и друзьям. Ночью такой человек спит от шести до восьми часов, лежа на спине.

Область манипура-чакры охватывает карму, благотворительность, расплату за ошибки, приятное общество, дурную компанию, самоотверженное служение, печаль, сферу дхармы и небесный план существования.

Дхарма представляет собой вневременной закон природы, связующий все сущее. Верность собственной природе делает отношения человека с другими людьми более стабильными и ясными. Уравновешенность манипура-чакры заключается в беззаветном служении, то есть в деятельности без стремления к вознаграждению. Благотворительность очищает человеку путь действия, или кармы. Чтобы достичь в своей жизни уравновешенности, каждый должен осознавать свои действия. Как только достигается такое равновесие, человек может перейти на небесный план просветления.

⁸ Санскритский переднеязычный Р близок к русскому. - Прим. ред.

⁹ Иконографически тантрические божества могут изображаться в двух формах: гневной и мирной. - Прим. ред.

Анахата-чакра (четвертая чакра)

Значение названия чакры: "Не подвергавшаяся удару".

Местоположение: сердечное сплетение; сердце.

Биджа звуки на лепестках: КАК!, КХАМ, ГАЙЙ, ГХАМ, ЙАМ, ЧАМ, ЧХАМ, ДЖАМ, ДЖХАМ, ЙАМ, ТАМ, ТХАМ.

Проявления: достижение равновесия между тремя чакрами выше сердца и тремя чакрами ниже него.

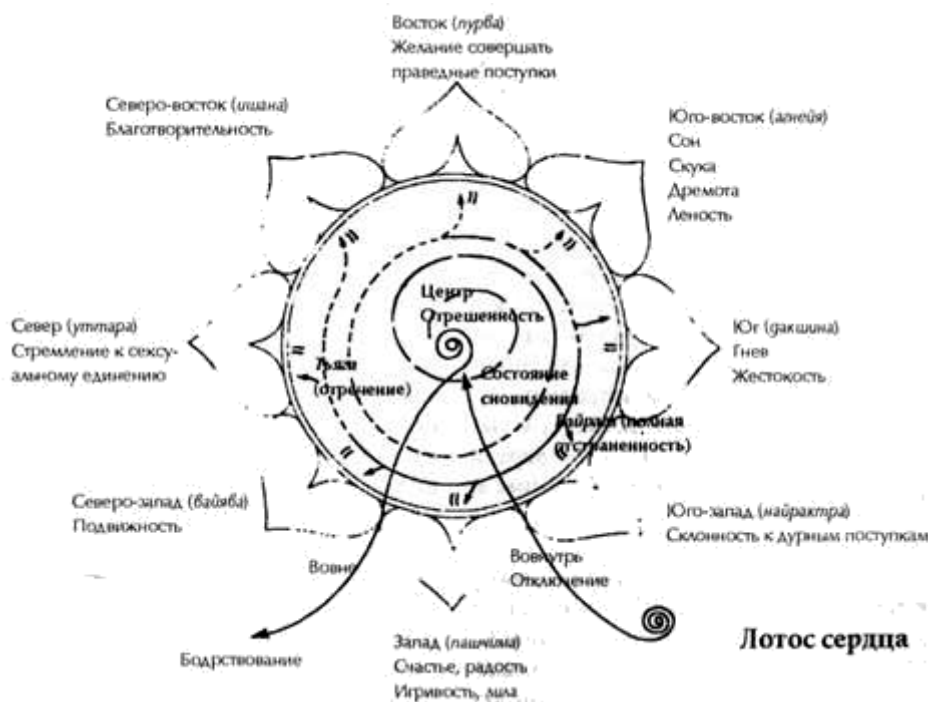
Таттва (элемент): воздух (отсутствие формы, запаха и вкуса).

Цвет таттвы: бесцветная (в некоторых текстах говорится о дымчато-сером или дымчато-зеленом цвете).

Форма янтры: шестиконечная звезда. Шестиконечная звезда анахата-чакры окружена 12 алыми лепестками и символизирует элемент воздуха. Воздух представляет собой прану, жизненную силу дыхания. Она обеспечивает функции легких и сердца, снабжая их кислородом и жизненной силой, то есть пранической энергией. Воздуху присуща подвижность, и потому четвертая чакра означает движение во всех направлениях.

Эта янтра состоит из двух пересекающихся треугольников. Один из них, обращенный вершиной вверх, символизирует Шиву, мужское начало. Другой, обращенный вершиной вниз, олицетворяет Шакти, женское начало. Когда эти силы сливаются в гармонии, возникает равновесие.

Круг с двенадцатью лепестками. Двенадцать лепестков, отходящих от круга вовне, окрашены темно-красным цветом. Они означают распространение энергии из двенадцати источников в двенадцати направлениях. В отличие от первой (квадратной), второй (круглой) и третьей (треугольной) чакры, четвертая чакра расширяется во всех направлениях и измерениях в форме шестиконечной звезды. Сердечная чакра является центром равновесия организма и связана с равномерным - как нисходящим, так и восходящим - течением энергии.



Круг с восемью лепестками. Внутри анахата-чакры расположен восьми лепестковый лотос, в центре которого находится духовное, или эфирное сердце. В отличие от физического, это сердце, которое носит название ананда-канда, расположено справа, а не слева. Именно в этом духовном сердце человек медитирует на Божественность или Свет. Восемь лепестков соответствуют различным эмоциям, и при течении по ним энергии человек ощущает связанное с данным лепестком желание (см. схему).

Форма таттвы: шестиконечная звезда.

Преобладающее чувство: осязание.

Орган чувств: кожа.

Орган действия: руки.

Вайю (воздух): прана-вайю. Этот вайю находится в верхней части груди и представляет собой тот воздух, которым человек дышит; прана-вайю богат животворными отрицательными зарядами.

Лока (план существования): мака-пока (план равновесия).

Планета-управитель: Венера (лунный тип, женское начало).

Основной биджа звук: ЙАМ. При произнесении звука ЙАМ язык задерживается в рту, а центром сосредоточения становится область сердца. При правильном произнесении биджи ЙАМ, в сердце возникает вибрация, а любые преграды в сердечной области исчезают; когда сердце становится открытым, восходящий поток энергии не испытывает никаких препятствий. Этот биджа звук наделяет практикующего властью над праной и дыханием. Считается, что у него четыре руки и он имеет ярко-золотой цвет.

Носитель биджи: олень (антилопа). Олень или черная антилопа является символом самого сердца. Олень скачет от радости и вечно преследует миражи, призрачные отражения.

Чрезвычайно осознанный, чувствительный и полный вдохновения олень олицетворяет характер человека с преобладающей четвертой чакрой. Глаза оленя символизируют чистоту и невинность, и притягательные глаза человека четвертой чакры не менее чисты и простодушны.

Говорят, что олень готов умереть ради чистого звучания. Человеку с преобладающей четвертой чакрой присуща любовь к внутренним звукам, анахапш-надам.

Божество: Ишана-Рудра-Шива. Владыка Северо-Востока. Ишана-Шива полностью отстранен от мира. Это божество с камфарно-синей кожей олицетворяет природу человека четвертой чакры, пребывающего в постоянном состоянии счастья. Этот бог облачен в тигровую шкуру, символизирующую обитающего в джунглях желаний тигра разума.

Ишана имеет миролюбивую и благотворную природу. В правой руке он держит трезубец, а в левой - барабан дамару. Священная Ганга (река Ганг) стекает с его локонов прохладным и очищающим потоком самопознания: понимания того, что "Я есть То" (Ахам. Брахмасми: "Я - Брахман"). Обвивающие его тело змеи олицетворяют покоренные им страсти. В отличие от гневного дряхлого аспекта третьей чакры, этот бог вечно юн.

Не остается никаких тревог, связанных с мирскими удовольствиями, унижениями и славой. Желания уже не представляют собой проблемы, так как энергия четвертой чакры уравновешена во всех шести направлениях. Человек, в сознании которого господствует четвертая чакра, живет в гармонии с внешним и внутренним мирами.

Шива в лингаме: В четвертую чакру входит лингам, где Рудра-Шива предстает в облике Сада-Шивы (сада: "вечный"; шива: "благодетель"). Это Шабда-Брахма, или вечный Логос. В этом аспекте он является и Омкарой, слиянием трех гун - саттвы, раджаса и тамаса, - которые олицетворяются звуками А, У и М соответственно, а в сочетании образуют священный слог АУМ или ОМ. Этот бог держит в руке трезубец - символ трех гун. Его кожа имеет камфарно-синий цвет, а тело прикрыто золотистой тигровой шкурой. Барабан дамару в другой руке отмечает ритм сердцебиения.

Этот шивалингам является вторым лингамом в теле и именуется вана-лингамом (ваш: "стрела"). Напомним, что первым является свайамбху-лингам в первой чакре, вокруг которого обвивается змея кундалини. Сила лингама проявляется как внутренний гуру человека. Сердечный лингам можно считать наставником, который на каждом шагу предупреждает или воодушевляет практикующего при восходящем движении потока энергии - это происходит, когда человек следит за своим сердцебиением. **Увеличение или снижение сердечного ритма служит предупреждением, отмечающим какие-либо ошибки, допущенные во время практики.**

Этот лингам образован тканями нервного центра в анахата-чакре. Окруженный тремя чакрами снизу и тремя сверху, он сияет золотым цветом, словно драгоценный камень в самом центре чакра-малы ("гирлянды чакр", то есть позвоночника). В самом начале практик подъема кундалини и перехода к высшим состояниям сознания суфии и мистики других традиций предлагают своим ученикам мысленно представлять сияющий в сердце чистый свет. Именно в сердце возникает анахата-нада, или шабда-брахма, - не вызванный ударом космический звук.

Шакти: Какини. Четыре головы Какини олицетворяют восхождение энергии на уровень четвертой чакры. Ее кожа имеет розовый цвет (согласно "Маханирвана-тантре" - желто-золотистый), а сари - небесно-голубой. Эта богиня восседает на розовом лотосе. Какини-Шакти вдохновляет поэтов, художников и музыкантов. Энергия четвертой чакры является само порождающей и самодвижущей.

В своих четырех руках Какини держит предметы, необходимые для достижения равновесия:

• Меч становится тем оружием, с помощью которого человек рассекает все препятствия на пути восходящего потока энергии.

• Щит оберегает практикующего от внешних, земных обстоятельств.

• Череп указывает на отрешенность от ложного отождествления с телом.

• Трезубец символизирует равновесие трех сил сохранения, сотворения и уничтожения.

Какини-Шакти пронизывает всю четвертую чакру. Подобно воздуху, она заполняет все свободное пространство и с помощью эмоциональных частот бхакти (преданного служения) обеспечивает энергией весь организм. В четвертой чакре бхакти персонифицируется как Кундалини-Шакти, которая помогает Какини-Шакти в обеспечении восходящего направления движения энергии.

Какини пребывает в счастливом, приподнятом настроении; при медитации ее воображают "луноликой" (чандрамукхи) четырех головой Шакти, усыпанной украшениями. Все четыре головы полностью уравновешены, а энергия пронизывает все четыре аспекта личности, то есть физическую, рациональную, чувствующую и эмоциональную личности.

Какини помогает в стихосложении и изящных искусствах, которые основаны на уровне утонченного видения. Обыденные искусство и музыка, порождаемые шакти второй чакры, не способны поднять человеческий разум к высшим царствам сознания - напротив, они только отвлекают его от этой цели. Творчество, воодушевляемое божеством четвертой чакры, Какини-Шакти, согласуется с сердцебиением, то есть с ритмом самого космоса. Это искусство возвышается над прошлым, настоящим и будущим. Связанная с четвертой чакрой осознанность позволяет практикующему превзойти ложное осознание времени, присущее тем, у кого преобладают низшие чакры.

Кундалини-Шакти: Именно в сердечной чакре Кундалини-Шакти впервые проявляется в облике прекрасной богини. Она восседает в треугольнике в позе лотоса. Этот треугольник обращен вершиной вверх, что указывает на склонность шакти к восходящему движению, поднимающему практикующего к высшим планам существования.

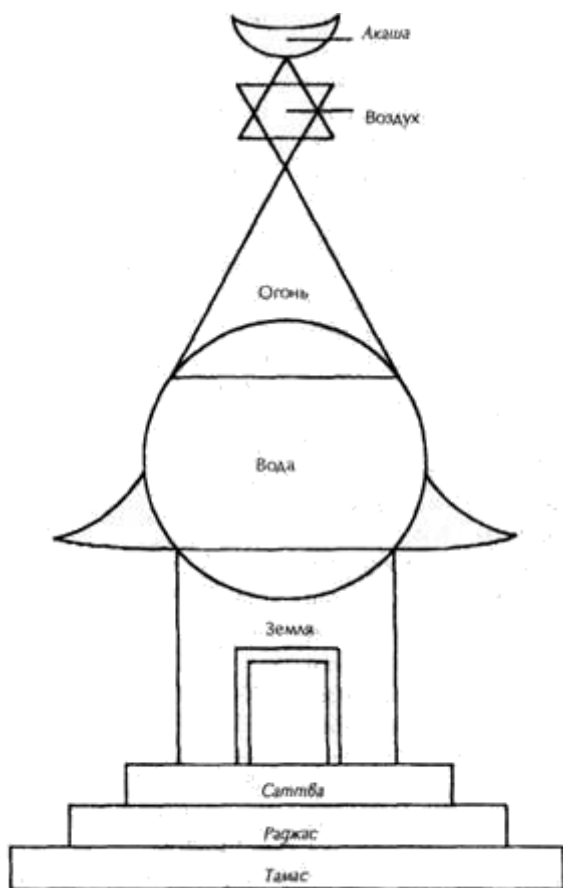
Облаченная в белое сари, Кундалини-Шакти безмятежна и уравновешена. Она является матерью-девой и символизирует шакти как самоотверженное духовное служение. Эта богиня уже не отождествляется с разрушительной силой змеи, как это было на уровне первой чакры. Теперь Кундалини-Шакти превращается в богиню, и человек способен общаться с этой одушевленной восходящей энергией. Она уже не обвивается вокруг лингама, а независимо восседает в йогической позе.

