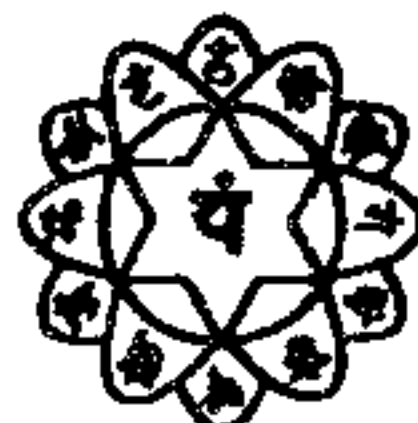


КУНДАЛИНИ ЙОГА

Шри Свами Шивананда



МП РИЦ
"Культ-информ-пресс"
Санкт-Петербург
1993



ББК 87.3(54)
Ш55

Перевод с английского В. В. Жикаренцева

Под редакцией В. С. Дмитриева

Ш $\frac{0301000000-029}{К70(03)-93}$ без объявл.

ISBN 5-8392-0066-2

© МПРИЦ «Культ-информпресс»,
1993
© В. В. Жикаренцев, перевод,
вступительная статья, 1993
© А. В. Сергеев, оформление, 1993

Сканирование и вёрстка в PDF в рамках проекта
Библиотека Натахаус. Simurghus, 2007.

II

РЕДИСЛОВИЕ К АНГЛИЙСКОМУ ИЗДАНИЮ

Казалось бы, совершенно излишне представлять Шри Свами Шивананду Сарасвати читающей публике, жаждущей духовного возрождения. Из своего Ашрама в Ришикеше он излучал истинное знание и покой, рожденные духовным совершенством. Нигде его личность не проявила себя так полно и ярко, как в его наставляющих и облагораживающих книгах. И эта книга, пожалуй, наиболее важная из всех.

Кундалини — свернутая спиралью, дремлющая Космическая Энергия, лежащая в основе всей материи. Краткое объяснение природы этого явления неизбежно привело бы к схематизму, что затруднило бы его понимание. Поэтому в настоящей книге дается развернутое объяснение теории Кундалини, сопровождаемое практически рекомендациями по способам ее пробуждения в человеке.

Мы уверены, что для человека духовно ищущего данная книга будет служить добрым маяком, который будет светить всем, кто устремляется в неисследованную область практики Йоги, в ней читатели найдут богатство новых знаний о культуре Йоги.

ОБЩЕСТВО
БОЖЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

П

РЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Книга «Кундалини Йога» производит большое впечатление на всех, кто с ней знаком. В нашей стране — это первая книга, в которой дается подробное описание таинственной Космической Энергии — Кундалини, скрытой до поры в теле человека. Существует много легенд и мифов, посвященных ей, а также всевозможных домыслов, как правило, совершенно не соответствующих истине. Приведенное в книге детальное описание теоретических аспектов Кундалини и практических действий по ее пробуждению поможет, на мой взгляд, устранить многие проблемы, встающие перед всеми, кто стремится к духовному совершенствованию.

Ценность этой книги заключается также в том, что в ней рассматривается связь между Кундалини и существующими направлениями в Йоге: Хатха Йогой, Раджа Йогой, Бхакти Йогой, Джняна Йогой и другими. В ней отмечается, что любой путь духовного совершенствования ведет к пробуждению Кундалини, если устремления человека искренни и чисты. Великий Йогин Шри Свами Шивананда неоднократно подчеркивает, что не надо замыкаться на каком-то одном направлении Йоги. Из каждого направления надо брать то, что наиболее вам подходит и отвечает выбранному пути. Более того, Кундалини может пробудиться и начать проявлять себя даже без практики специальных упражнений, а только благодаря творческой самоотверженной работе человека, направленной на благо эволюции человечества, заставляющей человека забыть о своих эгоистических устремлениях. Это — спонтанное пробуждение Кундалини и оно, возможно, самое ценное, ибо лишено чувства самости.

Другое неоспоримое достоинство данной книги — приводимое в ней подробное описание центров психической энергии человека — Чакр — и тех психических сил, которыми каждый из них обладает в потенции. В настоящее время получила широкое распространение практика работы с биополями и отдельными Чакрами. Эта работа

очень часто проводится людьми неподготовленными и безответственными, поскольку они не представляют себе всех последствий, к которым она может привести. В результате мы наблюдаем у большинства людей, спешащих овладеть психофизическими силами, психические и нервные расстройства и даже физические заболевания.

Чакры человека подобны сложному музыкальному инструменту, хорошо настроить который может только Мастер. Не играйте на расстроенном инструменте — он будет фальшивить! Мне хотелось бы предупредить людей, стремящихся как можно скорее овладеть всевозможными силами и парапсихологическими способностями: не трогайте Чакры, не работайте с их лепестками без участия Учителя, у которого Кундалини уже пробудилась и соединилась с Богом Шивой.

То значение, которое придает руководству Учителя Великий Йогин Шри Свами Шивананда, примечательно. Учитель может подобрать индивидуальную Мантру и упражнения для каждого ученика. Именно это является гарантией правильного и быстрого продвижения вперед, к совершенству, к познанию своего Высшего «Я».

У многих возникает вопрос: «Где найти Учителя? Они ведь где-то там, далеко, в Гималаях, в Индии...» На это отвечают сами Учителя, они говорят: «Учитель придет вовремя. Работайте терпеливо и усердно над своим физическим и духовным совершенствованием, устремляйтесь к Свету и Учитель не замедлит явиться». И еще, Учителя напоминают: «Никто тебе не друг, никто тебе не враг, но каждый человек тебе Учитель».

В публикациях, посвященных Йоге, как правило, много специфических терминов и понятий, требующих предварительного разъяснения, особенно необходимого для тех, кто впервые сталкивается с ними. Поэтому в конце настоящей книги помещен Глоссарий, а в предисловии я считаю возможным ограничиться лишь кратким определением основных направлений Йоги.

Слово «Йога» происходит от санскритского слова «Йудж», что означает «связь, союз, соединение». С одной стороны, оно указывает на связь, соединение человека с Богом и Высшим Разумом, а с другой, на объединение всех его сил и энергий для достижения этого союза. Таким образом, Йога — это практический аспект религии.

Практика Йоги включает в себя много методов, способствующих развитию истинного видения мира человеком через постоянную работу по духовному и физическому совершенствованию. Эта практика ведет к гармоничному сочетанию трех начал человека: физического, умственного и духовного. Для достижения этой гармонии существует много направлений Йоги: Крия Йога, Хатха Йога, Раджа Йога, Карма Йога, Джняна Йога, Бхакти Йога, Мантра Йога, Лайа Йога и т. д.

Приобщение к Йоге следует начинать с Крийа Йоги. Крийа Йога — это моральный, этический аспект Йоги, который предусматривает внутреннее и внешнее очищение. С ее помощью человек вырабатывает «дисциплину нравственности». Слово «Крийа» означает «действие, деятельность». Человек, вступая на путь изучения Йоги, должен в своей деятельности избавиться от собственных недостатков, отрицательных черт характера, вредных привычек, невежества и развивать в себе только положительные качества, без которых гармония невозможна.

Крийа Йога состоит из двух ступеней: Ямы и Ниямы. Слово «Яма» в переводе на русский язык означает «смерть, отказ». На этой ступени Йоги человек должен нанести «смертельный» удар по своим порокам, неправильному поведению и мышлению. Следуя основным правилам Ямы человек ограждает себя от отрицательных эмоций, вредных привычек, несправедливых поступков и так далее.

Основные правила Ямы заключаются в следующем:

1. Не причинять окружающим вреда ни в мыслях, ни в словах, ни в действиях.

2. Быть правдивым и искренним. Ложь, клевета и оскорбления должны быть искоренены.

3. Необходимо избавиться от алчности, стяжательства, зависти, гордости, соблазнов, а также от злоупотребления положением и властью.

4. Отклонение всевозможных даров и свобода от накопительства.

5. Воздержание и умеренность во всем.

Надо заниматься самоанализом каждый день утром и вечером не менее десяти-пятнадцати минут в спокойной обстановке. Анализируя свое поведение, необходимо отмечать все плохое, и на основе этого воспитывать положительные качества: дружелюбие, сострадание, милосердие, жизнерадостность, отказ от вредных привычек, стараться избегать общества плохих людей.

Вторая ступень — это Нияма. Слово «Нияма» переводится как «возрождение, принятие». На этой ступени человек работает над собой, развивая положительные качества, спокойствие и уравновешенность, изучает серьезную религиозную и философскую литературу, занимается самопознанием и ведет здоровый образ жизни. Это ступень возрождения в человеке всего истинного и естественного.

Следующей и наиболее распространенной является система Хатха Йоги. Она включает в себя физические упражнения (Асаны), дыхательные упражнения (Пранаяму), различные очистительные процедуры и средства, рекомендации по рациональному питанию и дозированному голоданию.

Хатха Йога ведет не только к физическому совершенству тела,

но и к совершенству ума и духа человека. Делая человека полностью хозяином своего тела, она служит подготовительным этапом к Раджа Йоге. Хатха Йога вырабатывает «дисциплину тела», а Раджа Йога — «дисциплину ума, психики и сознания».

Важным элементом в системе Хатха Йоги является Пранаяма. «Прана» в переводе с санскрита означает «жизнь, дыхание, жизненная энергия». Йоги считают, что жизнь — это дыхание, а дыхание — это жизнь. «Яма», в данном случае, переводится как «остановка, задержка дыхания», или в более широком смысле — «контроль над энергией человека». Таким образом, Пранаяма — это система контроля над жизненной энергией (Праной) с помощью регулирования дыхания.

Первопричина всех сил и энергий, действующих во Вселенной — Прана. Прана (Космическая Энергия) находится в воздухе. При дыхании по системе Пранаямы мы в состоянии накопить существенное количество резервной Праны в психических центрах — Чакрах, чтобы пользоваться ею по мере необходимости. В организме человека Прана трансформируется через Чакры в жизненную силу. Прана управляет мыслью.

Карма Йога — это направление Йоги, позволяющее достичь совершенства посредством труда и активных действий. Необходимо всегда добросовестно выполнять свою работу, не ожидая поощрения или награды.

Понятие Кармы, объясняющее суть жизни и смерти, смысл жизни, очень многозначно и трудно воспринимается непосвященными. Однако, необходимо уяснить себе это понятие.

Каждое действие во Вселенной есть следствие какой-либо причины и в то же время — причина последующего действия. Таким образом создается непрерывная цепь причин и следствий, которая и составляет жизнь Вселенной. Это и есть Карма, или закон причинности. Применительно к человеку, Карма — это совокупность всей его деятельности. Все, что человек представляет собой в настоящем, и то, чем он станет в будущем, — все это следствие его деятельности.

Все имеет свою причину. Каждая наша мысль, чувство и поступок идут из прошлого и влияют на будущее. Это и есть Карма. Мы смотрим на жизнь, как на загадку, не подозревая, что создали ее сами. Каждый человек непрестанно творит свою судьбу в трех сферах жизни (умственной, чувственной и физической). И задача Карма Йоги (как, впрочем, и остальных) помочь человеку изменить свою Карму с помощью гармонизации чувств, тела и души, а в конечном итоге — сжечь ее в очистительном огне Сверхсознания.

Джняна Йога — это направление Йоги, в котором совершенство достигается путем приобретения знания (слово «Джняна» означает

«знание, познание»), кропотливого изучения всего того, что способствует обретению мудрости и духовности.

Бхакти Йога исповедует любовь и преданное служение Богу и его проявлениям.

Лайа Йога занимается изучением воздействия на человека ритмов и вибраций, идущих из Космоса и с их помощью ведет человека к совершенству.

Мантра Йога — это направление в Йоге, в котором совершенство достигается путем воздействия звуковых вибраций на организм человека. При произношении или пении определенных гласных звуков, слогов или слов возникают соответствующие им колебания, вибрации, которые положительно воздействуют на организм.

И последнее направление — Раджа Йога, или, как ее еще называют — «царский метод». Это система Йоги, в которой совершенство достигается путем концентрации и медитации.

Метод концентрации считается царем всех других методов, потому что сосредоточения ума нельзя достичь без концентрации. Могущество, приобретаемое при помощи практики сосредоточения, может побеждать все силы природы. Концентрация в своей простейшей форме — это внимание.

Естественный путь, который ведет к достижению полного спокойствия ума, — это медитация. Питая душу Вечной Истиной, которая открывается нам в процессе медитации, мы устремляемся к совершенству.

Завершая объяснение основных направлений Йоги, хочу еще раз отметить, что все они взаимно дополняют друг друга. Берите от них то, что отвечает вашей духовной склонности и устремлениям.

Я надеюсь, что эта книга принесет пользу всем ищущим и поможет им на трудном пути совершенствования.

В заключение я хочу выразить свою искреннюю признательность и благодарность редактору этой книги, писателю Валерию Дмитриеву, за ту большую работу по переработке книги и приданию ей большей доступности для понимания.

В. Жикаренцев

Ш

РИ СВАМИ НАДАБРАХМАНАНДАДЖИ

Свамиджи, родившийся 5 мая 1896 года, происходит из хорошо известной и благочестивой семьи из Майсура, где был Астхана Видван (Музыкальный двор) высшего ранга. После окончания Высшей школы он пристрастился к Божественному искусству музыки. Получив начальное музыкальное образование у Шри Садашивы Буа из Икол Каранджи, он совершенствовался затем у Устада Алладиа Хана из Колхапура и в конце концов стал учеником Тата Буа из Бенареса. Полный упорного труда, личного служения и тяжелых тренировок пятнадцатилетний период обучения привел его к такой степени мастерства, что Свамиджи стал уникальным явлением среди современных представителей искусства музыки.

Он отказался от мира, стал духовным учеником своего святого учителя Шри Свами Шаванандаджи Махараджи — президента-основателя Общества Божественной жизни — и начал распространять Нада Йогу по всей стране. Как глава Шивананда Мьюзик Колледж (Шивананданагар, Ришикеш), Свамиджи воспитал тысячи учеников. Помимо своих глубоких знаний классической музыки и Таана, он известен тем, что благодаря разнообразной йоговской практике добился чуда.

Знание Свамиджи о Божественном искусстве музыки не имеет себе равных. Мастер трудного и крайне тонкого процесса — Таана, он способен вызывать вибрации звука (Нада) в различных частях тела, например, в макушке головы (Брахмарандхра), в основании носа, ушах, горле, пупке, в основании позвоночника (Кундалини). Первый и последний Тааны известны как Брахмарандхра Таан и Кундалини Таан.