Сидящая в позе лотоса Кундалини-Шакти воплощает собой анахата-наду, космическое звучание, раздающееся повею дуй иначе именуемое "белым шумом". Этот звук зарождается в сердце как АУМ, семя всех звуков. Сердце и дыхание играют для анахата-чакры жизненно важную роль, так как сердце является центром ощущений организма, а контроль над ритмом дыхания позволяет человеку одновременно управлять своим сердцебиением. Тот, кто достиг осознанности уровня четвертой чакры, обретает утонченную уравновешенность тела и души. Охватываемый этой чакрой мир святости приносит человеку способность видеть божественную милость во всем сущем.

Эффекты от медитации: Развивая четвертую чакру, человек овладевает языком, стихосложением и всеми искусствами, связанными с речью, а также индриями, то есть желаниями и физическими функциями. Он становится властелином над самим собой, обретает мудрость и внутреннюю силу. Мужская и женская энергии достигают равновесия, а воздействие этих двух энергий извне уже не представляет собой проблемы, так как все взаимоотношения человека становятся чистыми. Он подчиняет свои чувства и развивается свободно, не испытывая никаких внешних препятствий. Человек, достигший уровня четвертой чакры, преодолевает ограничения внешних обстоятельств и окружающей среды, становится независимым и ощущает внутреннюю движущую силу. Его жизнь превращается в источник воодушевления для окружающих, так как в присутствии такого человека они ощущают покой и уравновешенность.

Вместе с чистым звучанием анахата-чакры приходит божественное зрение, вызывающее взвешенность поступков и чувство радости. Человек обретает власть над вайю, элементом воздуха. Поскольку воздух лишен формы, человек с преобладающей четвертой чакрой способен становиться невидимым, мгновенно перемещаться в пространстве и проникать в тела других людей.

Характерное поведение, связанное с анахата-чакрой: Человек переживает период анахата-чакры в возрасте от 21 до 28 лет. Он начинает осознавать свою карму, последствия своих поступков. Его побудительной силой становится бхакти, или религиозная вера, и такой человек стремится к равновесию на всех уровнях существования. По ночам он спит от четырех до шести часов, лежа на левом боку.



Ступа в человеческом теле

Олень анахата-чакры движется стремительно, часто изменяя направление движения под острыми углами. У исполненного любви человека могут появиться качества и наклонности, сходные с оленьими: мечтательные глаза, склонность к беспокойным скитаниям и стремительные движения. При овладении четвертой чакрой эмоциональное возбуждение прекращается.

Анахата-чакра охватывает судхарму (надлежащую, правильную религиозность), благие наклонности и миры чистоты, равновесия и благоухания. При совершении неблагоприятных поступков в анахата-чакре может возникать мучительное ощущение. Ясность сознания представляет собой просветление очищенного человека, развившего свои добрые наклонности и посвятившего свою жизнь маха-локе, плану равновесия.

Анахата-чакра охватывает судхарму (надлежащую, правильную религиозность), благие наклонности и миры чистоты, равновесия и благоухания. При совершении неблагоприятных поступков в анахата-чакре может возникать мучительное ощущение. Ясность сознания представляет собой просветление очищенного человека, развившего свои добрые наклонности и посвятившего свою жизнь маха-локе, плану равновесия.

Вишуддха-чакра (пятая чакра)

Значение названия чакры: "Чистая".

Местоположение: каротидное сплетение; горло.

Биджа звуки на лепестках: АМ, АICI, ИМ, ИМ, УМ, УМ,РИМ, РИМ, ДИМ, ДИМ, ЭМ, АЙМ, ОМ, АУМ,АМ,АХАМ.

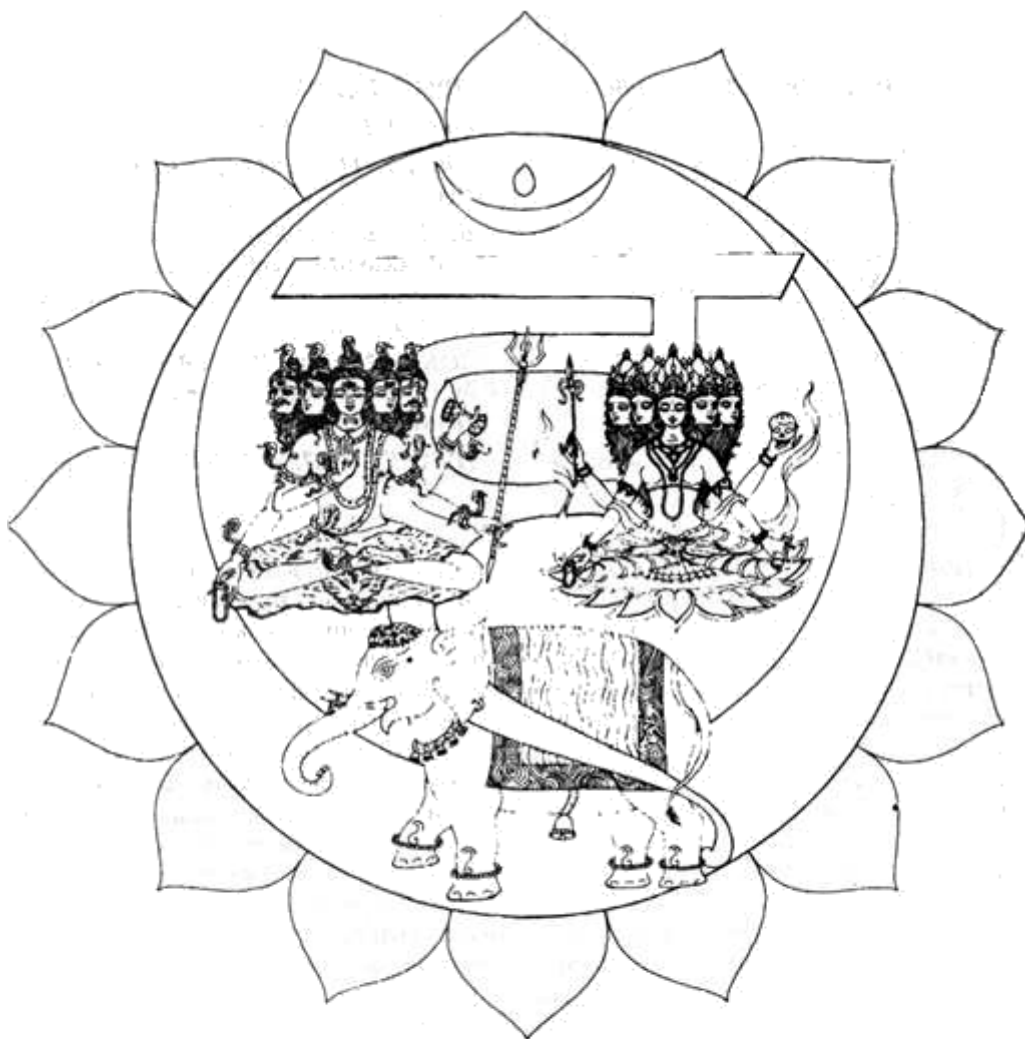
Проявления: знание, - план человеческого существования.

Таттва (элемент): акаша; звук.

Цвет таттвы: дымчато-фиолетовый.

Форма таттвы: полумесяц.

Форма янтры: полумесяц. Янтра вишуддха-чакры. представляет собой серебряный полумесяц в белом круге, символизирует чистоту, так как чрезвычайно важным аспектом вишуддха-чакры является очищение.



Вишуддха-чакра

विशुद्ध चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

ॐ आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं रं ऐं औं अं अं

дымчато-фиолетовый цвет. Число шестнадцать завершает цикл двух восьмериц: восходящей и нисходящей. На ней заканчивается последовательное увеличение количества лепестков чакр. Энергия входит в пятую чакру из шестнадцати измерений. Расширение осознания позволяет практикующему видеть акашу. Акаша имеет характер антиматерии. В пятой чакре все элементы низших чакр - земля, вода, огонь и воздух - очищаются до своей чистейшей сущности и растворяются в акаше.

Вишуддха-чакра является вершиной ступы, то есть храма, заключенного в человеческом теле (см. схему).

Преобладающее чувство: слух.

Орган чувств: уши.

Орган действия: рот (голосовые связки).

Вайю (воздух): удана-вайю. Этот вайю находится в области горла и переносит воздух вверх, к голове, помогая произнесению звуков.

Лока (план существования): джана-лока (план человеческого существования).

Планета-управитель: Юпитер.

Основной биджа звук: ХАМ. Этот биджа имеет золотистый цвет (иногда говорится, что он лучисто-белого цвета и имеет четыре руки). Чтобы произнести звук ХАМ, необходимо сложить губы овалом и выталкивать воздух из горла; при этом внимание сосредоточивается на впадине в нижней части шеи. При правильном произнесении¹⁰ этого звука он вызывает вибрирование мозга и увеличивает поток спинномозговой жидкости в области горла, что придает голосу мягкость и мелодичность.

В любом своем аспекте Луна связана с психической энергией, ясновидением и общением без слов; благодаря своей очищенной энергии человек пятой чакры способен понимать невербальные сообщения. Кроме того, Луна указывает на существование в горле механизма охлаждения: в нем поглощаемая жидкая и твердая пища доводится до приемлемой для организма температуры. Круг с шестнадцатью лепестками. 16 лепестков лотоса имеют серо-лиловый или

¹⁰ Санскритский Х - гортанный, звонкий, близок к украинскому Г. - Прим. ред.

Из пятой чакры исходят произносимые слова, а сердце придает им эмоциональную окраску. Голос человека с преобладающей пятой чакрой пронзает сердце слушающего. Этот чистый звук оказывает влияние на слушателя, изменяя его разум и личность.

Носитель биджи: слон Гаджа, владыка травоядных животных. Его кожа имеет дымчато-серый цвет - цвет облаков. Вишудха-чакра приносит уверенность в себе, понимание природы и окружающих обстоятельств и осознание звучания, на что указывают большие уши и изящная походка слона. Самые древние из существующих в настоящее время млекопитающих, слоны несут в себе всю полноту знаний о земле, травах и растениях. Это животное может служить образцом терпения, хорошей памяти, уверенности и наслаждения гармонией с природой.

В отличие от символа первой чакры, слона Айраваты, у которого было семь хоботов, у слона Гаджи только один хобот, символизирующий звук: от семи хоботов осталось только чистое, освобождающее звучание.

Божество: Паньчавактра-Шива. У Паньчавактры камфарно-синяя кожа и пять голов, которые олицетворяют сочетание запаха, вкуса, прикосновения, звучания и того, что видимо глазу, а также слияние 5 элементов в их самых очищенных формах. Начиная с крайней правой головы, лики Шивы символизируют такие его аспекты:

- Агхора. Этот аспект с широко раскрытыми от ярости глазами обитает на площадках для сожжения трупов. У него округлое лицо, и он имеет природу акаши.

- Ишана. Этот аспект уже появлялся в шива-лингаме. У него округлое лицо; он имеет природу элемента воды.

- Махадева. Центральная голова, имеющая овальную форму. Этому аспекту соответствуют восточное направление и элемент земли.

- Сада-Шива. "Вечный Шива" имеет лицо квадратной формы, что позволяет ему распространяться во всех направлениях; его природа связана с элементом воздуха.

- Рудра. Владыка Юга имеет треугольное лицо; ему соответствует элемент огня.

У Паньчавактры четыре руки. Жестом одной из правых рук он дарует бесстрашие, тогда как вторая правая рука покоится на колене и держит малу (четки) для джапы. Одна левая рука потрясает непрерывно гудящим барабаном дамару, символизирующим звук АУМ. В другой левой руке находится трезубец, жезл Шивы.

Паньчавактру можно визуализировать в 5 чакре в образе Великого Учителя, или Высочайшего Гуру. Все элементы сливаются здесь в единое целое, а план человеческого существования постигается во всей его полноте. Такое осознание вечного знания достигается после того, как все желания перемещаются выше, к 6 чакре. Уравновешенность, вызванная гармонией всех элементов в теле, приносит состояние блаженной неувязности. Благодаря медитации на Паньчавактре человек возносится ввысь и очищается от всех карм; он умирает для прошлого и рождается заново с осознанием единства.

Шакти: Шакини. Воплощение чистоты. Шакини-Шакти имеет бледно-розовую кожу и облачена в небесно-голубое сари с зеленым корсажем. Она восседает на розовом лотосе по левую руку от своего пятиголового владыки Шивы.