Свамиджи придумал уникальный музыкальный инструмент с тридцатью двумя струнами, который называется Свари Мандал, и виртуозно играет на нем. Звуки, извлекаемые из этого волшебного инструмента, мелодичны и благозвучны. Даже искусный Табалчис

потерпел неудачу, пытаясь сравниться в красоте мелодии со Свари Мандалом. Свамиджи обычно играет на Свара Мандале в конце программы.

Свамиджи владеет не только прекрасным искусством во всех видах Таанов. Наивысшим проявлением его мастерства является игра на Табле, когда он задерживает свое дыхание почти на полчаса не моргая глазами и с монетой на голове.

Секрет гения Надабрахманандаджи кроется в осуществляемом им контроле над частотой вибраций и их звучанием в любой части тела по его воле. Говорят, что через подобные внутренние колебания можно вылечить и предотвратить многие болезни, поражающие разные части тела. Свами Надабрахманандаджи сам является живым подтверждением этому, так как он никогда не знал, что такое болезнь.

Кундалини Таан вводит в действие определенные внутренние пранические потоки. Во время такого Таана вибрации выходят исключительно из центра Муладхара (основания позвоночного столба). Эффект Кундалини Таана является больше психическим, чем физическим. Он приводит к очищению всех тонких внутренних пранических потоков или, иными словами, к Сарва Нади Шуддхи.

Искусство Шри Свамиджи — ценный вклад в мир музыки. Эта книга печатается в признание его заслуг перед Обществом Божественной жизни.

**ОМ
ПАМЯТИ**

*Махариши Патанджали,
Йогинов Бхусунды, Садашивы Брахмана,
Матсьендранатха, Горакхнатха,
Иисуса Христа,
Бога Кришны и всех других Йогинов,
которые разъясняли
науку Йоги*

О

М ГУРУ СТОТРА

«Слава Гуру, который сделал возможным познать его и, благодаря которому, весь этот мир — живой и неживой, движущийся и неподвижный — наполнен.

Слава Омкаре, объединенному с Бинду. Слава ему, исполняющему желания и дарующему свободу тем, кто всегда медитирует на Омкару.

Слава Гуру, упрочившемуся в Знании и Силе, украшенному гирляндой Познания и дарующему земное процветание и свободу».

ОМ ДЕВИ СТОТРА

«Я ищу прибежища у Трипурасундари, жены трехглазого Единого, обитающей в лесу Кадамбы, сидящей на золотом диске в шести Лотосах Йогинов, всегда сверкая подобно молнии в сердце совершенных. Ее красота превосходит красоту цветка Джапы и чело ее украшено полной луной».

«О ты, представляющая все, любую вещь, находящуюся в любом месте и в любое время, являющаяся причиной или действием, ты — Сила, скрытая за всем этим; как еще тебя восхвалить?»

«Ты Высшее Знание, Майя, ум, память, иллюзия и великая доблесть Богов и демонов».

ОМ ШИВА СТОТРА

«Грехи, совершенные в действии — руками, ногами или речью, телом, или ушами и глазами, или в мыслях теми же орудиями — прости все эти грехи, намеренные и по оплошности. Слава тебе, — ты Океан Милосердия! Слава тебе, о Махадева, о Шамху!»

Шри Шанкарачарья

Ч

ЕТЫРЕ СТАДИИ ЗВУКА

Веды — это форма проявления Бога Ишвары в звуке (вибрациях) или его звуковая манифестация. Этот звук (вибрации) подразделяется на четыре стадии: Пара — это вибрации, которые проявляются только в Пране; Пасьянти — это вибрации, которые проявляются в уме; Мадхьяма — это вибрации, которые проявляются в чувствах (Индрийях); Вайкхари — это вибрации, которые проявляются в членораздельной речи.

Артикуляция — низшее и самое грубое проявление Божественной энергии звука. Высшим проявлением энергии звука, первичным Божественным голосом является Пара. Голос Пары — источник мыслей или зачаток мышления. Это высшее проявление голоса. В Паре звук остается в недифференцированной форме. Пара, Пасьянти, Мадхьяма и Вайкхари — это различные градации звука (вибраций). Мадхьяма является промежуточным, невыраженным состоянием звука. Его местонахождение — сердце.

Место расположения Пасьянти — область пупка или Манипура Чакра. Йогины, обладающие тонким внутренним видением, умеют различать вибрации Пасьянти в слове, которое имеет одинаковые для всех языков цвет и форму, и однородную вибрацию звука. Индийцы, европейцы, американцы, африканцы, японцы, птицы, звери — все обладают одинаковым внутренним восприятием сути вещей в вибрации Пасьянти.

Жест — это вид безгласного тонкого языка. Он одинаков для всех людей. Любой человек из любой страны сделает один и тот же жест, когда хочет пить, поднося свою руку ко рту специфическим движением. Как единая энергия, или Шакти, проходя через уши, становится слышимой, а попадая в глаза, делается видимой, так же и Пасьянти одинаковы, хотя и принимают различные формы звука при материализации. Бог проявляет себя через свою силу Майи сначала как Пара Вани в Манипура Чакре в области пупка, затем как Мадхьяма — в сердце и, наконец, как Вайкхари — в горле и во рту. Это нисхождение Божественного голоса. Все Вайкхари — это голос Бога. Это голос Великого Духа (Вират Пуруши).

II

РЕДИСЛОВИЕ

О, Божественная Матерь Кундалини, Божественная Космическая Энергия, которая кроется в людях. Ты Кали, Дурга, Адишакти, Раджараджесвари, Трипурасундари, Махалакшми, Маха Сарасвати! Ты принимаешь все эти имена и формы. Ты проявляешь себя в этой Вселенной как Прана, электричество, сила, магнетизм, сцепление, гравитация. Вся наша Вселенная покоится на твоей груди. Десять миллионов приветствий тебе. О, Мать нашего мира! Веди меня к открытию Сушумна Нади, чтобы взять тебя и провести по Чакрам к Сахасрара Чакре и слиться мне с тобой и твоим супругом — Богом Шивой.

Кундалини Йога — это Йога, которая имеет дело с Кундалини Шакти — шестью центрами духовной энергии (Шат Чакрами), с пробуждением спящей Кундалини Шакти и ее союзом с Богом Шивой в Сахасрара Чакре. Это верное учение. Оно также известно как Лайа Йога. Продвигаясь к макушке головы, Кундалини Шакти проходит шесть центров (Чакра Бхеда). Кундалини означает «свернутая спиралью», так как ее форма подобна свернувшейся кольцами змее. Отсюда ее название.

Все согласятся, что единственной целью, которую преследует человек во всех своих действиях, является стремление добиться для себя счастья. Следовательно, высшая, а также и конечная цель человека должна заключаться в том, чтобы достичь вечного, безграничного, непрерывного Высшего Счастья. Этим счастьем можно овладеть только в самом себе, или в Атмане. Поэтому ищите в себе, чтобы достичь этого Вечного Блаженства.

Способностью к мышлению обладает только человек. Только человек может размышлять, сравнивать и сопоставлять, обдумывать все «за» и «против», делать выводы и заключения. В этом кроется причина, почему только он один способен достичь Божественного сознания. Человек, который просто ест и пьет и не упражняет

свои ментальные способности в самореализации, — это только животное.

О, любящие жизненные блага! Пробудитесь от неведения! Раскройте глаза. Восстаньте, чтобы овладеть знанием Атмана. Выполняйте духовную Садхану, пробудите Кундалини Шакти и придите к «бессонному сну» (Самадхи). Погрузитесь в Атман.

Читта — это ментальная субстанция, которая может принимать различные формы. Эти трансформации или модификации представляют собой мыслительные волны (водовороты) или Вритти. Всякий раз, когда Читта размышляет о Манго, в океане Читты формируется Вритти о Манго. Утихнут эти — будут формироваться другие Вритти, допустим, когда Читта размышляет о молоке. Бесчисленное количество Вритти возникает и оседает в океане Читты. Именно они служат причиной беспокойства ума. Почему Вритти возникают из Читты? Из-за Самскар и Васан. Не существует ума отдельно от мыслей, а поэтому мысль и есть первооснова ума. Отдельно от мыслей нет и независимой сущности, называемой «миром». Ум начинает двигаться и блуждать под влиянием своих Самскар и Васан. Если вы уничтожите все Васаны, то благодаря этому утихнут все Вритти.

Когда Вритти утихают, они оставляют в подсознании определенный отпечаток — впечатление. Общая сумма всех Самскар известна как Кармасайя или вместилище действий, поступков. А процесс их накопления называется Санчита Карма. Когда человек покидает физическое тело и перемещается в ментальный план, он уносит с собой свое астральное тело из семнадцати Таттв, а также Кармасайю. Кармасайя сжигается Высшим Знанием, достигнутым через Асампраджнята Самадхи.

Во время концентрации вы должны бережно собирать рассеиваемые лучи ума. Вритти всегда будут возникать из океана Читты, но следует сразу же подавлять волны, как только они возникают. Как только все волны утихнут — ум станет спокойным и ясным, и Йоги могут наслаждаться покоем и блаженством. Следовательно, настоящее счастье кроется здесь. Вам надо будет добиваться его через контроль над умом, а не через деньги, женщин, детей или благодаря имени, славе, положению или силе.

Чистота ума ведет к совершенству в Йоге. Регулируйте свое поведение, когда вы имеете дело с другими людьми. Не ревнуйте к другим. Будьте сострадательными. Не питайте ненависти к грешникам. Будьте добры ко всем. Проявляйте почтение к старшим. Успех в Йоге придет быстро, если вы вложите в свою Йоговскую практику максимум энергии. Вами должно двигать сильное желание стать свободным, а также сильная Вайрагья. Вы должны быть искренними и гореть! Для вхождения в Самадхи необходима постоянная и настойчивая медитация.

Тот, кто обладает верой в Шрути и Шастры, кто руководствуется в своей жизни Садачарой (правильным поведением), кто постоянно занят служением своему Гуру и не подвержен вожделению, гневу, Мохе, алчности и тщеславию, тот легко пересечет океан Самсары и быстро достигнет Самадхи. Так же как огонь сжигает кучу сухих листьев, так и огонь Йоги сжигает все Кармы. Йогин достигает Кайвальи. Самадхи озаряет Йогина подлинным знанием и высочайшей интуицией.

Нети, Дхаути, Басти, Наули, Асаны и Мудры сохраняют тело сильным и здоровым и позволяют в совершенстве управлять им. Но это не вся Йога. Эти Крийи помогут вам в вашей практике Дхьяны, которая достигает своей высшей точки в Самадхи. Тот, кто практикует Хатха Йоговские Крийи, тот еще не Поорна Йогин. Лишь тот, кто вошел в Асампраджнята Самадхи, становится Поорна Йогин. Он — Сватантра Йогин (абсолютно независимый).

Самадхи бывает двух видов: Джада Самадхи (бессознательное) и Чайтанья Самадхи (сознательное). Хатха Йогин, практикующий Кхечари Мудры, может запереть себя в ящик и оставаться под землей месяцы и годы, но в этом виде Самадхи нет никакого Высшего сверхъестественного Знания. Это Джада Самадхи. В Чайтанья Самадхи присутствует совершенная осведомленность, и Йогин приходит с ее помощью к новой, сверхчувствительной мудрости.

Когда человек практикует Йоговские Крийи, он, естественно, приобретает различного рода Сиддхи. Но на последующих этапах совершенствования они становятся препятствиями. Йогин не должен придавать значения этим Сиддхи, если он хочет продвинуться дальше и достичь Великой Цели. Тот, кто гонится за Сиддхи, станет Грихастхой, то есть любящим мирские блага человеком. Только самореализация может быть целью, ибо вся сумма знаний нашей Вселенной ничто по сравнению с духовным знанием, достигнутым через самореализацию.

Следуйте по пути Йоги осторожно. Убирайте со своего пути сорняки, шипы и острые камни. Имя и слава — это острые камни. Неуловимый, скрытый поток вожделения — это сорняк. Привязанность к семье, детям, деньгам, ученикам, Ашрамам — это шипы. Все это — формы Майи, камни преткновения, не позволяющие ищущим идти дальше. Ищущий получает в результате ложное Тушти и прекращает свою Садхану, наивно воображая, что он все понял, и тщетно стараясь наставлять других. Это подобно тому, как слепой ведет слепого. Когда изучающий Йогу учреждает Ашрам (обитель), внутри его медленно просачивается роскошь. Начальная Вайрагья постепенно ослабевает. Человек теряет то, что он приобрел, и не осознает своего падения. Это тот же Грихаста, но уже в форме Рупантарабхеда, хотя и в наряде Санньясина. О, ищущие, берегитесь!

Я предупреждаю вас со всей серьезностью. Никогда не стройте Ашрамов. Помните девиз: «уединение, медитация, преданность». Шагайте прямо к цели. Никогда не отказывайтесь от рвения в Садхане и Вайрагье, пока не осознаете Бхуму (Высшую Цель). Никогда не поддавайтесь искушению славой, репутацией и достигнутым Сиддхи.

Цель жизни — Нирвикальпа (состояние сверхсознания). В этом состоянии всякая ментальная активность прекращается, десятки Индрий полностью перестают действовать. Ищущий пребывает в Атмане и для него больше не существует различий между субъектом и объектом. Мир с его противоречиями бесследно исчезает. В результате ищущий получает знание о себе, ему открывается высший и безграничный мир, он испытывает неописуемое блаженство.

Когда Кундалини поднимается к Сахасраре и соединяется с Богом Шивой, происходит совершенное Самадхи. Постигающий Йогу пьет нектар Бессмертия. Он достигает цели. Мать Кундалини выполнила наконец свою задачу. Слава Матери Кундалини! Пусть ее благословение лежит на всех нас!

Ом Шанти! Шанти! Шанти!

М

ОЛИТВА К МАТЕРИ КУНДАЛИНИ

Проснись, Мать Кундалини.
Ты, чья природа — Вечное Блаженство — Блаженство Брахмана.
Ты, обитающая подобно спящей змее в Лотосе Муладхары,
Тело и душа мои поражены болезнью, мучаются и страдают,
Благослови меня и оставь свое место в первом Лотосе.
Супруга Шивы, Самопричинного Владыки Вселенной,
Поднимись наверх через центральный канал,
Оставляя позади Свадхиштхану, Манипураку, Анахату, Вишуддху
И Аджню. Соединись с Шивой, твоим Господином — Богом.
В Сахасраре — тысячелепестковом Лотосе в мозгу.
Резвись там вольно, О Мать, Дарительница Высшего Блаженства.
Мать, которая есть Жизнь, Знание, Абсолютное Блаженство.
Проснись, Мать Кундалини! Проснись!

О

ПЫТ ПО ПРОБУЖДЕНИЮ КУНДАЛИНИ

Ни один мудрец, ни один святой ни в прошлом, ни в настоящем никогда не могли познать внутренний мир без практики медитации. Это естественный путь, который ведет к достижению полного спокойствия ума.

Во время медитации вы созерцаете Божественные видения, ощущаете Божественные запахи, Божественный вкус, Божественное прикосновение, слышите звуки Анахаты. На вас нисходит Божественное откровение. Это означает, что Кундалини Шакти пробуждена. Когда в Муладхаре появляется сильное биение или трепет, когда волосы поднимаются, когда Уддияна Бандха, Джаландхара Бандха и Мула Бандха происходят непроизвольно — знайте, что Кундалини пробудилась.

Когда дыхание останавливается без усилий, когда Кевала Кумбхака происходит сама собой, без напряжения — знайте, что Кундалини Шакти стала активной. Когда вы чувствуете потоки Праны, поднимающиеся к Сахасраре, когда вы испытываете блаженство, когда вы повторите «Ом» автоматически, когда в уме не останется ни одной мысли о мире — знайте, что Кундалини Шакти пробудилась.

Когда при медитации глаза фиксируются на Трикути, между бровями, когда Шамбхава Мудра действует — знайте, что Кундалини стала активной. Когда вы ощущаете вибрации Праны внутри различных частей тела, когда вы испытываете резкие толчки, подергивания, как от удара током — знайте, что Кундалини стала активной. Когда вы во время медитации не ощущаете своего тела, когда ваши веки закрываются и не открываются, несмотря на все ваши усилия, когда огненные потоки струятся по нервам вверх и вниз — знайте, что Кундалини пробудилась.

Когда вы медитируете, когда у вас появляется вдохновение, вас озаряет интуиция, когда природа раскрывает перед вами свои секреты, исчезают все сомнения, вы ясно понимаете смысл Ведических

текстов — знайте, что Кундалини стала активной. Когда ваше тело становится легким, подобно воздуху, когда ваш ум приходит в равновесие, и вы обретае неистощимую энергию — знайте, что Кундалини стала активной.

Когда вы испытываете Божественное опьянение, когда вы обнаруживаете в себе дар убеждения — знайте, что Кундалини пробудилась. Когда вы непроизвольно выполняете различные Асаны и позы Йоги, не испытывая ни малейшей боли или усталости — знайте, что Кундалини стала активной. Когда вы непроизвольно сочиняете прекрасные величественные гимны и стихи — знайте, что Кундалини стала активной.

II

ОСТЕПЕННОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ УМА

Чакры — это центры Шакти как жизненной силы или центры проявления творческой энергии Всевышнего. Другими словами — это центры Пранашакти. Главенствующими Деватами (Божествами) центров являются вибрации Универсального Сознания. Чакры не различимы для грубых чувств. Даже если они ощущались человеком в своем теле, они исчезают с распадом организма после его смерти.

Чистота ума ведет к совершенству в Йоге. Следите за своим поведением, когда вы общаетесь с другими. Не ревнуйте к другим. Будьте сострадательны. Не питайте ненависти к грешникам. Будьте добры ко всем. Успех в Йоге придет быстро, если вы вложите в свою Йоговскую практику максимум энергии. Вами должно двигать сильное желание стать свободным, сильная Вайрагья. Вы должны быть искренним и целеустремленным. Для вхождения в Самадхи необходима постоянная и настойчивая медитация.

Ум земного человека с его низменными страстями и желаниями перемещается в Муладхара и Свадхистхана Чакры, то есть центры, расположенные, соответственно, рядом с анусом и репродуктивными органами.

По мере очищения ум поднимается к Манипура Чакре (центру, расположенному в пупке) и испытывает прилив силы и радости.

Следуя дальше по пути очищения, ум поднимается к Анахата Чакре (центру в сердце), испытывая при этом блаженство и мысленно созерцая лучезарную форму Ишта Девата, или охраняющего Божества.

Когда он достигает высокой степени очищения, когда медитация становится интенсивной и глубокой, ум поднимается к Вишуддха Чакре (центру в горле), где испытывает блаженство и ощущает прилив сил. Но даже после этого существует возможность его возвращения к низшим центрам.

Когда ум достигает Аджня Чакры (центра между бровями), он постигает Самадхи и осознает Высшее «Я» (Брахмана), но на этом этапе еще есть некоторое разделение между человеком и Брахманом.

При достижении умом тысячелесткового Лотоса Сахасрара Чакры (духовного центра в мозгу) Йогин добивается Нирвикальпа Самадхи или сверхсознательного состояния. Он становится одним целым с лишенным двойственности Брахманом. Исчезает разделенность чувства. Это высшая сфера сознания или высшее Асампраджнята Самадхи. Кундалини соединяется с Шивой. Достигший этой степени может возвращаться, чтобы наставить учеников и творить добро другим людям.

П

РАНАЯМА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Когда вы будете выполнять нижеследующее упражнение, концентрируйтесь на Муладхара Чакре. Она имеет треугольную форму и является местом расположения Кундалини Шакти. Закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдыхайте через левую ноздрю, одновременно медленно произнесите три раза слог «Ом». Представьте себе, что вместе с воздухом вы втягиваете Прану. Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки и задержите дыхание, произнося про себя слог «Ом» (двенадцать раз). Пошлите поток Праны вниз по позвоночному столбу прямо в треугольный Лотос, Муладхара Чакру. Представьте себе, что нервный поток ударяется в Лотос и пробуждает Кундалини. Затем медленно выдохните через правую ноздрю, произнося слог «Ом» (шесть раз). Повторите то же с правой ноздрей, точно следуя указаниям. Эта Пранаяма быстро разбудит Кундалини. Выполняйте ее три раза утром и три раза вечером. Увеличивайте продолжительность и частоту Пранаямы постепенно и осторожно, в соответствии с вашими способностями и возможностями. В этой Пранаяме очень важной является концентрация на Муладхара Чакре. Если Пранаяма выполняется регулярно, и наблюдается высокая степень концентрации, Кундалини будет пробуждена быстро.

К

УНДАЛИНИ ПРАНАЯМА

В этой Пранаяме Бхавана более важна, чем ритм дыхания, то есть соотношение между Пуракой, Кумбхакой и Речакой.

Сядьте в Падмасану или Сиддхасану, лицом на север или на восток. После того как вы мысленно простерлись ниц к лотосоподобным ногам Сатгуру и продекламировали Стотры в честь Бога и Гуру, начинайте выполнение этой Пранаямы, которая быстро приведет к пробуждению Кундалини.

Вдохните глубоко и беззвучно. Когда вдыхаете, почувствуйте, что Кундалини, дремлющая в Муладхара Чакре, пробуждается и поднимается от Чакры к Чакре. В конце вдоха представьте себе, что Кундалини достигла Сахасрары. Чем более ярким и живым будет последовательное представление Чакры за Чакрой, тем более быстрым будет ваш прогресс в этой Садхане.

Задержите дыхание на короткий период. Повторите Пранаву или вашу Ишта Мантру. Сконцентрируйтесь на Сахасрара Чакре. Почувствуйте, как благодаря милости Матери Кундалини туман неведения рассеивается, а все ваше существо наполняется светом, силой и мудростью.

Теперь медленно выдохните. И когда вы выдыхаете, прочувствуйте, как Кундалини Шакти постепенно опускается из Сахасрары от Чакры к Чакре в Муладхара Чакру.

Теперь начинайте процесс сначала.

Эту прекрасную Пранаяму невозможно перехвалить. Это волшебная палочка для быстрого достижения совершенства. Даже несколько дней практики убедят вас в ее замечательной силе. Начните сегодня, сейчас же.

Да наградит вас Бог радостью, Блаженством и Бессмертием.

К

УНДАЛИНИ

Слово Кундалини знакомо всем изучающим Йогу. Кундалини хорошо известна, как энергия, облеченная в форму, похожую на свернутую кольцами змею, и пребывающую в Муладхара Чакре — первой из семи Чакр. Остальные шесть по порядку это: Свадхиштхана, Манипурака, Анахата, Вишуддха, Аджня и Сахасрара.

Все Садханы в форме Джапы, медитации, Киртана и молитвы, а также любое развитие хороших качеств, добродетелей и соблюдение строгостей, таких как правдивость, ненасилие и воздержание, рассчитаны только на то, чтобы пробудить эту спиральную энергию и заставить ее пройти последовательно все Чакры от Свадхиштханы до Сахасрары. Последняя, называемая также тысячелепестковым Лотосом, — место пребывания Садашивы или Парабрахмана (Абсолюта). Кундалини или Шакти, разделенная с Абсолютом, пребывает в Муладхаре, и для соединения с ним она должна пройти через все Чакры, как это объяснялось выше, даруя Освобождение ищущему, прилежно практикующему Йогу, то есть технику соединения Кундалини с Высшей Сущностью.

У привязанных к миру людей, отдающих себя чувственным и сексуальным наслаждениям, из-за отсутствия духовной практики эта энергия (Кундалини) спит. Только сила, приобретаемая в результате такой практики, и никакая другая, может пробудить Кундалини. Когда ищущий серьезно упражняется во всех дисциплинах, как предписывают Шастры и как указывает наставник, у которого Кундалини уже была пробуждена и достигла Садашивы (а только такое достижение дает человеку право действовать в качестве Гуру или духовного наставника, направляя других и помогая им добиться таких же результатов), покровы и наслоения, закрывающие Кундалини, начинают опадать и, наконец, разрываются, и спиральная энергия выталкивается вверх,

Перед мысленным взором ищущего возникают сверхчувственные

видения, полные очарования новые миры, неописуемые чудеса. Они раскрываются перед Йогиним план за планом, демонстрируя свои грандиозность и великолепие. Божественное Знание, Сила и Блаженство нисходят на него в восходящей степени по мере того, как Кундалини проходит Чакру за Чакрой, заставляя их расцветать во всей своей красе. До прикосновения Кундалини Чакры хранят свою энергию под спудом, не раскрывая свои Божественные тайны и феномены людям, которые отказываются верить в их существование.

Когда Кундалини восходит к следующей Чакре, Йогин также поднимается на одну ступень вверх по Йоговской лестнице, прочитывая еще одну страницу в Божественной книге; чем дальше Кундалини продвигается вверх, тем больше Йогин продвигается к своей цели — Духовному Совершенству. Когда Кундалини достигает Аджня Чакры (шестого центра), Йогину является видение Сагуна Брахмана (личного Бога), а когда спиральная сила достигает последней Чакры — тысячелепесткового Лотоса, Йогин полностью теряет свою индивидуальность в океане Сат-Чит-Ананды (Существования-Знания-Блаженства) или Абсолюта и становится одним целым с Высшей Сущностью. Он больше не обычный человек, даже не простой Йогин — он полностью просвещенный мудрец, завоевавший вечное и безграничное Божественное царство, герой, выигравший битву против иллюзий, Мукта (освобожденный), переплывший океан неведения, сверхчеловек, имеющий право и способность спасать другие борющиеся души. Священные писания приветствуют его и его успех. Небесные обитатели — даже сама Троица — Брахман, Вишну и Шива — завидуют ему.

Кундалини и Тантрическая Садхана

Кундалини Йога принадлежит к Тантрической Садхане, которая дает детальное описание этой спиральной энергии и Чакр, как упоминалось выше. Божественная Матерь — активный аспект Абсолюта (Существования-Знания-Блаженства), пребывает в теле мужчин и женщин в форме Кундалини, и вся Тантрическая Садхана нацелена на ее пробуждение и соединение с Садашивой в Сахасраре, как уже было детально описано. Методы, принятые в Тантрической Садхане для достижения этой цели — это Джапа имени Матери, молитва и разнообразные ритуалы.

Кундалини и Хатха Йога

Философия Хатха Йоги также неотделима от Кундалини, но методы, принятые в ней, отличаются от Тантрической Садханы. Хатха Йога стремится пробудить Кундалини через дисциплину физического тела, очищение Нади и контролирование Праны. Через многочисленные физические позы, называемые Йога Асаны, она повышает тонус всей нервной системы и приводит ее под контроль сознания Йогина. Через Бандхи и Мудры она контролирует Прану, регулирует ее перемещение и даже останавливает и изолирует ее, не позволяя ей течь дальше; через Крийи она очищает внутренние органы физического тела и, наконец, через Пранаяму она приводит сам ум под контроль Йогина. Эти комбинированные действия заставляют Кундалини подниматься вверх к Сахасраре.

Кундалини и Раджа Йога

Раджа Йога, где нет упоминания о Кундалини, предлагает спокойный, искусный, возвышенный, философский и рациональный путь к Абсолюту и призывает ищущего контролировать ум, отключить все чувства и погрузиться в медитацию. В отличие от Хатха Йоги, которая по своей сути механистическая и мистическая, Раджа Йога, включающая в себя все восемь ступеней совершенствования, взывает к сердцу и уму ищущего. Она отстаивает моральное и этическое воспитание через Яму и Нияму, помогает интеллектуальному и культурному развитию через Свадхьяю (изучение священных писаний), удовлетворяет эмоциональную и благочестивую потребности человеческой природы, предписывая отдать себя воле Создателя. Включение в Раджа Йогу Пранаямы как одной из восьми ступеней приносит в нее некоторый налет мистицизма и подготавливает ищущего для непрерывной медитации на Абсолюте через предпоследнюю ступень — концентрацию. Ни в своей философии, ни в своих предписаниях Раджа Йога не упоминает Кундалини, но настаивает на том, что человеческий ум и Читта должны быть разрушены, ибо именно они заставляют человеческую душу забыть о ее истинной природе, вызывают ее рождение и смерть и навлекают на нее все несчастья земного существования.

Кундалини и Веданта

В Веданте, как в любом другом типе мистических и механистических методов, не рассматривается вопрос о Кундалини. Веданта —

это философские размышления и исследования, разбирающие вопросы об истинной сущности Бытия и Абсолюта. В соответствии с Ведантой, единственная вещь, которую мы должны разрушить — это неведение об истинной природе человека, и оно не может быть разрушено ни обретением знаний, ни Пранаямой, ни любым количеством физических скручиваний и искривлений, а только лишь познанием истинной природы человека, то есть Сат-Чит-Ананды (Существования-Знания-Блаженства). Человек Божествен, свободен и всегда един с Высшим Духом, но в силу своего невежества он забывает об этом, отождествляет себя с материей, которая является лишь иллюзорной видимостью, оболочкой духа. Освобождение — это свобода от неведения, и ищущему советуется постоянно отделять себя от внешнего мира и отождествлять себя с всепроникающим, лишенным двойственности, блаженным, мирным, единым духом или Брахманом. Когда медитация становится интенсивной, ищущий теряет свою индивидуальность, растворяясь в океане существования.

В соответствии с Ведантой состояние множественности не ведет к истинному освобождению; состояние полного единства — вот главная цель, к которой надо стремиться. Именно к ней медленно продвигается все мироздание.