Шакини наделяет человека всеми высшими знаниями и сиддхи (способностями); в четырех руках она держит следующие предметы:

- Череп - символ отстраненности от иллюзорного мира чувственного восприятия.
- Анкушу - посох, с помощью которого она управляет Гаджой. Слон разума может быть высокомерно независимым и двигаться в неверном направлении по причине отравления знаниями.
- Писания, содержащие знания об искусстве правильной жизни без затруднений.
- Малу, играющую роль могущественного инструмента сосредоточения; при работе с малой ее бусины поочередно перебираются пальцами.

Бусины из дерева или зерен накапливают в себе энергию владельца. Бусины из хрусталя, драгоценных камней и металлов несут сильный заряд собственной электромагнитной энергии. Кончики пальцев рук тесно связаны с сознанием, и потому их деятельность оказывает влияние на разум. Работа с малой избавляет от нервозности и рассеянности и успокаивает внутренний диалог.

С Шакини-Шакти связаны хорошая память, сообразительность, интуиция и способность к импровизации. Пятая чакра является центром сновидения. Большую часть учений Шакини открывает своим ученикам во время их сна.

Эффекты от медитации: Медитация на ключичной впадине под горлом приносит хладнокровие, безмятежность, чистоту, мелодичность голоса, власть над речью и мантрами, а также умение сочинять стихи, толковать священные тексты и понимать скрытый смысл сновидений. Кроме того, она делает практикующего молодым, сильным (дает ему оджас), а также превращает его в хорошего наставника духовных учений (дает ему брахма-видью).

Характерное поведение, связанное с вишудха-чакрой: Тот, кто поднимается на уровень вишудха-чакры становится полным властелином над самим собой. В этой чакре все элементы (таттвы) сливаются в чистую, сияющую собственным светом акашу. Остаются только танматры: тонкие частоты этих элементов.

При совершении любых карм используются 5 органов действия: руки, ноги, рот, половые органы и анус. Кроме того, здесь проявляются пять кош (оболочек) сознания: грубая, подвижная, чувственная, интеллектуальная и эмоциональная. Пятерка является числом равновесия - это единица, окруженная с обеих

сторон двойками. Будучи нечетным числом, пятерка связана с солнечными числами. Планетой-управителем вишуддха-чакры является Юпитер, который в Индии именуют Гуру ("передающим знания").

Земля растворяется в воде и остается во 2 чакре в форме сущности запаха. Вода испаряется в пламени 3 чакры и остается в ней как сущность вкуса. Огонь проникает в 4 чакру и превращается там в сущность формы и внешней оболочки. Воздух 4 чакры смешивается с акашей и становится чистым звучанием. Акаша воплощает собой сущность всех 5 элементов - она не имеет ни цвета, ни запаха, ни вкуса, ни осязательности, ни формы, так как полностью освобождена от грубых элементов.

Вишуддха-чакра проявляется в человеке в возрасте от 28 до 35 лет. Человек с преобладающей 5 чакрой спит ночью от четырех до шести часов, переворачиваясь с боку на бок.

Отвлекающий характер внешнего мира, чувств и разума уже не представляет собой проблемы. Высшая рассудительность берет верх над элементами и эмоциями сердца. Такой человек стремится только к тем знаниям, которые несут в себе истину и выходят за рамки времени, общественной обусловленности и наследственности. Основной проблемой, связанной с 5 чакрой, является отрицающий разум, который может развиваться при невежественном и немудром применении знаний.

Вишуддха-чакра охватывает 5 планов приносящей блаженство джняны (осознанности), вызывающей равновесие 5 элементов праны (жизненной силы организма), апаны (очищающего тело воздуха) и व्याны (воздуха, регулирующего потоки крови). Жизненно важной для этой чакры становится джана-лока (план человеческого существования), так как именно здесь, посредством шестнадцатимерных миров переживаний, человек получает вести божественной мудрости, которые приводят его к подлинному новому рождению.

Тот, кто поднимается на уровень вишуддха-чакры, следует знаниям - тому пути, который направляет человека к перерождению в состоянии божественности. Все элементы преобразуются в свои очищенные сущности, чистейшие проявления. Когда это происходит, человек утверждается к чистому сознанию. Он становится читтой - свободным от оков мира, хозяином собственного "Я" во всей его полноте. Вишуддха-чакра воплощает собой чит, космическое сознание.

Аджня-чакра (шестая чакра)

Значение названия чакры: "Авторитет, руководство, неограниченная власть".

Местоположение: продолговатый мозг; шишковидная железа; межбровье.

Таттва (элемент): Махататтва, в которой все элементы представлены в своей разреженной, очищенной сущности (танматра). Согласно философии санкхьи, махат, или махататтва, состоит из трех гун и включает в себя манас, буддхи, ахамкару и читту. Маха-таттва порождает 5 махабхут (5 грубых элементов, то есть акашу, воздух, огонь, воду и землю). Однако, согласно Тантре, маха-таттва - это то же, что буддхи-таттва - источник манаса, буддхи, ахамкары и читты¹¹.

Форма янтры: белый круг с 2 светящимися лепестками. Эти лепестки представляют собой 2 доли шишковидной железы. В центре круга размещается лингам.

Основной биджа-звук: АУМ.

Носитель биджи: Нада, или Ардхаматра.

Божество: Ардханаришвара - полумужчина-полуженщина, Шива-Шакти, символ основополагающей двойственности; правая сторона этого божества является мужской, а левая - женской. Ардханаришвара стоит на лингаме, именуемом итара-лингамом. Этот лингам имеет ослепительно белый цвет. Кожа мужской половины тела Ардханаришвары имеет камфарно-синий цвет. В правой руке божество держит трезубец, символизирующий 3 аспекта сознания: различение, волеизъявление и влечение.

Женская половина тела Ардханаришвары имеет розовый цвет. Эта сторона облачена в красное сари, а шея и руки божества усыпаны сверкающими золотыми украшениями. В левой руке оно держит розовый лотос - символ чистоты. В Ардханаришваре исчезает любая двойственность; это божество представляет собой завершенное единство и обладает собственным свечением и блеском. На этом плане освобождения, или мокши, Шива обретает полную власть над всеми аспектами "Я". Третий глаз Шивы, орган ясновидения, называют сва-нетра. Превращаясь в Сада-Шиву, "Вечного Шиву", этот бог уже не отделяется от своей Шакти как независимое мужское начало. Шива наделяет знанием, которое переводит дыхание (прану) и разум под руководство Ардханаришвары.

Цвет таттвы: прозрачная светящаяся голубизна или камфарно-белый цвет.

Лока (план существования): пшпас-лока, план воздержания, или покаяния (тапасья).

Планета-управитель: Сатурн (солнечный тип, мужское начало).

Шакти: Хакини. У Хакини-Шакти 4 руки и 6 голов. Ее кожа имеет бледно-розовый цвет, а украшения сделаны из золота и блистают драгоценными камнями. Облаченная в красное сари, она восседает на розовом лотосе с приподнятой левой стопой. Она передает людям знания безусловной истины и понимание недвойственности.

Эта богиня держит в руках следующие предметы:

¹¹ В различных школах индийской натурфилософии названия, количество и порядок таттв могут быть разными. - Прим. ред.

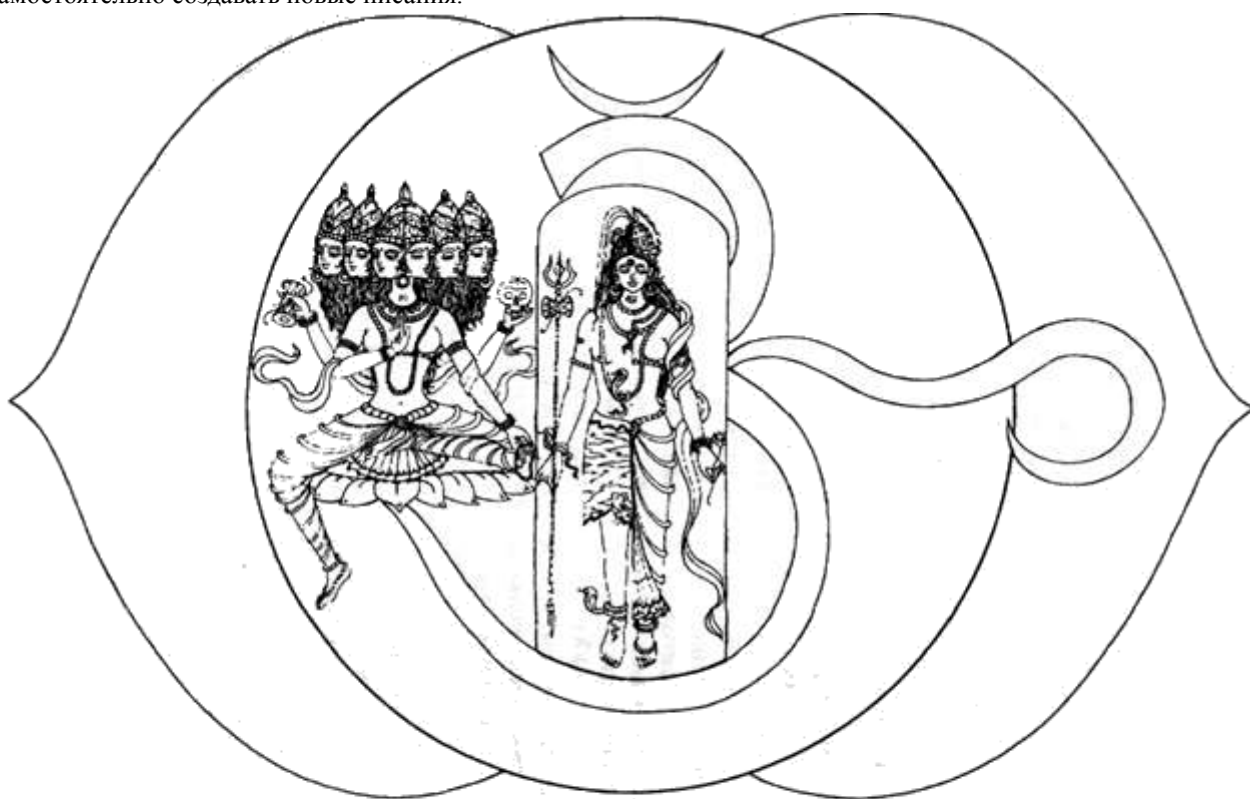
- Принадлежащий Шиве барабан дамару, издающий непрерывный бой и направляющий практикующего по правильному пути.

- Череп, символ непривязанности.

- Малу для джапы, инструмент сосредоточения.

Четвертая рука богини находится в мудре, дарующей бесстрашие.

Эффекты от медитации: Медитирующий на этой чакре избавляется от всех грехов и загрязнений и входит в 7 дверь, выводящую выше аджня-чакры. Аура этого человека проявляет себя таким образом, что любой, кто оказывается рядом с ним, становится спокойным и восприимчивым к утонченным звуковым частотам слога АУМ; ритм звучания АУМ возникает в самом теле человека, который становится таттва-титой, то есть поднимается выше таттв. В основе своей все желания являются игрой таттв, и потому, утверждая себя в точке между бровями, практикующий выходит за сферу любых желаний, которые являются побудительными силами жизни и подталкивают человека во всех направлениях. Кроме того, практикующий добивается сосредоточенности на одном, то есть становится трикала-даршином: познавшим прошлое, настоящее и будущее. Ида и пингала ограничены рамками времени, и потому вплоть до достижения уровня 5 чакры йог также остается скованным временем. Однако под аджня-чакрой каналы Ида и пингала завершаются, и тогда йог переходит к сушумне, которая является калатитой, так как пребывает вне времени. На уровне этой чакры исчезает опасность возвращения вниз - духовное нисхождение уже становится невозможным, так как, до тех пор пока человек остается в физическом теле, он пребывает в неизменном состоянии недвойственного сознания. Он способен по собственной воле проникать в любое тело, понимать внутреннее значение космического знания и самостоятельно создавать новые писания.



Аджня-чакра

आज्ञा चक्र

Биджа-звуки на лепестках:

हं क्षं

Достигший уровня аджня-чакры, человек обнаруживает в себе божественное и созерцает ту же божественность в других. На уровне 4 чакры он развивается благодаря ананде (блаженству), а на уровне 5 - посредством чита (космического сознания). Поднявшись к аджня-чакре, он становится сотом (истиной). Не остается ни наблюдаемого, ни наблюдателя. Человек достигает осознания "То есть Я, Я есть То" и воплощает собой сатчитананду - "истину-сознание- блаженство".

Осознание 5 чакры представляет собой СОХАМ ("То есть Я" - от га: "то", ахам: "я"). На уровне 6 чакры эти слоги меняются местами и превращаются в слово ХАМСА. Когда йог медитирует на атмане, или "Я" в бинду (точке, олицетворяющей в слоге АУМ бесконечность), он постигает это "Я" как ХАМСА - в санскрите это слово также означает "лебедь". Лебедь способен долететь до тех районов, которые недоступны обычному человеку. Того, кто постоянно пребывает на этом уровне сознания, называют пара-махамсой.