В

ВЕДЕНИЕ

СУЩНОСТЬ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Слово Йога происходит от корня «Йудж» («соединяться, объединяться»). В духовном смысле это такой процесс, через который человеческая душа достигает тесного, сознательного общения, соединения с Божественным духом. Следовательно, природа человеческой души считается разделенной (Двойта, Вишиштадвайта) или единой (Адвайта) с Божественной Душой.

Процесс Йоги реализует единство Дживатмана и Параматмана. С помощью Йоги душа проникает сквозь покровы Майи и освобождает Дживу (душу) от ее влияния. Так, Гхеранда Самхита говорит: «Нет уз равных по силе Майе, и нет способа лучшего для разрушения этих уз, чем Йога».

Человек, практикующий Йогу, называется Йогиним. В практике Йоги компетентны лишь очень немногие. Человек — в этой жизни или в другой — должен пройти через Карму (самоотверженное служение и соблюдение обрядов), не переоценивая значения этих действий и не дорожа их плодами, и через Упасану (благочестивое поклонение). Лишь благодаря им можно достичь нужного результата — Читташуддхи (чистого ума), что, однако, не означает просто ум, свободный от сексуальной грязи. Достижение этого и других качеств является началом Садханы. Человек может иметь чистые помыслы и все же быть полностью неспособным к Йоге. Читташуддхи заключается не просто в моральной чистоте и соблюдении общепринятых правил, но в знании, отрешенности, способности к чистому функционированию ума, вниманию, медитации и так далее. Когда через Карма Йогу и Упасану ум достигает этого состояния и когда, с помощью Джняна Йоги, появляются спокойствие и отрешенность от мира и желаний, тогда для Йогина открывается путь к реализации конечной Истины. Очень немногие действительно способны к Йоге в ее высшей форме. Большинство должно добиваться продвижения по пути Карма Йоги и религиозных обрядов.

В соответствии с одним из направлений древней школы существует четыре основные формы Йоги, а именно: Мантра Йога, Хатха Йога, Лайа Йога и Раджа Йога, а Кундалини Йога отождествляется с Лайа Йогой. Существует еще одна классификация: Джняна Йога, Раджа Йога, Лайа Йога, Хатха Йога и Мантра Йога. Эта классификация основывается на мысли о существовании пяти сторон духовной жизни: Дхарма (закон), Крия (практика), Бхава (становление), Джняна (мудрость) и Йога. Мантра Йога существует двух видов — ей следуют путем Крии и Бхавы. Имеется семь Садхан Йоги: Шат Карма, Асана, Мудра, Пратьяхара, Пранаяма, Дхьяна и Самадхи, которые представляют собой соответственно: очищение тела; позы Йоговской практики; отвлечение чувств от их объектов; контроль дыхания; медитация и духовный экстаз. Последний существует двух видов: Савикальпа Самадхи (несовершенный), где дуализм преодолевается не полностью, и Нирвикальпа Самадхи (совершенный), представляющий собой законченный монистический опыт — постижение Махавакьи (Истины). Ахам Брахмасми (знание в смысле осуществления, реализации) не просто вызывает Мокшу (Освобождение), но само является Освобождением. Самадхи Лайа Йоги — Савикальпа Самадхи, а Самадхи полной Раджа Йоги — Нирвикальпа Самадхи. Первые четыре Садханы Йоги — физические процессы, последние три — ментальные и сверхментальные. Благодаря этим семи процессам приобретаются определенные качества, а именно: Садхана (чистота), Дридхата (твердость и сила), Стхирата (стойкость, сила духа), Дхаирья (спокойствие, уверенность в себе), Лагхава (легкость), Пратьяха (понимание себя) и Нирлиптатва (отрешенность, ведущая к освобождению).

Аштанга Йога («восьмиступенчатый путь») включает в себя пять из вышеперечисленных Садхан: Асану, Пранаяму, Пратьяхару, Дхьяну и Самадхи. Три других, это — Яма или самоконтроль путем воздержанности, умеренности, избежания причинения вреда (Ахимса), и другие добродетели; Нияма — развитие положительных качеств, самоотверженное служение человечеству с посвящением себя Ишвара-Пранидхане; Дхарана — концентрация, сосредоточение ума на объекте с помощью Йоговской практики.

Человек — это Кшудра Брахманда (микрокосм). Все, что существует вне его — все Таттвы, все миры, а также Высший Шива-Шакти, существует и в нем. Две важнейшие части человеческого тела — туловище с головой и ноги. Центр тела находится между ними, в основании позвоночного столба, где начинаются ноги. Спинной мозг является осью тела, точно так же как гора Меру является осью земли. Поэтому позвоночный столб у человека называется Меруданда (Меру) или осевой столб. Ноги и ступни просты и грубы, в них меньше признаков сознания, чем в туловище с его спинным моз-

гом, состоящим из белого и серого вещества. Туловище почти целиком подчинено голове, содержащей орган разума, или физический мозг. Часть тела и ноги ниже центра — это семь нижних миров, поддерживаемые Шакти (Энергией Вселенной). От центра вверх сознание более отчетливо проявляется через спинной и головной мозг. Здесь имеются семь верхних областей или Лок (термин, обозначающий «То, что видится» — Локьянте), которые познаются опытным путем и являются плодами Кармы в форме индивидуального перерождения. Эти области — Бхух, Бхувах, Свах, Тапа, Джана, Махар и Сатья Локи — соответствуют шести Чакрам: пять находятся в туловище, шестая — в нижнем мозговом центре, а седьмая — в верхней части головного мозга, или в Сатья Локе — месте пребывания Высшего Шива-Шакти.

Шесть Чакр, это — Муладхара, или главная опора, расположенная в основании позвоночного столба в промежности (между основанием половых органов и анусом); над ней — в области половых органов, живота, сердца, горла и на лбу, между бровями — находятся, соответственно, Свадхиштхана, Манипура, Анахата, Вишуддха и Аджня Чакры, или Лотосы. Это — главные Чакры, хотя некоторые тексты говорят и о других, таких как Лапана, Мана и Сома Чакры. Седьмая область за Чакрами — это верхняя часть головного мозга, высший центр манифестации сознания в теле и, следовательно, место пребывания Высшего Шивы-Шакти. Причем, слова «место пребывания» не следует понимать буквально. Высшее никогда нельзя локализовать: оно везде — и внутри, и снаружи тела, и если говорят, что оно «пребывает» в Сахасраре, то лишь потому, что именно там осознается Высший Шива-Шакти. И это действительно так, потому что сознание реализуется через Саттвамайи Буддхи (Высшую манифестацию ума), которая представляет собой Чит и Чидрупини Шакти. Из Шива-Шакти Таттв развивается ум в таких его формах как Буддхи, Ахамкара, Манас и соответствующие чувства (Индрийи), центр которых находится над Аджня Чакрой и ниже Сахасрары. Из Ахамкары происходят Танматры — специфические формы сознания, которые образуют пять типов материи (Бхуты): Акашу (эфир), Вайу (воздух), Агни (огонь), Апах (воду) и Притхви (землю). Причем Бхуты классифицируют материю не традиционным образом, а руководствуясь варьирующейся степенью ее плотности — от эфирной до твердой. Так, Притхви (земля) — это любая материя, обладающая состоянием Притхви, то есть запах которой может быть почувствован соответствующей Индрийей. Ум и материя пронизывают все тело. Но существуют центры, в которых они преобладают. Так, Аджня — это центр ума, а пять нижних Чакр — это центры пяти Бхут: Вишуддха-Акаши, Анахата-Вайу, Манипура-Агни, Свадхиштхана-Апах и Муладхара-Притхви.

Короче говоря, человек как микрокосм представляет собой всепроникающий дух (который наиболее часто проявляется в Сахасра-ре), представляемый Шакти в форме ума и материи, центрами которых являются шестая и следующие пять Чакр, соответственно.

Шесть Чакр отождествляются со следующими нервными сплетениями, начиная с самой нижней, Муладхары: копчиковое, крестцовое, солнечное сплетение, образованное соединением правой и левой симпатических ветвей — Иды и Пингалы между собой и со спинномозговой осью. С ним тесно связано поясничное сплетение. Далее следуют сердечное сплетение (Анахата), гортанное сплетение (Вишуддха) и, наконец, Аджня или мозжечок с его двумя долями. Над ним находится Манас Чакра или средний мозг. Все шесть Чакр — это жизненные центры внутри позвоночного столба, располагающиеся в белом и сером веществе. Они управляют грубым трактом снаружи позвоночного столба и оказывают на него влияние в пограничной с Чакрами физической области, а их длина соответствует длине того отдела позвоночника, в котором данный центр расположен. Чакры представляют собой средоточение Шакти как жизненной силы. Другими словами — это центры Пранашакти, проявляющие Пранавайу в живом теле, их главенствующие Деваты — это соответствующие уровни Универсального Сознания. Чакры не доступны грубым чувствам. Даже если бы они были различимы в теле, которое они помогают превратить в живую материю, они исчезают с распадом организма при его смерти. На основании того, что при осмотре тела после смерти никогда не удавалось обнаружить Чакры, некоторые люди считают, что их не существует совсем и что они просто выдумка богатого на фантазии ума. Такая ситуация напоминает нам историю про доктора, который заявил, что он сделал множество вскрытий и никогда еще не смог обнаружить души!

Начиная с Муладхара Чакры и заканчивая Аджня Чакрой, количество лепестков Лотосов варьируется. В каждой Чакре их соответственно четыре, шесть, десять, двенадцать, шестнадцать и два, то есть в общей сложности — пятьдесят, как и букв санскритского алфавита, который запечатлен на лепестках. Таким образом Матрики ассоциируются с Таттвами, поскольку они являются продуктом одного и того же творческого космического процесса, проявляющегося либо как физиологическая, либо как психологическая функция. Примечательно, что количество лепестков равно количеству букв, и что пятьдесят, умноженное на двадцать, даст в итоге тысячу лепестков Сахасрары — число, символизирующее бесконечность.

Но почему, могут спросить, лепестки варьируются по количеству? Почему, например, в Муладхаре четыре лепестка, а в Свадхиш-тхане шесть? Ответ заключается в том, что количество лепестков в любой Чакре определяется количеством и положением Нади (Йо-

говских нервов). Так, четыре Нади, проходящие через Муладхара Чакру и окружающие ее, придают ей вид лотоса с четырьмя лепестками. Нади отличаются от нервов, известных Вайдье (физиологии). Последние являются грубыми физическими нервами. Здесь же идет речь о Йоговских Нади, которые представляют собой тонкие каналы (Вивари), по которым текут Пранические потоки. Термин Нади происходит от корня «Над» (движение). В теле присутствует огромное количество Нади. Если бы они открылись взору, тело было бы похоже на очень сложную карту морских течений. Поверхность воды кажется неподвижной, но исследования показывают, что на глубине она движется во всех направлениях с различной силой. Так же и наше тело — с виду статичное, внутри же оно все пронизано Нади, по которым движутся Пранические потоки. Все Лотосы находятся в позвоночном столбе.

Меруданда — это позвоночный столб. Западная анатомия делит его на пять областей; и надо заметить, в подтверждение излагаемой здесь теории, что они соответствуют областям, в которых располагаются пять Чакр. Центральная нервная система включает в себя головной мозг, содержащийся в черепе (в нем располагаются Лалана, Аджня, Манас, Сом Чакры и Сахасрара), и спинной мозг, который идет от верхней границы первого шейного позвонка ниже мозжечка и спускается до второго поясничного позвонка, где он сужается и переходит в терминальную нить. Внутри позвоночного столба находится спинной мозг, состоящий из белого и серого вещества, в котором располагаются пять нижних Чакр. Ранее считалось, что терминальная нить представляет собой фиброзную связку, то есть является плохим проводником для Кундалини Шакти. Позднейшие микроскопические исследования открыли, однако, наличие в терминальной нити высокочувствительного серого вещества, в котором и располагается Муладхара Чакра.

Сушумна — это Нади в центре позвоночного столба. Ее основание называется Брахмадвара (ворота Брахмана). Что касается физиологических связей Чакр, то все, что можно сказать с определенной степенью уверенности, это то, что четыре Чакры над Муладхарой связаны с генитально-эксреторной, пищеварительной, сердечной и дыхательной функциями, и что два верхних центра, Аджня и Сахасрара, соответствуют различным формам мозговой активности, ведущим к гармонии Чистого Сознания, приобретаемой через Йогу. Нади, располагающиеся по бокам Сушумны — Ида и Пингала, представляют собой левую и правую симпатические ветви, пересекающие позвоночный столб с одной стороны на другую, образуя в Аджне вместе с Сушумной трехскладчатый узел, называемый Тривени и располагающийся в Медулле. Формой своей этот узел напоминает Кадуцей — магический жезл бога Меркурия.

Как же происходит, что пробуждение Кундалини Шакти и ее соединение с Шивой вызывает состояние экстатического союза (Самадхи) и приносит духовный опыт?

В подходе к этой проблеме между двумя главными направлениями Йоги — Дхьяна или Бхавана Йогой и Кундалини Йогой — существуют заметные различия. В Йоге первого вида экстаз (Самадхи) достигается мыслительными процессами (Крийа-Джняна), медитацией, частично Мантра или Хатха Йогой (отличной от подъема Кундалини) и отрешенностью от мира; второй вид — Кундалини Йога — существенно отличается от первого и, не пренебрегая мыслительными процессами, включает в себя ту часть Хатха Йоги, которая помогает пробудить Кундалини и способствует истинному объединению Шивы с Шакти в Сахасраре. Йогин с помощью Шакти приходит к Богу и наслаждается блаженством союза с ним. Хотя это он сам пробуждает Шакти, именно она дарит Йогину Джняну (Знание), ибо она сама и есть это Знание. Дхьяна Йогин настолько проникается высшим состоянием, насколько это могут позволить ему его медитативные силы. Обе формы Йоги отличаются друг от друга как в методах, так и в результатах. Хатха Йогин расценивает свою Йогу и ее результаты как наивысшие; Джняна Йогин может думать то же самое о своей Йоге.

Кундалини настолько знаменита, что многие хотят узнать ее. Изучившие теорию этой Йоги, могут спросить: «Можно ли продвигаться без нее?» Ответ будет таков: «Это зависит от того, к чему вы стремитесь». Если вы хотите пробудить Кундалини Шакти, чтобы насладиться блаженством союза Шивы и Шакти и приобрести сопутствующие этому союзу способности (Сиддхи), тогда эта цель может быть достигнута только через Кундалини Йогу. Конечно, существует некоторый риск. Но Освобождение невозможно без помощи Кундалини и союза Шакти и Шивы: Освобождение может быть достигнуто только чистой Джняна Йогой через отрешенность от мира, терпение и спокойствие ума, без пробуждения Центральной Энергии тела. Вместо пребывания в миру, Джняна Йогин удаляется от мира для объединения с Шивой. Итак, есть два пути: один — это путь наслаждения, другой — путь аскетизма. Самадхи можно достичь как на пути преданного служения (Бхакти), так и на пути знания. Действительно, Высшая Преданность (Пара Бхакти) не отличается от Знания. Оба пути ведут к Осознанию, Реализации. Но между ними есть заметное отличие. Дхьяна Йогин не должен забывать о своем теле, так как ум и материя взаимодействуют и влияют друг на друга. Пренебрежение к плоти или подавление ее скорее приведут к расстройству воображения, чем к истинному духовному опыту. Однако, Дхьяна Йогин не занимается телом в том смысле, в котором это делает Хатха Йогин. Возможно, Дхьяна Йогин и добь-

ется успеха, и все же тело его, из-за пренебрежения его нуждами будет слабым, подверженным болезням и долго не проживет. Именно тело решает, когда оно умрет. Дхьяна Йогин не может умереть по собственной воле. Даже когда он находится в Самадхи, не разбуженная Кундалини Шакти остается в Муладхаре, а значит не проявляются сопровождающие ее пробуждение ни физическое совершенство, ни психическое блаженство, ни ощущение силы (Сиддхи). Экстаз, который Дхьяна Йогин называет Дживанмукти («Освобождение при жизни»), не похож на состояние настоящего Освобождения. Дхьяна Йогин все еще зависим от страдающего тела и может избавиться от него только после смерти. Его экстаз — это разновидность медитирования, уход в пустоту (Бхавана Самадхи), как результат отрицания всей мыслительной формы (Читта-Вритти) и отрешения от мира. Это скорее негативный процесс, поскольку в нем не происходит главного — нет подъема Центральной Энергии тела. Именно благодаря подъему Центральной Энергии тела, ум, который является продуктом Кундалини, как и Пракрити Шакти, успокаивается настолько, что сознание освобождается от сковывающей его пелены — следствия ментальной деятельности. В Лайа Йоге разбуженная Йогином Кундалини сама дарит ему это озарение, ибо ее пробуждение является следствием его действия и частью его самого.

Могут спросить, почему же надо беспокоиться о теле и его центральной энергии, если это связано с большим риском и трудностями? Ответ уже был дан. Существует закономерная последовательность этапов реализации посредством энергии: знание (Джняна-рупа Шакти) — промежуточное приобретение сил (Сиддхи) — промежуточное и окончательное наслаждение (Сат-Чит-Ананда). Если это правильно понимается и практикуется, то правильно понимается основа учения, которая гласит, что человек должен использовать оба мира наилучшим способом. Какой-либо несовместимости между ними нет, если только действия предпринимаются в соответствии с универсальным законом манифестации. Ложно учение, провозглашающее, что счастье в будущем можно приобрести только через отказ от наслаждения в настоящем или через умышленное стремление к страданиям и умерщвлению плоти. Только Шива, проявившийся в форме человека, жизнь которого — смесь блаженства и боли, является высшим образцом. Счастье и Блаженство Освобождения в настоящем и будущем могут быть достигнуты, если тождество этой двойственности Шивы будет реализовываться в каждом — без какого-либо исключения — человеческом деянии, превращенном в религиозный акт жертвоприношения (Яджна). В древнем Вайдическом ритуале наслаждению предшествовало принятие пищи и питья, оно сопровождалось ритуалом обрядового жертвоприношения. Наслаждение было результатом жертвоприношения, даром Дэв. На более

высокой стадии жертвоприношения совершались Единому, от которого поступают все дары и по отношению к которому Деваты являются низшими формами. Однако сам акт жертвоприношения есть проявление дуализма, от которого высшая Монистическая (Адвайта) Садхана свободна. В ней жизнь индивидуума и жизнь мира неразсторжимо слиты в одно целое. И Садхака, поглощая пищу или напитки, или осуществляя любые другие естественные функции тела, с чувством говорящий «Шивохам» — это не просто отдельный индивидуум, который совершает действия и получает наслаждение таким образом, это Шива, который поступает так через него. Такой человек осознает, как уже было сказано, что вся его жизнь во всех проявлениях нечто неразделимое. Надо твердо следовать этому убеждению, не думая, что наслаждение надо красть или брать силой. Такие мысли ведут к раздвоенности. Жизнь и вся деятельность человека — часть Божественной деятельности. Природа (Шакти) в этом случае проявляется и действует в облике человека. В пульсирующих ударах собственного сердца он осознает ритм песни Всеобщей Жизни. Пренебрегать нуждами тела, думать о нем, как о чем-то лишенном Божественности, значит отрицать Высшую Жизнь, частью которой оно является, исказить великое учение Всеобщего Единства и полного тождества материи и духа. Когда приходит понимание этого — даже самые непритязательные физические нужды приобретают космическое значение. Тело — это Шакти; оно нуждается в том же, в чем нуждается и Шакти. Когда человек радуется — это через него радуется Шакти. Она смотрит его глазами и действует его руками. Его глаза и руки принадлежат ей. Все тело целиком и все его функции являются его проявлениями. Реализовать ее — это улучшить себя. Человек, пытающийся стать господином своего тела и ума, действует во всех планах — физическом, ментальном и духовном, независимо от уровня их развития, ибо они все связаны друг с другом, являясь всего лишь разными сторонами одного всепроникающего сознания. Кто, могут спросить, более Божествен: тот, кто с презрением отвергает тело или ум, достигая этим некоторого воображаемого духовного превосходства, или тот, кто заботится о том и о другом, как о формах Единой Души, которую они содержат в себе? Имеющие активный ум и тело быстрее достигают Реализации, чем те, кто считает их лишь неодухотворенными, иллюзорными препятствиями на пути. Если значение ума и тела понято неправильно, они действительно могут стать такими препятствиями и даже — причиной падения. Лишь когда их предназначение понято, они становятся инструментом для достижения цели. Итак, когда поступки совершаются с истинным чувством и соответствующим умонастроением (Бхава), они доставляют наслаждение, а повторная и длительная Бхава дает, наконец, тот самый Божественный опыт

(Таттваджняна), которым является Освобождение. Когда мы видим Матерь во всех предметах, она, наконец, реализуется как та, которая пребывает вне их всех.

Это основные принципы. Они применяются в мирской жизни перед вступлением на путь Йоги. Описанная здесь Йога демонстрирует применение этих принципов для достижения Бхукти и Мукти (Наслаждения и Освобождения).

С помощью простых упражнений Хатха Йогины стараются достичь физического совершенства тела, чтобы сделать его настолько послушным инструментом, чтобы ум мог активно действовать, не отвлекаясь на нужды тела. Совершенный ум в этом случае приближается к Самадхи и проникает в Чистое Сознание. Хатха Йогин стремится таким образом иметь тело, которое будет сильным, здоровым, освобожденным от страданий и, вследствие этого, способным к долгой жизни. Если он является господином своего тела, то он является господином жизни и смерти. Он полон юношеской энергии. Он живет столько, сколько пожелает, и наслаждается миром форм. Его смерть — это смерть по желанию (Икча Мритью); он превращает свою смерть и уход (Самхара Мудру) в возвышенный и величественный акт. Но надо помнить, что строгая дисциплина является обязательной для всех, и не понимающие этого подвергают себя риску. Ей можно следовать только под руководством опытного Гуру. Без такой помощи неудачная практика может привести не только к болезни, но и к смерти. Тот, кто пытается покорить владыку смерти, подвергается риску в случае неудачи быть побежденным им. Немногие из тех, кто пытается заниматься Йогой, преуспевают и достигают должного успеха. Те, кто потерпел неудачу, навлекают на себя не только обычные человеческие болезни, но и другие, вызванные неправильным выполнением упражнений. С другой стороны, те, кто достигает успеха, преуспевают по-разному: одни могут продлить свою жизнь до священного возраста восьмидесяти четырех лет, другие до ста, третьи еще дольше. По учению, Сиддхи (совершенные) уходят из физической жизни тогда, когда они захотят. Не все имеют одинаковые способности, возможности, волю, телесную силу или благоприятную среду. Не все способны следовать строгим правилам, необходимым для достижения успеха. Да и современная жизнь, в основном, не предоставляет благоприятных возможностей для занятий физической культурой. Кто-то просто не стремится к совершенству, а некоторые думают, что его можно достичь без больших хлопот. Есть люди, желающие избавиться от своего тела как можно быстрее. Поэтому говорят, что легче достичь Освобождения, чем Бессмертия! Достижение Освобождения возможно благодаря бескорыстию, отрешенности от мира, моральной и ментальной дисциплине, но, чтобы покорить смерть, этих качеств и действий не достаточно. Тот, кто су-

мел сделать это, держит жизнь в одной руке, и — если он Сиддха Йогин — Освобождение в другой. Он — Властелин Наслаждения и Освобождения. Он — Император, Владыка Мира и Обладатель Блаженства, которое вне всех миров. Поэтому Хатха Йогин утверждает, что любая Садхана стоит ниже по сравнению с Хатха Йогой!

Хатха Йогин, стремящийся к Освобождению, делает это через Садхану Лайа Йоги или Кундалини Йогу, которая дает и Наслаждение и Освобождение. В каждом центре, к которому он поднимает Кундалини, он испытывает особую форму блаженства. Приведя ее к Шиве своего мозгового центра, он наслаждается Высшим Блаженством, которое по своей природе является Блаженством Освобождения. Когда оно становится постоянным, приходит истинное Освобождение души и тела.

Энергия (Шакти) может находиться в двух состояниях: статическом или потенциальном (Кундалини) и динамическом (рабочая энергия тела в виде Праны). Статический фон в теле человека присутствует постоянно. Его центр располагается в Муладхаре и является статической опорой (Адхара) всего тела и всех его движущих Пранических энергий. В этом центре (Кендре) энергия находится в грубой форме Чита (сознания), то есть по сути — это сознание, проявляющееся в виде Энергии или Высшей формы Силы. Как существует различие между Высшим неподвижным Сознанием и его активной Энергией (Шакти), так и Сознание, проявляющееся в качестве Энергии (Шакти), обладает свойствами и потенциальной, и динамической Энергии. Фактически, никакого разделения реальности быть не может. Для совершенного глаза Сиддхи процесс становления уже завершен (Абхьяса). Для несовершенного глаза Садхаки, то есть ищущего Сиддхи, дух которого все еще с трудом пробивается через низшие планы сознания, процесс становления только еще начинается, но завершение его реально. Кундалини Йога — это развитие ведантической истины с практической стороны, и она (Йога) рассматривает мир как продукт разделения самого Сознания. Превалирование в этом разделении телесного сознания над другими в конечном итоге ведет к разрушению тела. Человеческое тело как сфера потенциальной энергии побуждается к действию проявляющейся в нем Высшей Силой. После этого воздействия движущие силы (динамическая Шакти) приводятся Йогиним к единению с неподвижным Сознанием в Высшем Лотосе.

Разделение Шакти на два вида — статическую и динамическую — это разделение между чистым Читом и силой, его составляющей. Эта сила, или Шакти, развивает ум через бесконечное изменение форм, создаваемых ею в чистом свободном Эфире Сознания — Чидакаше. Такой анализ выявляет исходную Шакти в тех же самых двух отдельных формах — статической и динамической. Здесь раз-

деление наиболее существенно и приближается к бесконечности. Абсолютный покой существует только в чистом Чите. Космическая же энергия находится в равновесии, которое относительно, а не абсолютно.

Оставим ум и перейдем к материи. Атом в современной науке перестал быть неделимой частицей материи. В соответствии с электронной теорией, атом — это миниатюрная Солнечная система. В центре этой атомной системы мы имеем положительный заряд, вокруг которого вращаются отрицательные заряды, называемые электронами. Заряды держат друг друга под контролем, так что атом находится в состоянии энергетического равновесия и не распадается обычным путем, хотя, вообще говоря, распад возможен. Процесс распада присущ материи, это хорошо наблюдается в активном распаде радия. Итак, здесь мы тоже видим разделение: неподвижный положительный заряд в центре и отрицательный заряд, движущийся вокруг центра. Все, что говорится об атоме, применимо и ко всей Солнечной системе и к Вселенной в целом. В Солнечной системе планеты вращаются вокруг Солнца, а сама Солнечная система вращается вокруг какого-то другого относительно неподвижного центра, и так — по восходящей, пока мы не придем к Брахма Бинде — точке Абсолютного Покоя, вокруг которой вращаются все формы материи и благодаря которой они существуют. Подобным образом в тканях живого тела действующая энергия разделяется на два вида — анаболическую и катаболическую; одна имеет тенденцию изменять, а другая сохранять ткани; состояние тканей зависит от этих двух сосуществующих и действующих одновременно энергий.

Короче говоря, Шакти при своем проявлении разделяется на две противоположные формы: статическую и динамическую, причем, нельзя иметь ее в динамической форме без того, чтобы одновременно не иметь в статической (то же происходит с полюсами магнита). В любой сфере активности энергии, мы в соответствии с космическим принципом статического фона должны иметь Шакти в состоянии покоя, или свернутую. Эта истина находит подтверждение в изображении фигуры Кали, Божественной Матери, танцующей на груди Садашивы. Ее танец олицетворяет кинетическую энергию, а Садашива — статический фон чистого Чита — неподвижность.