Характерное поведение, связанное с аджня-чакрой: Шишковидная железа проникает в третий желудочек и окружена спинномозговой жидкостью. Чистая, как вода, жидкость исходит из сома-чакры (Лунной Чакры), расположенной над аджней. Жидкость перемещается по полостям (желудочкам) мозга и нисходит по позвоночному столбу к самому основанию позвоночника. Шишковидная железа помогает регулировать это течение, делать его равномерным. Сама шишковидная железа чрезвычайно чувствительна к свету. Когда человек поднимается на уровень аджня-чакры, свет образует вокруг его головы сияющую ауру.

Поскольку в этом состоянии йог полностью контролирует свое дыхание и разум, он при любых действиях пребывает в непрерывном состоянии самадхи (осознания недвойственности). Любые его желания исполняются, и он способен по собственной воле видеть картины прошлого, настоящего и будущего. В аджня-чакре соединяются Ида (лунный поток), пингала (солнечный поток) и сушумна (центральный, нейтральный канал). Эти три "реки" встречаются в тривени - основной обители сознания.

6 чакра охватывает планы различения (вивека), нейтральности (сарасвати), солнечный план (ямуна), лунный план (ганга), планы подвижничества (тапас), насилия (химса), земного существования (притхиви), водной жизни (джала) и духовного служения (бхакти).

"Третий глаз" представляет собой "орган различения". Два физических глаза видят прошлое и настоящее, тогда как "третий глаз" способен проникать в будущее. На уровне аджня-чакры любые переживания и представления только способствуют очищению восприятия человека. В теле план нейтральности (сарасвати) проявляется как равновесие между солнечной и лунной энергиями. В сарасвати составляющие двойственности - отрицательное и положительное - уравниваются, что приводит к состоянию чистой подвижности и нейтральности. Солнечная (ямуна) и лунная (ганга) нервные энергии переплетаются во всех чакрах, сливаются на плане сарасвати и становятся единым целым в аджня-чакре. Это приводит к ощущению единства с космическими законами, которые проявляются на плане воздержания. Человек осознает, что являет собой бессмертный дух в бренном теле. Лунный водный план охлаждает любое чрезмерное тепло, выработанное повышением энергии, а также очищает различение. Бхакти-лока, план духовного служения, поддерживает в теле йога надлежащее равновесие.

Достигший уровня аджня-чакры, йог сам становится проявлением божественного. Он воплощает собой все элементы в их чистейшей форме. Никакие внешние и внутренние изменения уже не представляют собой проблемы. Разум достигает состояния единообразной космической осознанности, а любая двойственность исчезает.

Сома-чакра

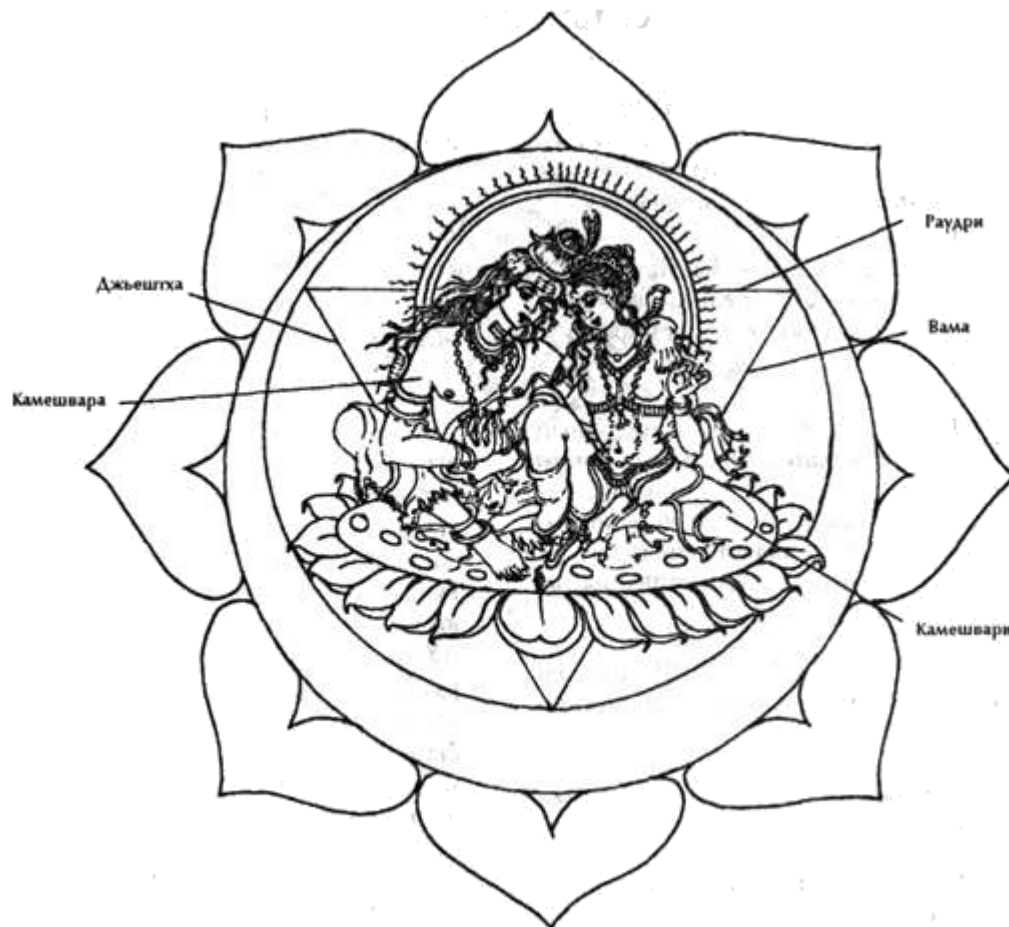
Значение названия чакры: "Нектар; Луна".

Местоположение: Сома-чакра представляет собой одну из малых чакр



Форма **янтры:**
Серебряный полумесяц в лотосе светлого, бело-голубого цвета. Сома-чакру называют также Амрита-чакрой, так как и сома, и амрита означают "нектар". Эта чакра представляет собой лотос с 12 (согласно некоторым текстам - с 16) лепестками, в центре которого покоится лунный серп, источник нектара. Этот нектар исходит от Камадхену, мифологической коровы, исполняющей желания. Он непрестанно истекает нирджара-гупхой, или бхрамара-гупхой, - полым пространством между двумя полушариями мозга. Помимо Камадхену, источниками нектара являются три нади: амбика, ламбика и талика. В своем естественном течении этот

нектар опускается вниз и, достигнув манипура-чакры, сгорает в солнечной энергии солнечного сплетения. Посредством кхечари-мудры йоги блокируют нисходящее движение потока нектара, одновременно наслаждаясь утонченными звуками нады в состоянии медитации на восьмилепестковом лотосе **камешвара-чакры (еще одной малой чакры внутри 7 чакры)**. Здесь три нади - вама, джьештха и раудри - образуют хорошо известный йогам "треугольник А-КА-ТХА"¹². В этом треугольнике в вечном Единении восседают Камешвара и Камешвари, прикрытые бело-голубыми лепестками лотоса.



Камешвара и Камешвари в треугольнике А-КА-ТХА

Аспекты сознания					
Вама	Волеизъявление (иччха)	Ощущение	Тонкое звучание (пашьянти)	Сотворение	Брахми
Джьештха	Знание (джняна)	Понимание	Промежуточное звучание (мадхьяма)	Сохранение	Вайшнави
Раудри	Действие (крийя)	Делание	Отчетливое звучание (вайкхари)	Растворение	Махешвари

Треугольник А-КА-ТХА: Эта фигура представляет собой сочетание 3 энергии внутри 7 чакры. Сона расположена над "третьим глазом", в центре лба.

Планета-управитель: Раху.

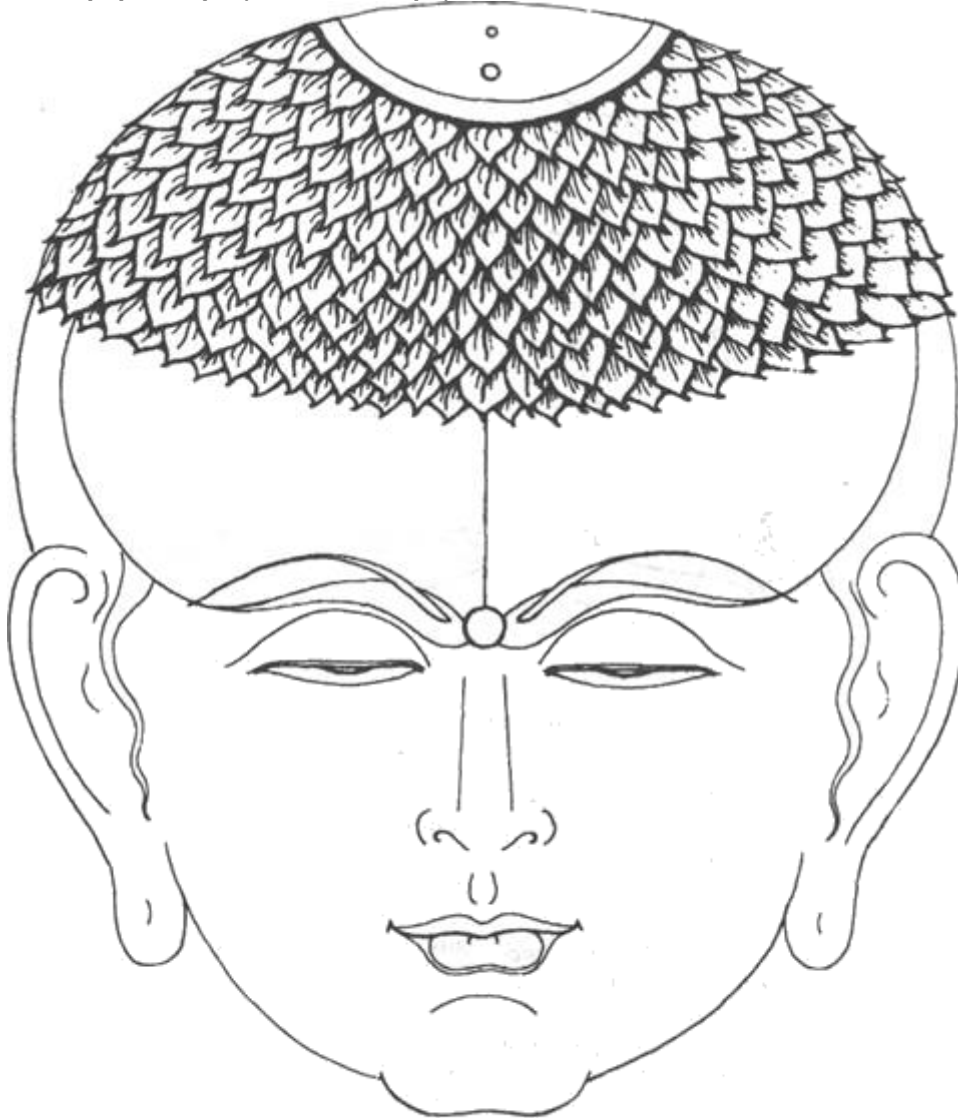
Шакти: Брахми является энергией Брахмы-Творца; Вайшнави - энергией Вишну-Хранителя, а Махешвари - энергией разрушителя Махешвары, бога богов, самого Шивы. Эти 3 шакти перемещаются по 3 нади - вама, джьештха и раудри, - образующим треугольник А-КА-ТХА. Такой же треугольник, образованный теми же нади, находится в муладхара-чакре, где Шива предстает в образе свайамбху-лингама, а его шакти - в облике обвившейся вокруг этого лингама змеи. Вама-нади, джьештха-нади и раудри-нади связаны соответственно с Брахми, Вайшнави и Махешвари. Эти энергии образуют 3 формы сознания: понимание, ощущение и действие, которые представляют собой совокупное благо человеческой жизни - истину, красоту и добро. Осознание истины (сатьям), красоты (сундарам) и добра (шивам) во всех формах их выражения является высочайшей целью жизни, а их воплощение в поведении - высшим состоянием реализации.

¹² Стороны этого треугольника образованы знаками санскритского алфавита: 16 гласными, начиная с А; 16 согласными, начиная с КА; и оставшимися 16 согласными, начиная с ТХА. - Прим, ред.

Божества: Камешвара и Камешвари. Камешвара является самым богом Шивой. Он - владыка принципа желания (кама: "желание"; ишвара: "владыка"). Этот бог восседает на знаменитом тантрическом треугольнике А-КА-ТХА; именно с ним стремится соединиться дэви (Адья, Кундалини, Кула, Трипура-Сундари, Трипура и Камешвари). Камешвари покоится в муладхаре в форме спящей энергии; проникая в узкий проход брахма-нади, она спешит к своему супругу Камешваре, используя какое-либо из 5 типов движений. Поворачивая лепестки всех лотосов различных чакр, она достигает высшей чакры, чтобы слиться с супругом. Камешвара описывается как красивейший из мужчин. Он восседает в позе йога, однако неизменно обнимает свою возлюбленную Трипура-Сундари (Камешвари) - самую прекрасную женщину в 3 мирах (три: "три"; пура: "план, мир"; сундари: "прекрасная"). Кроме того, Камешвара известен как Урдхваретас (урдхва: "вверх"; ретас: "поток, течение"), так как он способен подтягивать эссенцию семенной жидкости вверх по сушумне. Он является владыкой знания восходящего движения энергии. В вамачара-тантре (Тантре левой руки) существует полное описание такого процесса движения вверх; в ней утверждается, что семя должно достигать именно этого места. Здесь физическое мужское семя (бинду) сливается с лунной, женской энергией, и этот внешний и внутренний союз становится тантрой (расширенной осознанностью), так как представляет собой сочетание бхоги и йоги - наслаждения и отрешенности. Камешвара наделяет силой восходящего движения и удержания семени. По этой причине медитация на Камешваре заставляет эго утихнуть, а достигающий сома-чакры йог наслаждается брахманандой (блаженством Брахмана). Соединившись со своим возлюбленным, Камешвари успокаивается и перестает быть той яростной змеей, которая изрыгала огонь, когда ее внезапно пробудили ото сна.