Космическая Шакти — это совокупность всех энергий (Самашти), относительно которой Кундалини в материальных телах — это Вяшти (индивидуальная) Шакти. Человеческое тело, как я уже говорил, представляет собой микрокосм (Кшудра Брахманда), следовательно, в нем тоже имеет место разделение энергий. Вселенная произошла от Махакундалини, которая в своей высшей форме находится в покое, свернутая кольцами, и едина (в качестве Чидрупини) с Шива Биндой. Чтобы проявиться, она раскручивается. Три ее коль-

ца, о которых говорит Кундалини Йога, — это три Гуны, а три с половиной кольца — это Пракрити и ее три Гуны вместе с Викрити. Пятьдесят колец — это буквы санскритского алфавита. Когда Кундалини продолжает раскручиваться, из нее образуются Таттвы и Матрики. Начав таким образом движение, она продолжает двигаться в созданных ею Таттвах, даже после акта творения, ибо движение порождает движение. Кундалини, таким образом, пребывает творчески активной и развивает Притхви, последнюю из Таттв. Сначала Космическая Шакти создает разум, а затем материю разной степени плотности. Эти степени плотности (Махабхуты) известны и современной науке, причем плотность воздуха определяется его скоростью свободного падения, плотность огня — скоростью света, плотность воды или любой жидкости — молекулярной скоростью и скоростью вращения Земли, а плотность земли и горных пород — скоростью сейсмических волн. Таким образом Бхуты представляют собой материю постоянно возрастающей плотности, в конечном счете достигающей трехмерной пространственной формы. Когда Шакти создала последнюю из Таттв — Притхви, она вернулась в неподвижное состояние, приняла статическую форму. Но поскольку Шакти никогда не исчерпывает себя, то есть никогда не переходит полностью ни в одну из своих форм, то следовательно, Кундалини Шакти в тот момент, когда была создана Притхви, последняя из Бхут, становится, так сказать, Шакти отложенной (хотя ее энергетический потенциал не исчезает). Таким образом мы имеем Махакундалини, находящуюся в покое, так же как Чидрупини Шакти в Сахасраре — в точке Абсолютного Покоя; в этом случае вся совокупность физических телесных сил движется вокруг статического центра, который представляет собой Кундалини, находящуюся в покое. Они, так же как и Кундалини, являются проявлением Шакти. Различие между ними заключается в том, что они — это Шакти, выраженная в характерных, отличных друг от друга формах движения, а Кундалини — это Шакти невидоизменяющаяся, остающаяся в покое, то есть свернутая кольцами в Муладхаре, которая одновременно является и местом расположения Притхви (последней имеющей твердую основу Таттвы), и остаточной Шакти, или Кундалини Шакти. Тело, поэтому, можно сравнить с двухполюсным магнитом. Муладхара — место расположения Кундалини Шакти (являющейся в этот момент относительно грубой формой Чита: Чит Шакти и Майа Шакти) представляет собой статический неподвижный полюс, а остальное тело — динамический. Для любого действия тело нуждается в статической опоре, отсюда и происходит название «Муладхара» — основная опора. Таким образом, статическая Шакти в Муладхаре существует с созидающей и развивающейся Шакти тела, потому что

динамический аспект никогда не может существовать без своей статической противоположности.

Что происходит далее? В результате воздействия на статическую Шакти Пранаямы и других Йоговских процессов она становится динамической. Поэтому, когда Шакти приходит в движение, то есть когда Кундалини объединяется в Сахасраре с Шивой, поляризация тела исчезает. Два полюса объединяются, и достигается состояние сознания, называемое Самадхи. Конечно, в сознании остается некоторое разделение. Тело продолжает существовать для стороннего наблюдателя как физический объект. Оно продолжает свою органическую жизнь. Но осознание человеком своего тела, как и всех других объектов, исчезает, потому что ум полностью подчиняется феномену восхождения Кундалини.

Каким образом поддерживается жизнедеятельность тела? Во-первых, несмотря на то, что Кундалини Шакти является центральным статическим центром всего тела, как законченного сознательного организма, тем не менее каждая из частей тела и составляющих ее клеток имеют свои собственные статические центры, обеспечивающие функции этих частей или ячеек. Далее учение Йогинов утверждает, что тело существует в качестве функционального законченного организма благодаря нектару, образуемому от союза Шивы и Шакти в Сахасраре вследствие восхождения Кундалини. Нектар — это выброс энергии, генерируемой их союзом. Потенциальная Кундалини Шакти — даже в том виде, в котором она находится в Муладхаре — это Бесконечность, она неисчерпаема; потенциальный запас энергии остается всегда неистощимым. В этом случае динамический эквивалент представляет собой частичное превращение одного вида энергии в другой. Однако, если свернутая спиралью энергия в Муладхаре становится абсолютно неподвижной, результатом этого будет распад трех тел — грубого, тонкого, причинного, потому что статический фон, необходимый для существования определенной формы материи в соответствии с данной гипотезой, полностью исчезает. Когда Шакти оставляет тело, оно становится холодным не из-за истощения или недостатка статической энергии в Муладхаре, а вследствие концентрации или конвергенции динамической энергии, которая обычно рассеяна по всему телу. Динамический эквивалент, противостоящий статическому фону Кундалини Шакти, представляет собой рассеянную Прану, отведенную из других тканей тела и сконцентрированную вдоль позвоночника. Таким образом, динамическим эквивалентом обычно является Прана, или распыленная по всему телу, или собранная вдоль позвоночника. В Йоге определенная часть Праны, доступная начинающему, с помощью концентрации может быть им послана в основание позвоночника, благодаря чему статическая опора — Муладхара — приходит во

взаимодействие с динамической Праной, и начинается восхождение Кундалини, в конечном счете достигающей Парамы Шизастханы. Здесь индивидуальное земное сознание благодаря Центральной Энергии тела сливается с Высшим Сознанием. Индивидуальное сознание, переступая через ограниченные понятия земной жизни, непосредственно постигает Высшую Реальность, лежащую в основе всего феноменального потока бытия. Когда Кундалини Шакти спит в Муладхаре, человек обращен к земной жизни, когда она пробуждается к союзу с Высшим Сознанием (Шивой), тогда сознание человека закрыто для восприятия мира и едино с сущностью всех вещей.

Главная мысль заключается в том, что пробуждаясь, Кундалини Шакти перестает быть статической энергией, определяющей земное сознание, приходит в движение и восходит к другому статическому центру в Сахасраре (тысячелепестковом Лотосе). Когда Кундалини спит, человек открыт миру. Когда она пробуждается, он спит — то есть теряет всякое осознание мира и входит в свое каузальное тело. В Йоге человек приходит к Высшему Сознанию, отвлеченному от форм.

Слава, слава Матери Кундалини, которая благодаря своей Безграничной Милости и Силе легко ведет Садхаку от Чакры к Чакре и освещает его ум, и помогает ему осознать свое единство с Высшим Брахманом! Пусть ее благословение будет на всех нас!

**КУНДАЛИНИ
ЙОГА**

1

Глава

ВСТУПЛЕНИЕ

«Словом, памятью и телом мы отдаем нашу дань уважения Патанджали, Вьясе и всем другим Риши и Мастерам Йоги, которые подобно многим Солнцам рассеивают темноту Аджняны».

Основы Вайрагьи

Человек, не ведающий своей истинной Божественной природы, напрасно пытается обрести счастье через объекты этого иллюзорного чувственного мира. Каждый человек в этом мире испытывает беспокойство, недовольство и неудовлетворенность. Фактически он постоянно испытывает нужду в чем-то, но причины этого не понимает. Ему кажется, что покой и мир его душе принесет реализация его честолюбивых планов. Но, как правило, достигая чего-то, человек обнаруживает, что это тоже иллюзия, и не находит счастья. У него могут быть степени, дипломы, титулы, уважение, сила, имя и слава; он может жениться, у него появятся дети; короче говоря, он может добиться всего, что по его мнению могло бы принести ему счастье. Но все же у него не будет ни покоя, ни мира.

Разве вам не стыдно каждый день делать одно и то же: снова и снова есть, спать, говорить? Разве может быть удовлетворенным иллюзиями и так называемым чувством собственного достоинства человеческое существо с хваленым интеллектом, если оно не выполняет ежедневно никакой духовной Садханы для самореализации? Как долго вы еще хотите оставаться рабом страстей, Индрий, женщин и тела? Пусть будет стыдно тем жалким несчастным, которые упиваются развратом, забыв свою истинную Атмическую (Божественную) природу и свои скрытые силы!

Так называемые образованные люди — это всего лишь утонченные сластолюбцы. Чувственное удовольствие — это вовсе не удо-

вольствие. Индрийи постоянно вводят вас в заблуждение. Наслаждение, смешанное с болью, горем, страхом, грехом, болезнями, вовсе не является наслаждением. Счастье, которое зависит от бранных объектов — это не счастье. Если близкий вам человек умирает — вы плачете. Если вы теряете деньги или имущество — вы впадаете в горе. Сколько вы собираетесь находиться в этом жалком, презренном, униженном состоянии? Те, кто растрачивают свою драгоценную жизнь на еду, сон и болтовню, не выполняя никакой Садханы, — это всего лишь грубые и тупые люди, животные.

Они забыли свою изначальную, истинную духовную суть (Сварупу), потеряли цель в жизни из-за Авидьи, Майи, Мохи и Раги и мечутся бесцельно в потоках Раги и Двеши. Эгоизм, Васаны, Тришны и другие пагубные страсти затягивают их в Самсара Чакру.

Вы желаете Нитья, Нирупадхика, Ниратисайа Ананды (Вечного, Независимого, Бесконечного Блаженства). Этого вы можете достичь только через осознание себя. Только тогда исчезнут все ваши горести и несчастья. Ваше тело дано вам только для достижения этой цели. День прошел и ушел. Неужели ночь также пройдет бессмысленно?

«Вы связаны в этом мире желаниями, действиями, и разнообразными заботами. Поэтому вы не знаете, что ваша жизнь медленно распадается и приходит к концу. Проснитесь, проснитесь!»

Проснитесь сейчас же. Раскройте глаза. Приступайте к духовной Садхане основательно. Не тратьте зря минуты. Многие Йогины и Джнани — Даттатрейя, Патанджали, Христос, Будда, Горакхнахт, Матсьендранатх, Рам Дас и другие, уже прошли духовный путь и прозрели благодаря Садхане. Следуйте их учениям и указаниям без колебаний.

Храбрость, Мощь, Сила, Мудрость, Радость и Счастье — это ваше Божественное наследие, ваше право по рождению. Вы получите их благодаря правильной Садхане. Нелепо считать, что ваш Гуру будет выполнять Садхану за вас. Вы — ваш собственный спаситель. Гуру и Ачарьи покажут вам духовный путь, уничтожат сомнения и затруднения и вдохновят вас. Но духовный путь необходимо пройти самому. Хорошо запомните это. Освободите себя от смерти и рождения и наслаждайтесь Высшим Блаженством.

Что такое Йога?

Слово «Йога», как уже было сказано, происходит от санскритского корня «Йудж» («соединяться»). В духовном смысле Йога — это такой процесс, благодаря которому Йогин на практике осуществляет соединение Дживатмы и Параматмы. В Йоге человеческая

душа вступает в сознательное общение с Богом. Йога сдерживает ментальную деятельность ума и возвращает дух к его истинной природе благодаря Абхьясе и Вайрагье (Йога Сутры).

Йога — это наука, которая учит способу соединения человеческой души с Богом. Йога — это Божественная наука, которая освобождает Дживу из феноменального мира чувственных объектов и связывает ее с Ананта Анандой (Бесконечным Блаженством), Парамы Санти (Высшим Покоем), с радостью, даруемой Акхандой и с Силой — неотъемлемыми атрибутами Абсолюта. Йога дарует Мукти через Асампраджнята Самадхи, благодаря разрушению всех Санкальп, всех ментальных функций прошлых жизней. Без пробуждения Кундалини Самадхи невозможна. Когда Йогин достигает высшей стадии, все его Кармы сжигаются и он получает освобождение от Самсара Чакры.

Важность Кундалини Йоги

В Кундалини Йоге созидающая и поддерживающая Шакти всего тела действительно и истинно соединяется с Богом Шивой. Йогин заставляет Шакти познакомиться с ее Господином. Пробуждение Кундалини Шакти и ее союз с Богом Шивой вызывает состояние Самадхи (экстатического союза) и духовной Аноубхавы (опыта). Именно Шакти дарит Джняну, ибо она сама есть это. Сама Кундалини, пробуждаемая Йогиним, достигает для него озарения.

Кундалини можно пробудить многими методами. Эти методы носят различные названия: Раджа Йога, Хатха Йога и так далее. Практикующий Кундалини Йогу убеждается, что она выше, чем любая другая практика, и что достигаемое посредством ее Самадхи является более совершенным. Причина этого заключается в следующем: в Дхьяна Йоге экстаз имеет место благодаря практике отрешения от мира и концентрации, ведущий к разнообразию психической и умственной деятельности (Вритти), а также очищению и расширению сознания. Степень такого раскрытия сознания зависит от медитативной силы (Дхьяна Шакти) Садхаки и степени отрешения его от мира. С одной стороны, Кундалини — это всякая Шакти, и, следовательно, сама Джняна Шакти, пробужденная Йогиним, дарует ему Джняну и Мукти. С другой стороны, Кундалини Йога — это не просто Самадхи через медитацию, ибо Центральная Энергия Дживы несет в себе формы ума и тела. Несмотря на то, что в обоих случаях телесное сознание утрачивается, в Кундалини Йоге не только ум, но также и тело, действительно объединяются с Богом Шивой в Сахасрара Чакре, поскольку оно является составляющей Центральной Энергии. Этот союз (Самадхи) дарует Бхукти (Наслаждение), ко-

торый для Дхьяна Йогина не достижим. Кундалини Йога в самом полном и буквальном смысле дает и Бхукти, и Мукти (Освобождение). Отсюда утверждение, что эта Йога является самой главной из всех Йог. Когда посредством Йоговских Крий спящая Кундалини пробуждается, она прокладывает себе путь вверх через Чакры (Шат-Чакра-Бхеда). Она возбуждает и стимулирует Чакры к интенсивной деятельности, вскрывая их одну за другой. В результате исчезают все Клиши (беда, несчастья, печали, огорчения) и три вида Таапы. Йогин переживает различные видения, ощущает прилив силы, блаженство и умножает знание. Когда Кундалини достигает Сахасрара Чакры, Йогин получает максимальное Знание, Блаженство, Силу и Сиддхи. Он достигает в Йоговской иерархии высшей ступени. Он полностью отрешен от тела и ума. Он становится свободным во всех отношениях. Он — полностью сформировавшийся Йогин (Порна Йогин).

Основные свойства Садхаки

Когда из тела уходят жизненные силы, человек не может следовать суровой Садхане. Молодость — это лучший период для Йога Абхьясы. В числе основных качеств Садхаки должны быть бодрость и жизнелюбие. Тот, у кого спокойный ум, кто познал истину в словах Гуру и в Шастрах, кто скромнен в еде, не предаётся долгому сну, кто испытывает сильное желание избавиться от Самскара Чакры — тот годен к практике Йоги.

«Кто отбросил в сторону эгоизм, жестокость, высокомерие, желания, гнев и алчность, кто самоотвержен и спокоен — тот достоин Вечности».

Те, кто предаётся чувственным удовольствиям, кто высокомерен и горд, нечестен, неискренен, коварен и вероломен, кто не почитает Гуру, Садху и старших, кто находит удовольствие в пустых спорах и земных делах — никогда не сможет достичь успеха в Йоговской практике.

Кама, Кродха, Лобха, Моха, Мада и вся остальная грязь должны быть полностью удалены. Никто не сможет стать чистым и совершенным, если у него загрязнены чувства.