Эффекты от медитации: Тот, кто медитирует на этой чакре и с помощью кхечари-мудры (кхе: "эфир"; ча-ри: "двигающийся") останавливает нисходящее течение амриты, или нектара, достигает бессмертия физического тела. Он способен остановить процесс старения и потому остается вечно молодым и полным жизненных сил. Он одерживает полную победу над болезнями, разложением и смертью и наслаждается вечным блаженством Единения Шивы и Шакти - окончательной цели кундалини-йоги. Кхечари-мудра обеспечивает восходящий поток энергии, и тогда йог способен оставаться в гадана-мандале, или шунья-мандале, "пустоте", то есть в ложбине между двумя полушариями мозга, которую называют десятыми воротами тела. Эту полость занимает сахасрара, седьмая чакра. Сомачакра находится выше аджня-чакры и ниже камешвара-чакры. Она расположена в самом центре лба и является обителью сомы ("луны"), амриты ("нектара") и Камадхену. Лоб белой Камадхену представляет собой ахамкару (эго). У нее голова вороны, человеческие глаза, коровьи рога, лошадиная шея, павлиний хвост и крылья белого лебедя (хамсы).

Сахасрара-чакра (седьмая чакра)



Значение названия чакры:

"Тысячелепестковая". Ее называют также шунья-чакрой ("пустотной") или нираламбапури-чакрой ("обителью без опор").

Местоположение:

макушка черепа; церебральное сплетение. Сомачакра и камешвара-чакра входят в состав сахасрары.

Форма Янтры: Круг, подобный полной луне. В одних текстах эта янтра именуется пурна-чандрой ("полной луной"), а в других - ниракарой ("лишенной формы"). Круг является центром лотоса с тысячей лепестков, окрашенных во все цвета радуги.

Биджа звуки на лепестках: все чистые звуки санскрита от А до КША, включая все

гласные и все согласные. Они записаны на лепестках в определенном порядке.

Лока (план существования): сатья-лока, план истины и реальности.

Планета-управитель: Кету.

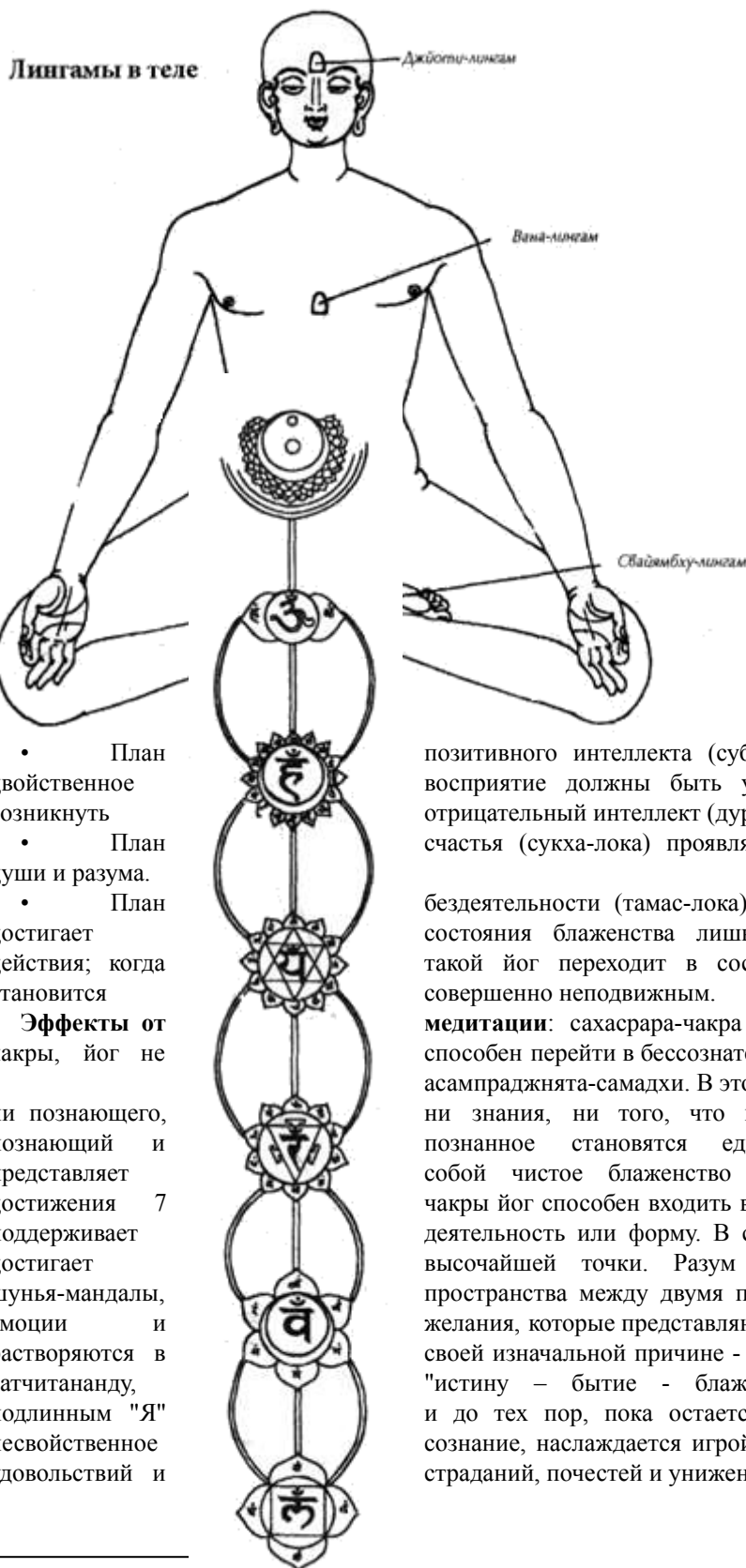
Основной биджа звук: Висарга (особый придыхательный звук фонетики санскрита)¹³.

Носитель биджи: Бинду - точка над полумесяцем.

Движение биджи: совпадает с движением бинду.

Божество: Внутренний Гуру.

Шакти: Чайтанья. В некоторых текстах упоминаются Параматма или Маха-шакти.



- План двойственное возникнуть

- План души и разума.

- План достигает действия; когда становится

Эффекты от чакры, йог не

ни познающего, познающий и представляет достижения 7 поддерживает достигает шунья-мандалы, эмоции и растворяются в сатчитананду, подлинным "Я" несвойственное удовольствий и

Планы, охватываемые сахасрара-чакрой: Йог, достигший осознания уровня 7 чакры, воспринимает следующие планы существования:

- План света (теджас-лока). Теджас означает "свет", огонь или то, что видимо в своей тончайшей сущности. Йог становится лучистым, как солнце. Его аура непрерывно испускает лучезарное сияние.

- План первичных вибраций (омкара-лока). Бесконечно делящимся первозвуком является АУМ (или ОМ). На этом плане йог постигает частоту АУМ.

- Газообразный план (вайю-лока). Йог обретает власть над праной, которая становится настолько тонкой (сукшма), что говорят, что вся прана его организма занимает "размер пальца" (ангуштха-матра). Если поднести к носу йога зеркальце, на нем не окажется никаких следов дыхания.

позитивного интеллекта (суббуддхи-лока). Оценочные суждения или восприятие должны быть уравновешены, иначе в разуме может отрицательный интеллект (дурбуддхи).

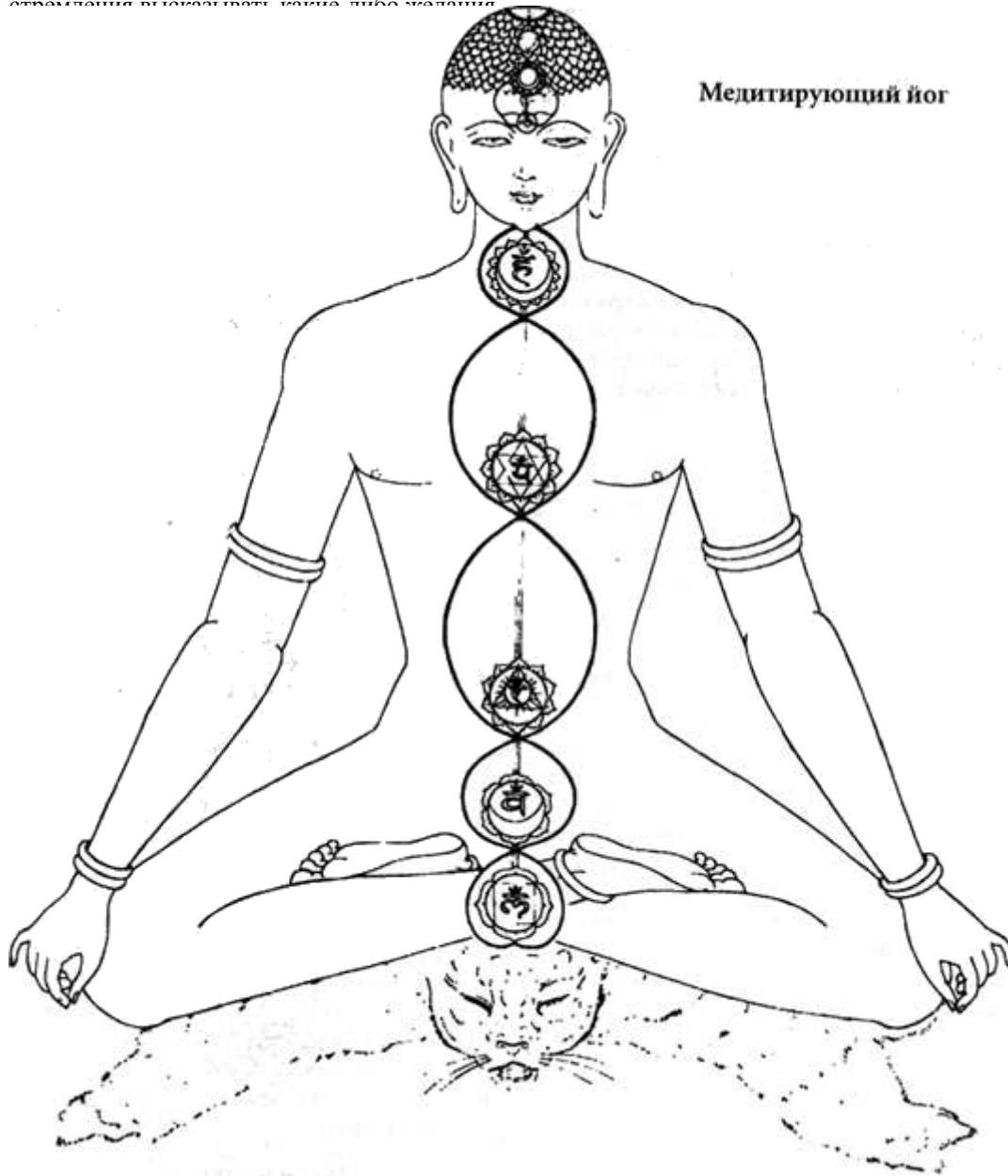
счастья (сукха-лока) проявляется при правильном равновесии тела,

бездеятельности (тамас-лока) может проявиться после того, как йог состояния блаженства лишь для того, чтобы прекратить любые такой йог переходит в состояние самадхи, его физическое тело совершенно неподвижным.

медитации: сахасрара-чакра дарует бессмертие. Не достигнув этой способен перейти в бессознательное состояние сознания под названием асампраджнята-самадхи. В этом состоянии нет ни деятельности разума, ни знания, ни того, что можно было бы познавать; познание, познание становятся единым и освобожденным. Самадхи собой чистое блаженство полной бездеятельности. Вплоть до чакры йог способен входить в транс, в котором сознание по-прежнему деятельность или форму. В сахасрара-чакре прана движется вверх и высочайшей точки. Разум утверждает себя в чистой пустоте пространства между двумя полушариями. В этот миг все ощущения, желания, которые представляют собой результаты деятельности разума, своей изначальной причине - наступает Единение, и йог погружается в "истину — бытие - блаженство". Он становится собственным и до тех пор, пока остается в своем физическом теле, сохраняет сознание, наслаждается игрой бытия, лилой, не подвергаясь влиянию страданий, почестей и унижений.

¹³ Горланный глух НАМАХа, ШАНТИ

Когда кундалини достигает сахасрара-чакры, исчезает иллюзия индивидуального "я". Йог становится просветленным, единым с теми космическими принципами, которые управляют всей вселенной его организма. Он обретает все сиддхи (способности), поднимается к сома-чакре и встречается с исполняющей желания коровой Камадхену, обитающей в нем самом. Он достигает уровня сиддха, однако теперь оказывается выше



Медитирующий йог

Согласно шастрам, сахасрара является обителью обладающей собственным сиянием души, или читты - сущности бытия. Здесь читта подобна экрану, на котором отражается космическое "Я", а в нем - все божественное. В присутствии космического "Я" каждый способен ощутить божественное и во всей полноте осознать божественность в самом себе.

Характерное поведение, описанное сравнениями с животными

Первая чакра: поведение муравья
Вторая чакра:

поведение бабочки

Третья чакра: поведение кобры

Четвертая чакра: поведение оленя, бегущего за миражем

Пятая чакра: поведение павлина

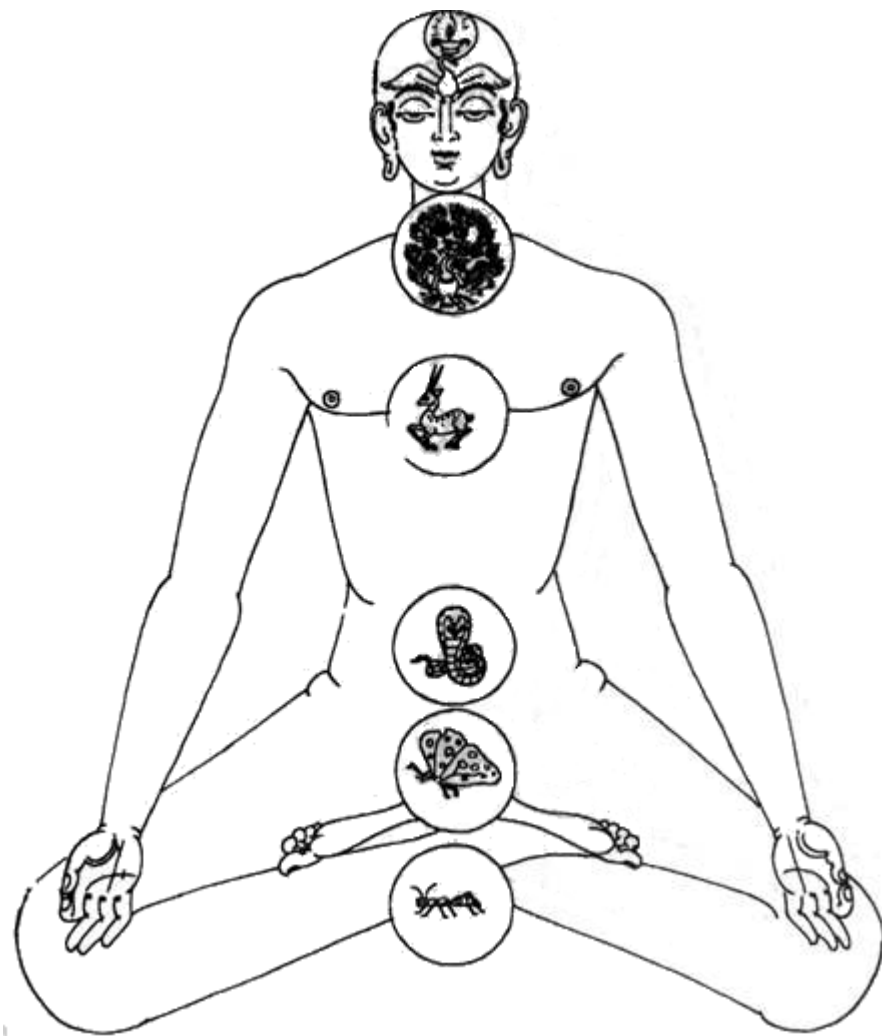
Шестая чакра: поведение лебедя (хамсы)

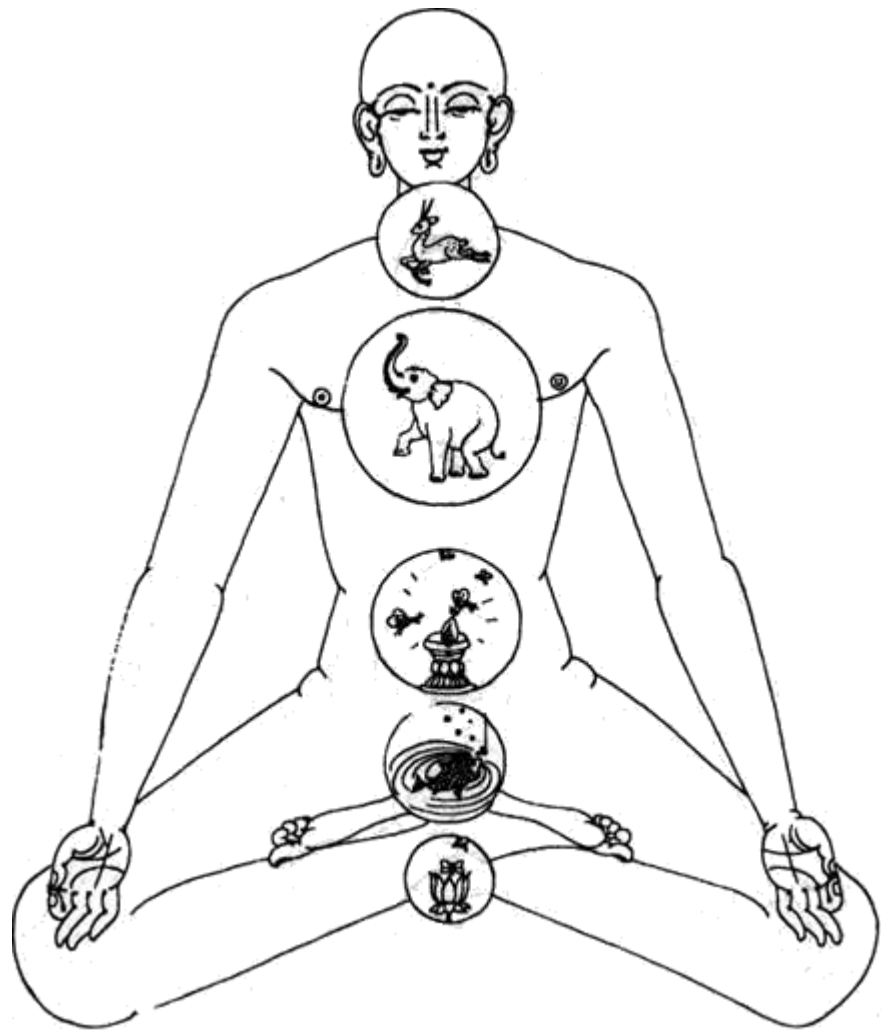
Седьмая чакра: чистое просветление

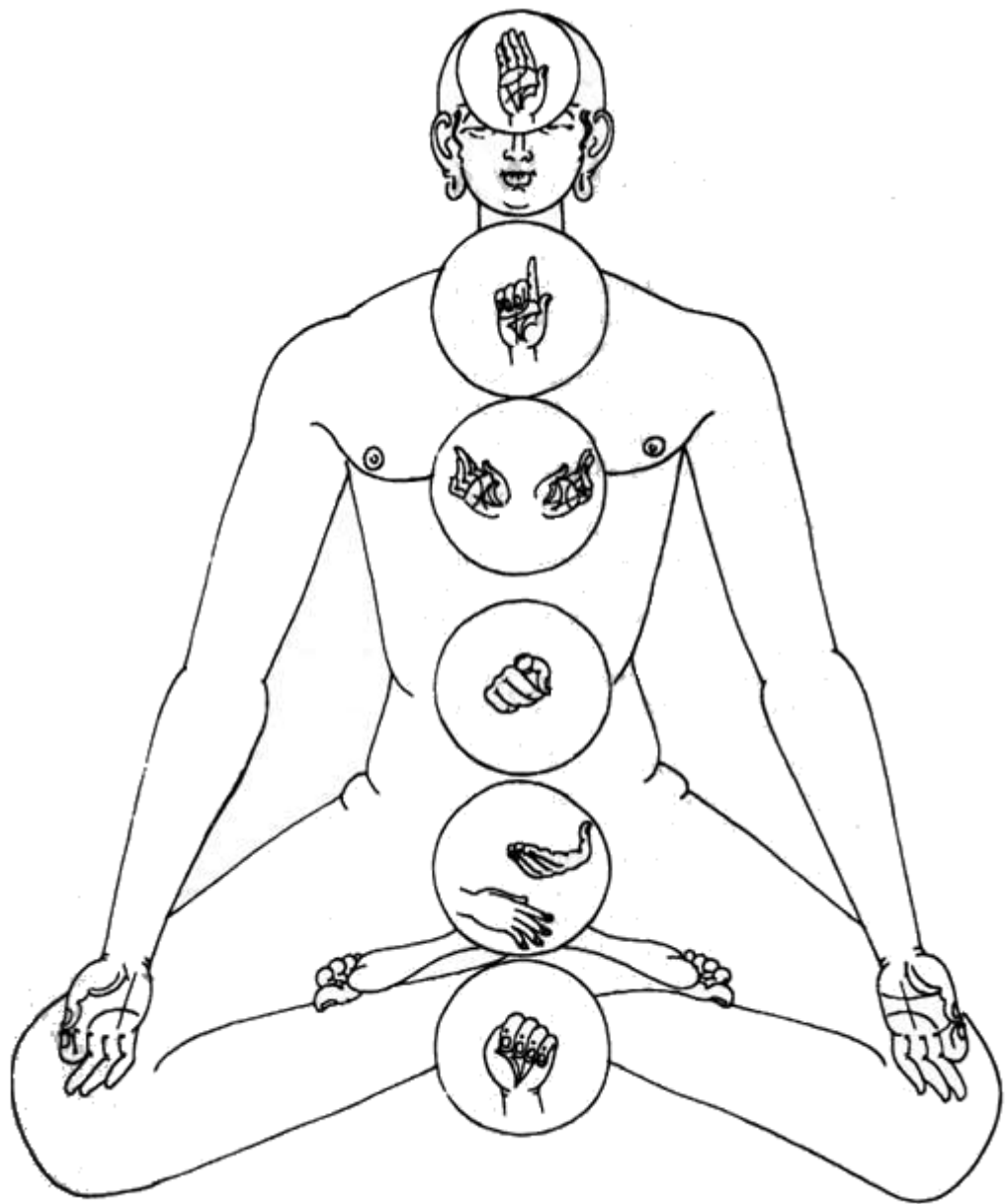
Пять элементов и животные, погибающие от влечения к ним¹⁴

1. Земля. Шмель гибнет ради запаха.
2. Вода. Рыба гибнет ради вкуса.
3. Огонь. Мотылек гибнет ради света.
4. Воздух. Слон гибнет ради прикосновения.
5. Акаша. Олень гибнет ради звучания.

¹⁴ Согласно "Вивекачудамани" Шанкарачарьи







Положения рук (мудры), соответствующие различным чакрам

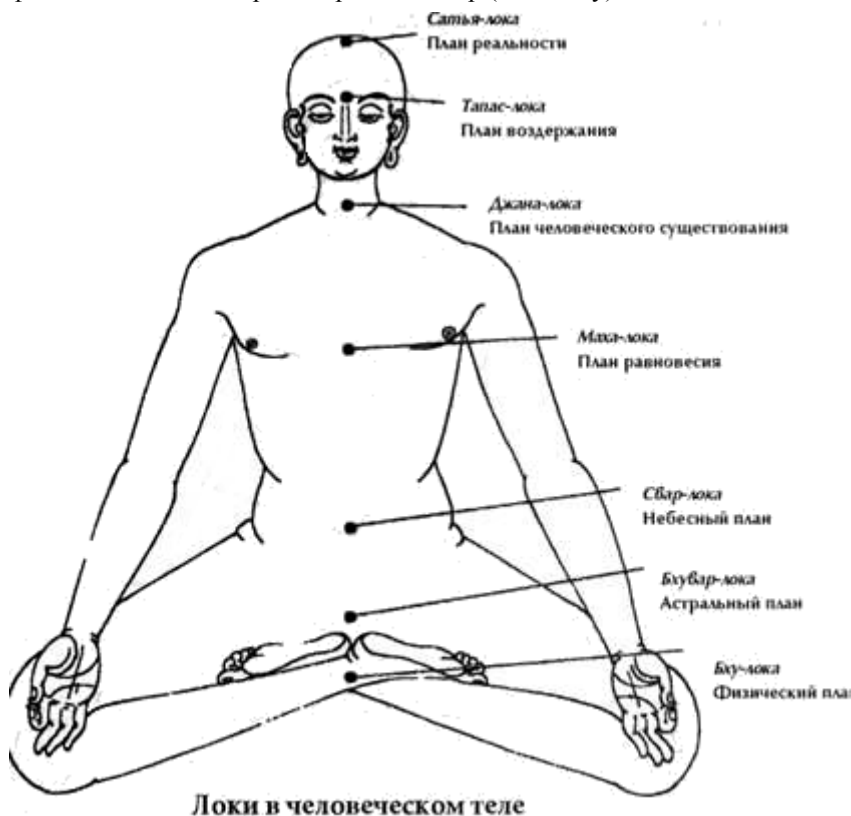
Глава 4. Чакры, перерождение и духовность

Духовность представляет собой пробуждение Божественности в сознании. Это высшее достижение развития сознания в человеческом воплощении, освобождающее сознание от западни разума и тела. Такая свобода достигается в постепенном процессе преображения чувствующего сознания (разума). Именно чувствующее сознание воспринимает мир и постоянно порождает неуправляемые мысли. Оно испытывает желания, чувственные удовольствия и страдания, оно мыслит и выражает свою волю - и временами его стремящийся к удовольствиям аспект прибегает к излишествам.