Садхакам следует развивать следующие добродетельные качества: прямоту, служение Гуру, помощь больным и старым людям, Ахимсу, Брахмачарью, спонтанное великодушие, Титикшу, Сама Дришти, Самату, дух служения, самоотверженность, терпимость, Митахару, покорность, честность и другие добродетели, доводя их до наивысшей степени. При отсутствии этих добродетелей, ищущие никогда не будут вознаграждены должным образом, даже если они

прилагают очень много сил для пробуждения Кундалини через Йоговские упражнения.

Ищущие должны свободно открыть сердца Гуру. Они должны быть прямыми, искренними и чистосердечными. Они должны отказаться от самоутверждения, Раджасической горячности, тщеславия и высокомерия и выполнять указания учителя с Шраддхой (верой) и Премой (преданностью). Постоянное самооправдывание — это опасная привычка для Садхаки.

Энергия растрачивается впустую в слишком длинных разговорах, пустых хлопотах и напрасных страхах. Следует полностью отказаться от сплетен и пустых разговоров. Настоящий Садхака — это немногословный человек, говорящий по делу и то только по духовным вопросам. Садхаки всегда должны оставаться одинокими. Моуна — это великая необходимость. Общение с Грихастхами очень опасно для Садхаки. Общество Грихастхи намного более вредно, чем общество женщины. Ум обладает способностью подражать.

Питание Йогов

Садхака должен соблюдать полную дисциплину. В своем поведении он должен быть вежлив, воспитан, учтив, добр, спокоен, великодушен, милосерден. В Садхане он должен иметь стойкость, упорство, несокрушимую волю, ослиное терпение и цепкость пиявки. Он должен в совершенстве владеть собой, быть чистым и преданным Гуру.

Жадный, ненасытный человек или тот, кто является рабом своих чувств и обладает дурными привычками, для духовного пути непригоден.

«Без соблюдения умеренности в пище, приступающие к Йоговской практике никогда не получают никакой пользы, но получают разнообразные болезни».

В Йога Садхане пища играет видную роль. Ищущий должен быть очень осторожен в выборе продуктов Саттвического происхождения, особенно в начале его Садханы. Позднее, когда Сиддхи достигнуты, сильные ограничения в питании могут быть убраны.

Чистота пищи ведет к чистоте ума. Саттвическая пища помогает медитации. Дисциплина пищи очень и очень необходима для Йоговской Садханы. Если контролируется язык, то все остальные Индрии также находятся под контролем.

«За чистотой пищи следует очищение внутреннего организма; благодаря очищению организма, память становится крепкой, а за усилением памяти следует ослабление всех уз, и мудрый получает через это Мокшу».

Саттвические продукты питания

Молоко, красный рис, ячмень, пшеница, Хавираннам, сливки Чару, сыр, масло, зеленый дал (Моонг дал), Бадам (миндаль), Мисре (леденцы), камедь, Кичиди, овощи Панча Шакха (Сендал, Чакраварти, Поннангани, Чирукеерай и Веллайчарнай), овощ Ловки, стебель подорожника, Парвал, Бхинди, гранаты, сладкие апельсины, виноград, яблоки, бананы, манго, финики, мед, сушеный имбирь, черный перец — все это Саттвические продукты питания, предписываемые для Абхьясы.

Чару: вскипятите примерно фунт молока со сваренным рисом, топленным маслом из молока буйволицы и сахаром. Это прекрасная пища для употребления в дневное время. На ночь достаточно будет двух стаканов молока.

Молоко не следует кипятить очень долго. Его следует убирать с огня как только оно закипит. Слишком долгое кипячение разрушает в нем питательные вещества и витамины и делает его бесполезным. Это идеальная пища для Садхаки. Молоко само по себе является прекрасной пищей.

Питание фруктами оказывает хорошее влияние на конституцию тела. Это естественная форма питания. Фрукты являются прекрасными энергопроизводителями. Фруктовая и молочная пища помогают концентрации и способствуют сосредоточению ума. Ячмень, пшеница, молоко и топленое масло из молока буйволицы способствуют долголетию и увеличению силы. Фруктовые соки и вода с растворенными в ней леденцами служат очень хорошими напитками. Можно также взять масло, смешанное с леденцами, и миндаль, вымоченный в воде. Это остудит организм.

Запрещенные продукты питания

Это — кислые, горячие, острые и горькие заготовки, соль, горчица, асафетида, красный стручковый перец, тамаринд, кислый творог, острая пряная приправа, мясо, яйца, рыба, чеснок, огурцы, алкогольные напитки, продукты с повышенной кислотностью, несвежая пища, перезревшие или недозревшие фрукты и другая пища, которая не согласуется с вашим организмом. Всего этого надо избегать.

Раджасическая пища расстраивает умственную деятельность. Откажитесь от соли. Она возбуждает страсти и эмоции. Отказ от соли помогает контролировать речь и ум, а также помогает укреплению силы воли. Укусы змеи и скорпиона не будут иметь никакого действия на человека, который отказался от соли. Огурцы и чеснок — хуже, чем мясо.

Ведите естественный образ жизни. Ешьте простую, то есть до-

ступную пищу. Вам следует иметь свое собственное меню, подходящее к вашей конституции. Вы сами себе лучший судья для выбора Саттвической пищи.

Знатоку в Йоге следует отказаться от продуктов, вредных для практики Йоги. Во время интенсивной Садханы предписывается употребление молока (а также топленое масло из молока буйволицы).

Я перечислил некоторые продукты питания, обладающие Саттвической природой. Это не значит, что вы должны брать это все подряд. Вам следует выбрать несколько видов пищи, которые вам подходят и которые можно легко достать. Молоко — самая лучшая пища для Йогинов. Но для некоторых вредно даже небольшое количество молока и не всякому организму оно подходит. Если одни продукты питания не подходят и появляются запоры, попробуйте перейти на какую-нибудь другую Саттвическую пищу. Так велит Йукти (здравый смысл).

Вы должны отлично разбираться в напитках и твердой пище, но не должны испытывать ни малейшего желания или чувственного стремления к какой-то определенной пище, не должны становиться ее рабом.

Митахара

Тяжелая пища ведет к Тамасическому состоянию и вызывает сон. Существует неправильное представление, что для здоровья и поддержания сил необходимо большое количество пищи. Много зависит от способности усвоения и поглощения. Как правило, большое количество пищи не переваривается и выводится с калом. Наполняйте желудок полезной пищей наполовину, чистой водой — на четверть, а остальное пусть остается незаполненным. Это Митахара. Митахара играет жизненно важную роль в поддержании хорошего здоровья. Почти все болезни происходят от нерегулярного приема пищи, переедания и употребления нездоровой пищи. Есть все и в любое время, подобно обезьянам, очень опасно. Такой человек легко может стать Роги (больным человеком) и никогда — Йогином. Выслушайте выразительное предостережение Бога Кришны: «Успех в Йоге не для того, кто ест слишком много или слишком мало, а также не для того, кто спит слишком много или слишком мало» (Гита, VI — 16). В Шлоке 18 той же главы он говорит: «Для того, кто умерен в еде, сне и бодрствовании, Йога становится разрушительницей невзгод и страданий».

Невоздержанный человек изначально не способен регулировать питание и соблюдать Митахару. Он должен практиковать это посте-

пенно. Пусть вначале он сократит обычное количество пищи в два раза. Затем, вместо привычной тяжелой пищи на ночь, пусть он в течение нескольких дней ест фрукты и пьет молоко. Через некоторое время он сможет полностью отказаться от приема пищи на ночь и будет стараться есть фрукты и пить молоко в дневное время. Те, кто интенсивно занимается Садханой, должны принимать только молоко. Если необходимо, они могут принимать некоторые легкоусвояемые фрукты. Если невоздержанный человек резко перейдет на фруктовое и молочное питание, он постоянно будет думать о еде. Это плохо. Я еще раз повторяю, необходима постепенность и постоянная практика.

Не поститесь много. Это вызовет у вас слабость. Пост раз в месяц, или когда вас очень беспокоят желания, будет достаточен. Во время поста вы не должны думать о пище. Постоянное воспоминание о пище, когда вы поститесь, не принесет вам желаемого результата. Во время поста избегайте общества. Живите один. Используйте свое время для Йоговской Садханы. После поста не принимайте никакой тяжелой пищи. Полезно пить молоко или какой-нибудь фруктовый сок.

Не поднимайте много шума вокруг вашего питания. Не надо рассказывать каждому, что вы соблюдаете диету или поститесь. Следование этим правилам послужит вашему продвижению по духовному пути. Вы ничего не выиграете в духовном отношении, если будете распространяться о своей Садхане. В настоящее время многие люди, называющие себя Йогами, зарабатывают деньги на жизнь, выполняя публично Асаны и Пранаяму. Этим они останавливают свое духовное развитие. Целью жизни является самопознание, самореализация. Садхаки должны всегда иметь эту цель перед глазами и выполнять Садхану предписанным образом.

Место для Садханы

Садханой следует заниматься в уединенном месте. Никто не должен мешать выполнению ее. Если вы живете в доме, то для Садханы должна быть отведена хорошо проветриваемая комната. Не разрешайте никому входить в нее, держите ее под замком. Не разрешайте входить в нее даже своей жене, детям или близким друзьям. Ее следует считать чистой и священной. В ней не должно быть moskitов, мух, вшей, и она должна быть абсолютно сухой. Не держите много вещей в этой комнате — они будут отвлекать вас. Никакой окружающей шум также не должен отвлекать вас. Комната не должна быть слишком большой, так как глаза начнут блуждать по ней.

Для Йога Абхьясы предпочтительны места с прохладным или умеренным климатом, поскольку жара быстро истощит ваши силы.

Желательно выбрать такое место, где можно оставаться круглый год — зимой, летом и в дождливые сезоны, и в течение всего периода Садханы надо держаться его. Выберите красивое и приятное место, где ничто вас не беспокоит, на берегу реки, озера или моря, или на вершине холма, где весной красиво и есть небольшая роща, и где молоко и другие продукты питания легко доступны. Желательно также, чтобы рядом с вами находились другие практиканы Йоги. Это облегчит ваши занятия. Вы сможете советоваться с ними, если вдруг испытаете затруднения. Не бродите туда-сюда в поисках удобного места. Не меняйте свое место очень часто, даже если вы будете испытывать неудобства. С ними надо смириться. У каждого места есть свои преимущества и недостатки. Найдите место, у которого будет много преимуществ и немного недостатков.

Ниже я приведу названия мест, наиболее подходящих для занятий Йогой. Пейзаж здесь очаровательный, а духовные вибрации изумительные и облагораживающие. Для истинного Абхьясы там имеется несколько Кутиров (хижин), но вы можете построить и свою собственную хижину. В соседних деревнях можно достать необходимые продукты питания и молоко. Подходит любая уединенная деревня на берегах рек Ганги, Нармады, Джамуны, Годавари, Кришны и Кавери. Вот некоторые знаменитые места для медитации: долина Кулу, долина Чампа и Сринагар в Кашмире; Банругхи Гуха около Техри; Брахмаварта около Канпура; Джоши (Прайаг) в Аллахабаде; пещера Канари около Бомбея; Муссоорие; гора Абу; Найни Тал; Бриндаван; Бенарес; Пури; Уттара Бриндаван (14 миль от Альморы); Хардвар, Ришикеш; Лакшман Джхула (3)*; лес Брахмапури (4)*; Рам Гуха в лесу Брахмапури, Гаруда Чатти (4)*; Неелкант (8)*, Васиштха Гуха (14)*, Уттаршкаши; Дева Прайаг; Бадринараян; Ганготри, Насик и холмы Нанди в Мисари.

Если вы построите Кутир в оживленном месте, люди из любопытства будут приходить и отвлекать вас. Духовные вибрации станут невозможны, зато беспокойства будет с избытком. С другой стороны, если вы построите Кутир в густом лесу — вы останетесь без поддержки. Вас могут побеспокоить воры и дикие животные. К тому же перед вами встанет вопрос о пропитании. Поэтому, прежде, чем вы выберете место для своей Садханы — подумайте обо всем этом. Если вы можете добраться до перечисленных выше мест, постройте себе уединенную хижину в лесу.

Ваша Асана (место) для Йоговских упражнений не должна быть ни слишком высокой, ни слишком низкой. Закройте место травой Куша, или постелите на него тигровую или оленью шкуры, а затем садитесь. Каждый день жгите в комнате ладан. В начальный период

* Расстояние в милях от Ришикеша.

своей Садханы вы должны строго следить за всем этим. Когда вы достаточно продвинетесь в своей практике, тогда у вас не будет нужды строго соблюдать все эти правила.

Время

В Гхеранда Самхите утверждается, что Йоговские упражнения не следует начинать зимой, летом, в дождливое время, желательно делать это весной или осенью. Много зависит от температуры окружающей среды в данном месте и от силы индивидуума. Для занятий больше всего подходят прохладные часы. Не следует заниматься в жарких местах в течение дня. Для Йоговских упражнений самое удобное время — раннее утро. Следует полностью избегать Йога Абхьясы летом в тех местах, где температура высокая даже зимой. Если вы живете в таких прохладных местах, как Кодайканал, Ооти, Кашмир, Бадринараян, Ганготри, то вы можете заниматься даже днем.

Как указывалось в предыдущих уроках, не следует заниматься на полный желудок. В основном Йоговские упражнения следует выполнять только после душа, но не надо принимать душ сразу после упражнений — вы можете переохладиться. Не следует выполнять Йоговские упражнения, когда ваш ум не сосредоточен на Йоге или когда вас что-то беспокоит.

Возраст

Молодым людям, чей возраст не превышает восемнадцати лет и чьи тела очень нежны, не следует много заниматься упражнениями. Они могут не выдержать напряжения Йоговских упражнений. К тому же, ум молодого человека довольно рассеян и невнимателен, и поэтому ему трудно сконцентрироваться, а Йоговские упражнения требуют интенсивной и глубокой концентрации. Для занятий Йогой требуется много жизненной энергии и силы. Поэтому, лучший период для Йоги Абхьясы это возраст от двадцати до сорока лет. Те кто силен и здоров — могут заниматься Йоговскими упражнениями даже после пятидесяти лет.