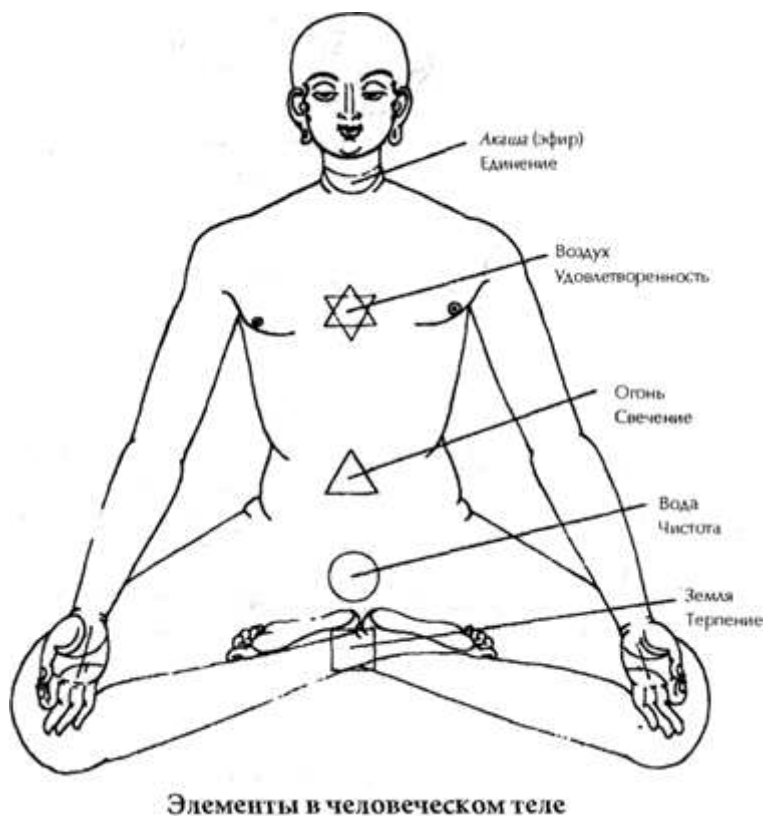
Человек может стать великим мыслителем, ученым, художником или просветителем и без преображения чувствующего сознания. Однако, переживая лишь одну грань своего бытия - ту, которая представлена "я", окруженным миром ощущений, - человек остается погруженным в услаждение органов чувств и бесцельно скитается в океане сансары, руководствуясь похотью и жадностью. Преобразуя свое чувствующее сознание, он может освободиться от рабства разума, вожделения, алчности, неуправляемых мыслей и внутреннего диалога. Благодаря изменению воспринимающего сознания он способен пережить иной аспект своего существования, в котором разум полностью отстраняется от мира ощущений и не думает, не желает, не высказывает свою волю. В этом аспекте человеческая "самость" растворяется в высшем сознании, а человек покидает цикл рождения и смерти.

Эго-сознание подталкивает разум к непрерывным поискам удовольствия, а приносящий наслаждение опыт развивает в разуме чувственное сознание. В результате разум начинает блуждать и теряет центр сосредоточенности. "Лишенный центра" разум оказывается в ловушке предметов мира ощущений, который представляет собой игру элементов и гун. Замутненный разум - блуждающий разум, подвластный желаниям, -

сковывает человека, и если человек не очищает его путем постоянной практики сосредоточенности в сочетании с мантрой, его эго-сознание сохраняется даже после того, как он растает с физическим телом, так как это сознание существует на иных планах (локах). Эти планы существования, или лаки, тесно сообщаются с физическим телом через посредство чакр (см. схему).



действительно преобладает на нашей планете. Сама планета Земля именуется в Тантре бху-локой, а ее обителью является муладхара-чакра. Кости, плоть, кожа, нadi и волосы состоят из элемента земли. Ее атрибутами являются терпение и жадность, соответствующим ей желанием - выживание, а основными видами деятельности



при преобладании и устойчивости этого элемента становятся собирание и накопление. В каждом шестидесятиминутном цикле дыхания (при дыхании через левую или правую ноздрю) этот элемент господствует в течение 20 минут, в результате чего в человеке преобладают желания и действия, характер и свойства, связанные с элементом земли. Если стремление к выживанию остается неудовлетворенным, человек остается в бху-локе даже после смерти и проходит новые перерождения в облике обычного человеческого существа.

5 первых чакр и соответствующие этим чакрам локи взаимосвязаны с 5 элементами (см. схему), которыми определяются все формы умственной и физиологической деятельности, любые потребности и желания. Поскольку элементы в строгой последовательности возникают и получают власть в теле в течение цикла дыхания обеими ноздрями, чувствующее сознание испытывает непрерывные изменения. 5 элементов - земля, вода, огонь, воздух и акаши - являются проводниками изначального принципа инертности сознания. Они относятся к материальному полю, которое создает мета материю и обычную материю; из этих элементов образуется весь диапазон энергии, от ее наиболее тонкого, вибрационного уровня до самых плотных состояний.

Элемент земли - это не то же, что планета Земля, хотя данный элемент действительно преобладает на нашей планете. Сама планета Земля именуется в Тантре бху-локой, а ее обителью является муладхара-чакра. Кости, плоть, кожа, нadi и волосы состоят из элемента земли. Ее атрибутами являются терпение и жадность, соответствующим ей желанием - выживание, а основными видами деятельности при преобладании и устойчивости этого элемента становятся собирание и накопление. В каждом шестидесятиминутном цикле дыхания (при дыхании через левую или правую ноздрю) этот элемент господствует в течение 20 минут, в результате чего в человеке преобладают желания и действия, характер и свойства, связанные с элементом земли. Если стремление к выживанию остается неудовлетворенным, человек остается в бху-локе даже после смерти и проходит новые перерождения в облике обычного человеческого существа.

Семенная жидкость, кровь, жир, моча и слюна (слизь и лимфатические жидкости) относятся к элементу воды. Ее атрибутами являются чистота и привязанность, желанием - общение с людьми (семьей), а формами деятельности - мирный труд. По своему характеру этот элемент прохладен. В шестидесятиминутном дыхательном цикле она доминирует на протяжении 16 минут. Если желания 2 чакры не удовлетворяются, после смерти человек погружается в бхувар-локу (астральный план). Когда срок его пребывания в этой локе подходит к

С элементом огня связаны голод, жажда, сонливость, дремота и великолепие (оджас "могущество"). Его атрибутом является гнев. У человека с преобладающим элементом огня вспыльчивый характер, и ему свойственно стремление к различным достижениям. Соответствующей формой деятельности является тяжкий труд. В шестидесятиминутном дыхательном цикле этот элемент господствует в течение 12 минут. Если вызванное активностью 3 чакры стремление к достижениям - известности, славе, власти и т.п. - не удовлетворяется к моменту смерти, человек переносится в сварга-локу (небесный план) силой благих карм (действий), совершенных им на Земле. После определенного периода пребывания в сварга-локе он вновь рождается на Земле царем или руководителем.

Бег, охота, применение физической силы, сжатие (сокращение) и рост тела (расширение) связаны с элементом воздуха. Он вызывает беспокойство, активность, подвижность, желание чем-то заняться. Воздух отвечает за все формы движения во внутренних и внешних частях тела, будь то кровообращение, циркуляция жидкостей и лимфы или нейродвигательные сигналы нервной системы. Воздух представляет собой прану, энергию в форме жизненной силы, которая делает человека живым и осознающим существом; в часовом цикле дыхания элемент воздуха преобладает в течение 8 минут. Если связанные с 4 чакрой желания не исполняются на протяжении жизни человека, то после смерти он переносится в маха-локу силами содеянных на Земле благих карм: любви, щедрости, преданности, самоотверженного служения и сострадания. После пребывания в маха-локе (мире равновесия) он вновь рождается на земле реформатором, святым, религиозным деятелем, целителем или одухотворенным художником.

С акашей связаны любовь, враждебность, стыдливость, страх и привязанность. Ее атрибутом является эго, или "самость", природой - пустота, желанием - одиночество, а формами деятельности - мысли и идеи. В шестидесятиминутном цикле дыхания акаша доминирует на протяжении 4 минут. В течение завершающих 10 вдохов и выдохов активной становится сушумна, после чего происходит смена ведущей ноздри. Если желания 5 чакры не удовлетворены при жизни, человек оказывается после смерти в джана-локе (мире человеческого бытия) и остается там в течение срока, соответствующего объему совершенных на Земле благих карм. После этого он вновь рождается на Земле и становится учителем, мудрецом или толкователем священных писаний.

Если благодаря занятиям какой-либо формой йоги человек возвышается над элементами, он достигает тапас-локи и следует тапасу (воздержанию), очищает разум и переживает иные аспекты собственного бытия путем преобразования своего чувствующего сознания. Он избавляется от страсти к накоплению, становится чистым, удовлетворенным и нейтральным наблюдателем жизни и ее психологической драмы. Жизнь такого человека исполнена милосердия, честности, умения прощать и решительности; он ощущает великолепную, божественную внутреннюю силу, снимающую с него бремя телесного сознания. Этот человек обретает полную власть над своим дыханием и разумом, однако продолжает перерождаться, пока не достигнет цели самоосознания, которая заключается в слиянии "самости" с высшим сознанием. По этой причине он рождается аскетом, йогом, аватарой, бодхисаттвой или пророком. Такой человек выходит за рамки элементов, но ему еще предстоит возвыситься над гунами, а это возможно только посредством практики пробуждения кундалини.

Кундалини представляет собой духовную энергию, дремлющую в муладхара-чакре. Тело способно функционировать, пользуясь собственной химической, механической и электрической энергией, а разум может оставаться чувствующим сознанием без необходимости пробуждать духовную энергию, однако при этом объективные образы будут неизменно сковывать сознание, а чувство "я" продолжит возвращать человека в цикл рождения и смерти. Все существа подчиняются закону кармы. Благие кармы переносят человека в хорошие локи, а дурные - в низшие миры, или нараки. Эти миры соответствуют 7 чакрам, расположенным ниже муладхара-чакры; в этой книге эти чакры не описывались¹⁵.

Кундалини представляет собой ту энергию, которая поддерживает жизнь и сознание, даже оставаясь свернувшейся кольцами, однако пробуждение этой энергии приносит человеку одухотворенное сверхсознание. Чувствующий разум превращается в чистый разум, который поглощается потоком сознания, движущегося в форме кундалини-шакти. При этом разум выходит за рамки любых противоположностей и осознает чистое бытие - неизменную и единственную истину, нирвикальпа-самадхи. Достигнув уровня сахасрара-чакры и слившись со своим супругом Шивой, Кундалини какое-то время остается в Единении с ним, после чего нисходит к муладхаре и вновь сворачивается кольцами. Во время этого нисхождения восстанавливаются силы чакр и обитающих в них божеств. Теперь человек пребывает в расширенном состоянии сознания. Он остается в физическом теле и избавляется от своих карм, однако становится ныне совершенно иным человеком - и достигает нирваны после телесной смерти.

В отличие от тела человека, цепляющегося за материальный мир и стремящегося к приземленным удовольствиям, очищенное йогой физическое тело умирает и разлагается чрезвычайно медленно.

Приложение. Индуистские священные писания – о различных ступенях йоги

Йога

Состояние полной поглощенности сознания, вне любого знания, является йогой.

¹⁵ Их описание см. в книге: Садгуру Шивайя Субрамуниясвами. Танец с Шивой. К.: "София", 1997. - Прим. ред.

"Акшья-упанишда", 2:3

Йога приносит состояние глубокого сосредоточения.

"Шардатилака", 25:1

Йог достигает йоги только в сверхсосредоточении.

"Рудраямала-тантра", часть 2,27:43

Развивая невозмутимость разума, возвышаясь над всеми противоположностями мира и тела-сознания, возможно осознать того, кто являет собой чистое бытие, неизменное, пребывающее вне разума и речи, единственную истину в преходящем мире разума – силы - материи. В йоге этот Брахман непосредственно осознается в нирвикальпа-самадхи.

"Маханирвана-тантра", 3:7-8

Йога есть контроль над вритти (видоизменениями) разума.

"Шандилья-упанишада", 1:7.24

Асана (поза)

Тело надлежит приучать без неудобства и боли оставаться в неподвижном состоянии в течение долгого времени.

"Надабинду-упанишада", 3:3.1

В самадхи все ощущения прекращаются, а тело остается неподвижным, словно кусок дерева.

"Надабинду-упанишада", 3:3.2

Три мира покоряются тому, кто мастерски овладел позами тела.

"Тришикхибракмана-упанишада", 52-й раздел мантр

Для очищения тела и достижения успеха в йоге совершенно необходима правильная поза.

"Рудраямала-тантра", часть 2,24:38-39

Поза помогает успокоить разум.

"Тантрааджа-тантра", 27:59

Практика поз избавляет тело от недугов и делает его устойчивым.

"Грахаямала-тантра", глава 2, стр. 85

Физические движения (мудры) не помогают сами по себе; сосредоточение также не является единственной причиной успеха. Тот, кто совмещает сосредоточение с физическим контролем, добивается успеха и обретает бессмертие.

"Иша-упанишада", 9 и 11

Йогу надлежит использовать свое тело как нижний кусок дерева, а пранаву (АУМ) - как верхний кусок дерева, и тереть одним о другое до тех пор, пока не возгорится пламя осознания и йог не осознает высшее бытие.

"Шветашватара-упанишада", 1:14

Когда йог обретает тело, очищенное огнем йоги, он становится свободным от тлена и недугов, юность его продлевается и живет он долго. Тогда ощущает он возвышенные ароматы, вкусы, зрелища, прикосновения и звуки.

"Шветашватара-упанишада", 2:12

Будучи освоенной, асана способна уничтожать болезни и даже обезвреживать яды. Если не можешь овладеть всеми асанами, овладей одной, но добейся в ней полного удобства.

"Шандилья-упанишада", 1:3.12-13

Пранаяма (управление дыханием)

Есть две причины, принуждающие разум блуждать: васаны - желания, вызванные скрытыми впечатлениями чувств, - и дыхание.

Если одно покоряется, то и другое само по себе поддается управлению. Из этой пары прежде следует овладевать дыханием.

"Йогакундалья-упанишада", 1:1-2

Процесс дыхания вызывает в разуме образы. Когда дыхание успокаивается, успокаивается и разум.

"Йогакундалья-упанишада", 89

Контроль над дыханием приводит как к физическому, так и к умственному развитию.

"Вараха-упанишада", 5:46-49

Когда нади прочищены с помощью нади-шодхана-пранаямы, прана с силой входит в сушумну и разум успокаивается.

"Шандилья-упанишада", 1:7.9-10

Сначала прими позу йоги (асану); держи тело прямым, взор устремлен в одну точку, расслабь челюсти, чтобы верхние зубы не касались нижних. Поверни язык назад. Используй запечатывание подбородка (джаландхара-бандху) и с помощью правой руки дыши через любую ноздрю по своему выбору; сохраняй неподвижность тела и легкость разума.

Затем приступай к пранаяме.

"Тришикхибрахмана-упанишада", 92-94-й разделы мантр

Сперва выдохни воздух из легких через правую ноздрю, прикрыв левую пальцами правой руки. Затем сделай вдох левой ноздрей, считая до 16; затем задержи дыхание, считая до 64; затем выдохни через правую ноздрю, считая до 32.

"Тришикхибрахмана-упанишада", 95-98-й разделы мантр

С помощью пранаямы покоряются 10 форм праны: прана, апана, самана, व्याна, удана, курма, крикила, нага, дхананджая и девадугта.

"Мундамала-тантра", глава 2, стр. 3

Благодаря пранаяме умиряется волнение праны и успокаивается разум.

"Гандхарва-тантра"

Посредством пранаямы устраняется внутренняя загрязненность. Это лучшая практика йоги. Без нее освобождение невозможно.

"Гандхарва-тантра", глава 10, стр. 47

Пранаяма очищает разум и чувства.

"Куларнава-тантра", глава 15, стр. 75

Тот, кто здоров, питается умеренно и умеет управлять дыханием, становится йогом... Тот, кто чист и практикует половое воздержание, способен управлять дыханием. Регулярная практика совершенно необходима. Без пранаямы йога невозможна.

"Рудраямала-тантра", часть 2, 17:40 -43

На первой стадии пранаямы возникает потоотделение; на второй стадии тело сотрясается; на высшей, третьей стадии тело воспаряет в воздух. Пранаямой надлежит заниматься регулярно, пока йог не достигнет третьей стадии.

"Шардатилака", 25:21-22

Когда контроль над дыханием становится совершенным, тело обретает легкость, внешний вид - доброжелательность, глаза - яркость, пищеварение - силу; дыхание приносит внутреннюю чистоту и радость.

"Грахаямала-тантра", глава 13, стр. 102

Пратяхара (отстраненность)

Органы чувств и действия должны отстраняться от манаса (ощущающего разума), а манас должен погрузиться в джня-натман (сознание).

"Катха-упанишада", 1:3.13

Чувства следует контролировать волей, пребывающей в хрите (лотос с 8 лепестками в сердечной чакре, то есть ананда-канда, или духовное сердце).

"Шветашватара-упанишада", 2.8

Посредством сосредоточенного разума чувства следует покорять в самом их источнике - в чакрах.

"Тришикхибрахмана-упанишада", 115-й раздел мантр

Разум следует отстранять путем последовательного сосредоточения при выполнении кумбхаки (приостановки дыхания) на 18 адхарах (жизненно важных точках) в следующем порядке: большой палец ноги, лодыжка, икра, колено, бедро, анус, половые органы, область брюшины, пупок, сердце, запястье, локоть, шея, кончик носа, глаза, глубинная часть неба, межбровье и лоб. Отстранение органов чувств (индрий-ахарона) от объекта посредством способности управлять (воли) называется пратяхарой.

"Даршана-упанишада", 7.1-2

Дыхание следует приостанавливать путем сосредоточения, переносимого последовательно на следующие точки: корни зубов, шею, грудь, пупок, основание позвоночника, муладхару (район копчика), бок, бедро, колено, икру и большой палец ноги. Древние йоги называли это пратяхарой.

"Даришна-упанишада", 7.5-9

Контроль над разумом в отношении ощущаемых предметов представляет собой пратяхару.

"Мандалабрахмана-упаниишда", 1:7

Отстранение чувств от тех объектов, к которым чувства испытывают естественное влечение, называют пратяхарой.

"Йогатиттва-упанишада", 68; 69

Пратяхара представляет собой отстранение чувств от объектов, отношение к ощущаемым образам как к Богу, отрешение от плодов действий, отвращение от всех предметов и сосредоточенное удерживание внимания на 18 адхарах в следующем, восходящем и нисходящем порядке: стопа, большой палец ноги, лодыжка, икра, колено, бедро, анус, половые органы, пупок, сердце, шея, гортань, небо, ноздри, глаза, межбровье, лоб и голова.

"Шандияя-упаниишда", 8:1-2

Блуждания разума вызываются желаниями; когда желания покоряются посредством пратяхары, разум становится неподвижным и сосредоточивается на Боге.

"Рудраямала-тантра", 2:24.137

Разум, связанный с чувствами и их объектами, неудержим, жесток, неуправляем и не желает подчиняться; его отстранение с помощью силы воли именуется пратьяхарой. Практика пратьяхары приносит йогу спокойствие и способность глубокого сосредоточения. Это направляет его к йоге.

"Рудраямала-тантра", 2:27.28-30

При кумбхаке (приостановке дыхания) разум должен быть сосредоточенным; начиная с муладхары, шаг за шагом, к другим чакрам - вот что называют пратьяхарой.

"Тантраджата-тантра", 27:70

Дхарана (сосредоточение)

Дхарана представляет собой удержание божественного духа в сознании в ходе сосредоточения.

"Амританада-упанишада", 15

Отстранение сознания от сферы восприятия и удержание его в сфере сверхсознания является дхараной.

"Мандалабрахмана-упанишада", 1:1.8

После практик ямы, ниямы, асаны и пранаямы, занимающемуся йогой следует удерживать свой разум на 5 формах элементов в соответствующих центрах организма. Это называют дхараной.

"Тришикхибрахмана-упанишада", 133-134-й разделы мантр

Дхарана бывает 3 типов:

- 1) сохранение сосредоточенности на божественном аспекте самого себя;
- 2) сохранение сосредоточенности на акаше (пустоте) в центре хрит (духовном сердце внутри анахата-чакры, лотосе с 8 лепестками);
- 3) сохранение сосредоточенности на 5 божественных формах: Брахме, Вишну, Бриджрудре, Ишана-Шиве и Паньчавактре.

"Шандилья-упанишад", 1:9.1

Что бы ни видели глаза, ни слышали уши, ни обонял нос, ни вкушал язык, ни осязала кожа - все это следует считать божественной сущностью. Так следует превращать объект восприятия в божественную сущность и удерживать его в сознании.

"Йогататтва-упанишада", 69-72

Сосредоточение на большом пальце ноги, лодыжке, колене, мошонке, половом органе, пупке, сердце, шее, горле, язычке, носе, межбровье, груди и голове во время кумбхаки (приостановки дыхания) называют дхараной.

"Гандхарва-тантра", глава 5, стр. 25

Удержание в сознании определенных жизненно важных точек при задержке дыхания называется дхараной.

"Прапаньчасара-тантра", 19; 21; 22

Сосредоточение на 6 тонких центрах и кундалини именуется дхараной.

"Рудраямала-тантра", часть 2, 27; 34; 35

Сосредоточенность на полной божественной форме есть дхьяна (медитация), а сосредоточенность только на одном ее аспекте является дхараной.

"Бхуташуддхи-тантра", глава 9, стр. 8

Дхьяна (медитация)

Глаза не способны увидеть высшую сущность; слова не могут описать ее. Она недостижима для остальных чувств и непостижима. Высшая сущность открывается только в дхьяне. Дхьяна (подлинная медитация) возможна лишь тогда, когда сознание одухотворено чистотой знания о себе.

"Мундака-упанишад", 8:1.8

Дхьяна представляет собой сосредоточенность на божественной сущности - недвижимой, лучезарной, чистой и блаженной, пребывающей в центре хрит (духовном сердце).

"Кайвалья-упанишада", 5

Сосредоточение на обобщенной форме Бога, осознанной путем сосредоточения на мантре, и последующее сосредоточение на Боге, лишенном формы, является дхьяной.

"Даршана-упанишада", 9:1-3; 9:5

Когда сосредоточение достигает уровня недвойственного сознания (видения высшей сущности в каждой частичке мира), наступает дхьяна.

"Мандалабрахма-упанишада", 1:1.9

Дхьяна бывает двух типов: сагуна-дхьяна - медитация на Боге, имеющем форму и качества; и ниргуна-дхьяна - медитация на Боге, не имеющем ни формы, ни качеств.

Выполнение приостановки дыхания и медитация на божестве является сагуна-дхьяной, а медитация на высшей сущности, лишенной формы, является ниргуна-дхьяной. Ниргуна-дхьяна ведет к самадхи.

"Йогататтва-упанишада", 105

Дхьяна заключается в непрерывном удержании образа божества в сознании.

"Прапаньчасара-тантра", 19:22-23

Дхьяна представляет собой сосредоточение на форме божества мантры.

Самадхи

Состояние, когда сознание пребывает в сосредоточении и озаряется божественным светом, когда оно лишено какого-либо стремления, - такое состояние сверхсознания называют самадхи.

"Аннапурна-упанишада", 1:48

Посредством контроля над чувствами, покорения желаний, сосредоточения и воздержания йог достигнет самадхи. В самадхи вся любовь направляется к высшему существу; человек полностью увлекается и поглощается Им, испытывая в Нем совершенное блаженство. В самадхи йогу открывается знание, заключенное в слове-форме (пранаве).

"Нрисимхатапанья-упанишада", 2:6.4

Непрерывный поток сознания в форме Брахмана, высшей сущности, в которой растворяется самость, именуется сампраджнята-самадхи. Это достигается долговременной практикой дхьяны.

"Муктика-упанишада", 2:53

Действующий на уровне чувств разум является основной причиной любого земного знания. Когда разум исчезает, исчезает и земное знание. По этой причине следует удерживать сознание в глубоком сосредоточении на высшей сущности.

"Адхьятма-упанишада", 26

Самадхи есть такое состояние, в котором сознание пребывает только в природе объекта сосредоточения и остается неподвижным, как пламя лампы в безветрие; в этом состоянии постепенно исчезают ощущения проведения сосредоточения и личности (то есть чувство "Я сосредоточен").

"Адхьятма-упанишада", 35

То состояние, когда разум не ощущает беспокойства, самости, удовольствия, страдания, когда сознание совершенно неподвижно, словно скала, и погружено в глубокое сосредоточение, является самадхи. Самадхи есть состояние полной безмятежности.

"Аннапурна-упанишада", 1:49-50

Такое состояние сознания, когда нет ни объектов, ни влечений, ни отвращений, но есть только высшее счастье и высшая сила, представляет собой самадхи.

"Маха-упанишада", 4:62

Когда сознание достигает такого состояния, в котором становится единообразным (лишенным двойственности), наступает самадхи.

"Амританада-упанишада", 16

Самадхи - это сознание в глубокой сосредоточенности и осознанности, слившиеся с высшим сознанием.

"Даршана-упанишада", 10:1

Самадхи - это растворение личного сознания (жата) в высшем сознании.

"Гандхарва-тантра", глава 5, стр. 26

Подобно тому как брошенный в воду кристалл соли растворяется в воде и становится единым с ней, так и в состоянии под названием самадхи личное сознание сливается с высшим сознанием.

"Саубхагьялакшми-упанишада", глава 5, стр. 26

Самадхи есть то состояние, в котором осознание "я" и высшее сознание становятся одним. Оно лишено двойственности и исполнено блаженства; в нем остается только высшее сознание.

"Шандилья-упанишада", 1:11.1

Когда сосредоточенное сознание исчезает, наступает самадхи.

"Мандалабрахмла-упанишада", 1:1.10

Когда единообразное сосредоточенное сознание растворяется посредством усиленного сосредоточения, остается только сущность высшего сознания.

"Аннапурна-упанишада", 1:23

Когда глубочайшее сосредоточение на высшем Брахмане также исчезает само по себе, возникает нирвикальпа-самадхи, в котором исчезают все скрытые впечатления чувств.

"Аннапурна-упанишада", 4:62