Необходимость Гуру

Раньше для претендентов было обязательным прожить с Гуру несколько лет, чтобы Гуру в процессе обучения находился в тесном контакте с человеком. Гуру подбирал соответствующую диету на вре-

мя практики, разрабатывал программу занятий, оценивал готовность учеников для вступления на путь Йоги и их темперамент. Гуру определял, какой степени подготовки соответствует ищущий — высшей, средней или низшей (Уттаме, Мадхьяме или Адхаме) и подбирает те или иные упражнения. Садхана может быть разной в зависимости от характера и способностей претендентов. После изучения теории Йоги необходимо перейти к практике у опытного Гуру. Сколько существует мир, столько же существуют книги по Йоге и Гуру. Вам следует искать их с рвением, верой, преданностью и старанием. На начальных этапах занятий вы можете получить несложные уроки у Гуру и практиковать их дома. Когда вы немного продвинетесь на пути, то упражнения станут более сложными, и вам необходимо будет поселиться с Гуру. Личный контакт с Гуру имеет разнообразные преимущества. Одно из них — это крайне благоприятное влияние духовной магнетической ауры вашего Гуру. Для занятий Бхакти Йогой и Ведантой вам не требуется присутствие Гуру рядом с вами. Выучив с помощью Гуру в течение некоторого времени Шрути, вы сможете размышлять и медитировать в одиночестве, в полном уединении, тогда как в Кундалини Йоге вам придется разрывать Грантхи и поднимать Кундалини от Чакры к Чакре. Это трудный процесс. Метод соединения Апаны и Праны, проведение их по Сушумне и разрывание Грантхи требуют помощи Гуру. В течение довольно длительного периода времени вам придется сидеть у ног Гуру. Вам придется как следует уяснить месторасположение Нади, Чакр, а также технику — в деталях — нескольких Йоговских Крий.

Раскрывайте Гуру свое сердце, и чем полнее вы это сделаете, тем больше сочувствия и помощи вы получите от него. Такое сочувствие умножит ваши силы в борьбе с грехом и искушениями.

«Узнай это через ученичество, исследование и служение. Мудрецы, провидцы Сущности вещей наставят тебя в мудрости» (Гита).

Некоторые в течение ряда лет медитируют самостоятельно. Позднее они чувствуют потребность в Гуру, так как сталкиваются на своем пути с некоторыми препятствиями и не знают, как убрать эти камни преткновения. Тогда они начинают искать учителя. Чужеземцу в большом городе трудно найти нужное ему место или улицу. Если уж трудности возникают даже во время поиска пути по улицам и дорогам незнакомого города, то насколько труднее это сделать, когда дело касается духовных путей, когда человек шагает один с завязанными глазами!

Следуя по духовному пути, ищущий обязательно столкнется с препятствиями и помехами, опасностями, ловушками и западнями; может совершить много ошибок в Садхане. Чтобы избежать этого, необходимо присутствие Гуру, который уже проложил путь и достиг цели.

Кто такой Гуру

Гуру — это человек, который пережил полное Самоозарение и удалил покровы неведения в заблуждающихся Дживах. Гуру, Истина, Брахман, Ишвара, Атман, Бог, Ом — все они едины. Количество реализовавших себя людей в этой Кали-Юге может быть меньше по сравнению с Сатья-Югой, но они всегда есть и помогают ищущим.

Гуру — это сам Брахман. Гуру — это сам Ишвара. Гуру — это Бог. Его слово — это Божье слово. Ему не надо учить ничему — одно его присутствие облагораживает, воодушевляет и вдохновляет душу. Общение с ним вызывает самоозарение. Жить в его обществе — значит духовно обогащаться. Все, что выходит из его уст, это Веды или истинная правда. Сама его жизнь — это воплощение Вед. Гуру — ваш проводник или духовный наставник, истинный отец, мать, брат, родственник и близкий друг. Он — воплощение милосердия и любви. Его мягкая улыбка излучает свет, блаженство, радость, знание и мир. Он — благословение страждущему человечеству. О чем бы он ни говорил — все это учение Упанишад. Он знает духовный путь. Он предупреждает ищущих о ловушках и западнях на их пути. Он удаляет препятствия с пути. Он передает ученикам духовную силу. Он орошает их головы своим милосердием. Он берет их Прарабдху и выравнивает. Он — Океан Милосердия. В его присутствии исчезают все страдания, несчастья и пороки земного мира.

Именно он превращает маленькую Дживу в великого Брахмана. Именно он воздействует на злые Самсары ищущих и пробуждает их для познания самих себя. Именно он возвышает Дживы из трясины тела и Самсары, удаляет завесу Авидьи, изгоняет все сомнения, Моху и страх, пробуждает Кундалини и интуицию.

Гуру не должен быть только Брахма-Шротри, но также Брахма-Ништхи. Простое изучение книг не может сделать из человека Гуру. Только тот может считаться Гуру, кто изучал Веды и обладает непосредственным знанием Атмана через Анубхаву. Если вы обретаете покой в присутствии Махатмы, и если ваши сомнения исчезают благодаря одному только его присутствию, вы можете считать его своим Гуру.

Гуру может пробудить Кундалини ищущего — взглядом, прикосновением, речью или просто Санкальпой (мыслью). Он может передать духовность ученику так же просто, как один человек передает другому апельсин. Когда Гуру передает своим ученикам Мантру, он передает ее вместе со своей собственной силой и Саттвической Бхавой.

Гуру проверяет учеников различными способами. Некоторые ученики неправильно понимают это и теряют веру в него. Поэтому они не получают пользы. Тот, кто выдерживает проверку, успешно

доходит до цели. Периодические экзамены в Адхьятмическом Университете мудрецов, действительно, очень сложны. В старые времена проверки были очень суровы. Однажды Горакхнатх попросил нескольких учеников забраться на высокое дерево и броситься вниз головой на очень острый Трезубец (Тришул). Многие, лишенные веры ученики, не двинулись с места. Но один из них, полный веры, мгновенно, с быстротой молнии забрался на дерево и бросился вниз. Невидимая рука Горакхнатха спасла его от смерти. Он немедленно испытал самореализацию, потому, что у него не было Деха Адхьясы (привязанности к своему телу). Другие же, лишенные веры ученики, обладали сильной Мохой и Аджняной.

Вопрос о необходимости Гуру горячо обсуждается многими. Некоторые страстно и горячо доказывают, что для самореализации и духовного продвижения вперед наставник совсем не обязателен. При этом они ссылаются на различные отрывки из трактатов и приводят в доказательство всевозможные аргументы и доводы. Другие с еще большей силой и страстью доказывают, что для человека, какой бы он умный ни был и как бы самозабвенно ни пытался продвинуться по духовному пути, невозможен никакой духовный прогресс, пока он не получит милостивого благоволения и непосредственного руководства духовного наставника.

А теперь откройте свои глаза и внимательно посмотрите, что происходит в этом мире на всех дорогах жизни. Учитель нужен даже повару. Несколько лет ученик работает под наблюдением старшего повара и безоговорочно подчиняется ему. Он всячески ублажает своего учителя, изучает все поварские приемы. И лишь благодаря милости старшего повара, получает необходимые знания. Младший адвокат ищет помощи и руководства у старшего адвоката. Студенты, изучающие математику и медицину, нуждаются в помощи и руководстве профессора. Студент, изучающий какую-либо другую науку — музыку или астрономию, — ищет помощи и руководства ученого, музыканта или астронома. Если так обстоит дело с обычными, мирскими знаниями, то что говорить о духовном пути, где ученику приходится идти одному с завязанными глазами? Если вы заблудились в джунглях и выходите на перекресток нескольких тропинок, то перед вами встает проблема. Вы не знаете направления, по которому следует идти. Вы в замешательстве, вам нужен проводник, чтобы он направил вас в нужную сторону. В физическом мире так принято, что для обладания любой областью знаний требуется хороший учитель. Благодаря помощи и руководству опытного мастера ученик приобщается к физической, психической и этической культуре. Это всеобщий и неизменный закон природы. Зачем же отрицать его применение в духовной области?

Духовные знания — это Гурупарампара. Она передается от

Гуру к его ученику. Изучайте Бхрихадараньяка Упанишаду и вы все поймете. Гаудападаचार्या передал знание своему ученику Говиндаचारье; Говиндаचारья — своему ученику Шанкараचारье; Шанкараचारья — своему ученику Горакхнатху; Горакхнатх — Нивриттинатху; Нивриттинатх — Джнянадеву. Тотапура передал знание Рамакришне; Рамакришна — Вивекананде. Именно доктор Анни Безант подготовила почву для успеха Шри Кришнамурти. Именно Аштавакра выпустил в жизнь Раджи Джанаки. Именно Горакхнатх сформировал духовную судьбу Раджи Бхартрихари. Именно Бог Кришна заставил Арджуну и Уддхаву следовать по духовному пути, когда их умы блуждали.

Некоторые ищущие несколько лет медитируют без учителя. Позднее они начинают чувствовать необходимость Гуру. Это происходит, когда они встречаются на своем пути с определенными препятствиями и не знают, как продолжать двигаться дальше и как обойти эти препятствия и камни преткновения. Тогда они начинают искать Гуру.

Ученик и учитель должны жить вместе как отец и преданный сын, как муж и жена — с искренностью и верностью. Ищущий должен быть добросовестным и восприимчивым, чтобы впитывать поучения учителя. Только тогда он получит духовную пользу — иначе у него нет ни малейшей надежды начать духовную жизнь, ведущую к перерождению его прежней Асурической природы.

Очень жаль, что современная система образования в Индии неблагоприятна для духовного роста Садхак. Умы учеников пропитаны материалистическим ядом. Современные ищущие не имеют ни малейшего представления об истинных отношениях Гуру и ученика, так не похожих на отношения ученика и учителя в школах и колледжах. Духовная связь совсем иная, ибо включает в себя посвящение. Она священна. Она Божественна. Раскройте страницы Упанишад. В старое время Брахмачари приближались к своим учителям с глубоким смирением, искренностью и Бхавой.

Духовная сила

Как один человек может дать апельсин другому человеку, а затем забрать его обратно, так же и духовную силу можно передать от одного к другому и забрать назад. Этот метод передачи духовной силы называется Шакти Санчара.

Птицы высиживают яйца, согревая их теплом своего покрытого перьями тела и, благодаря теплу, на свет появляются птенцы. Рыба мечет икринки и ухаживает за ними, пока из них не выведутся мальки. Черепаха откладывает яйца в землю и заботится о них.

Из них вылупляются детеныши черепахи. Точно так же духовная сила передается от Гуру к ученику через прикосновение (Спарша) — подобно птицам, через взгляд (Даршана) — подобно рыбам, и через мысль (Санкальпа) — подобно черепахам.

Передачик духовной силы — Йога-Гуру — иногда входит в астральное тело ученика и посредством своей силы возвышает его ум. Йогин-оператор заставляет ученика (Челу) сесть напротив него и просит его закрыть глаза, а затем передает ему свою духовную силу. Ученик чувствует, как духовная сила проходит от Муладхара Чакры выше к шее и к макушке головы.

Ученик самостоятельно делает различные Хатха Йоговские Крийи, Асаны, Пранаямы, Бандхи, Мудры и так далее. При этом он не должен сдерживать свою Иччха Шакти, а должен действовать в соответствии со своей внутренней Прераной. Ум его чрезвычайно развивается. В момент, когда ищущий закрывает глаза, медитация происходит сама собой. Благодаря Гуру посредством Шакти Санчары у ученика пробуждается Кундалини. Шакти Санчара приходит посредством Парампары (духовной преемственности). Это — тайная мистическая наука, передающаяся от Гуру к ученику.

Ученик не должен удовлетворяться получением силы от Гуру. Ему следует упорно работать в Садхане ради дальнейшего совершенствования.

Шакти Санчара бывает двух видов — низшая и высшая. Низшая — это Джада Крийа, при которой ищущие сами выполняют Асаны, Бандхи и Мудры без каких-либо указаний, но получая силу от Гуру. Ученику для совершенствования необходимо также заниматься концентрацией и медитацией. Он не может зависеть от одной Крийи. Крийа — лишь дополнение, дающее Садхаке первоначальный толчок. Только полностью развитый Йогин владеет высшим видом Шакти Санчары.

Иисус через прикосновение передал свою духовную силу некоторым ученикам. Самартха Рам Дас прикоснулся к проститутке, и она впала в Самадхи. Шри Рамакришна Парамахамса прикоснулся к Свами Вивекананде и тот имел сверхсознательный опыт, но даже после прикосновения он ради достижения совершенства упорно работал в течение семи лет. Бог Кришна коснулся слепых глаз Вильвамангала (Сур Даса) и у Сур Даса открылось внутреннее видение. Он имел Бхава Самадхи. Бог Гоуранга посредством прикосновения вызывал у многих людей Божественное опьянение и обращал их в свою веру. Даже атеисты танцевали в экстазе на улицах благодаря его прикосновению и пели песни Хари. Слава, слава таким возвышенным Йоговским Гуру!

2

ГЛАВА

ТЕОРИЯ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Йога Нади

Нади— это астральные каналы, состоящие из тонкого вещества и переносящие психические потоки. Санскритский термин «Нади» происходит от корня «Над» («движение»). Именно по этим Нади течет жизненная сила, или Пранический поток. Поскольку они состоят из тонкого вещества, их нельзя увидеть простым глазом и в физическом плане невозможно провести никакие эксперименты, удостоверяющие их наличие. Йога Нади — это не обычные нервы, артерии или вены, которые известны Вайдья Шастре (анатомии и физиологии). Йога Нади кардинально отличаются от них.

Тело человека состоит из бесчисленных Нади, которые нельзя сосчитать. Различные авторы говорят о разном числе Нади: от семидесяти двух тысяч до трехсот пятидесяти тысяч. Внутренняя структура тела не может не вызвать благоговения и трепета, потому что архитектором здесь был сам Божественный Владыка, которому помогали опытные инженеры и строители — Майа Пракрити, Вишви Карма и другие.

Нади в Йоге играют самую главную роль. Прохождение проснувшейся Кундалини через Сушумна Нади возможно только тогда, когда Нади чистые. Следовательно, первый шаг в Кундалини Йоге — это очищение Нади. Очень важны также подробные знания о Нади и Чакрах. Их расположение, функции и природа должны тщательно изучаться.

Тонкие каналы Йога Нади играют важную роль в физическом теле. Тонкие энергии, проводящие их каналы и их сплетения (Прана, Нади, Чакра) тесно взаимосвязаны и оказывают большое влияние на родственные им грубые энергии, каналы и их сплетения в физическом теле. Грубые нервы и нервные сплетения имеют тесную связь с тонкими сплетениями. Вы должны хорошо это понимать. Таким образом, поскольку физические центры взаимосвязаны с астральными центрами, вибрации, вызываемые опреде-

ленными способами в физических центрах, дают желаемый эффект в астральных центрах.

Переплетение нескольких нервов, артерий и вен, создающих такой физический центр, называется нервным сплетением. Вайдья Шастре известны следующие физические (материальные) нервные сплетения: лозовидное, плечевое, копчиковое, поясничное, крестцовое, сердечное, печеночное, глоточное, легочное, простатическое и так далее. Аналогичные сплетения или центры жизненных сил существуют в Сукшма Нади. Они известны как Падма (Лотосы) или Чакры. Детальные описания всех этих центров приводятся ниже.

Все Нади берут свое начало от Канды, которая находится в точке соединения Сушумна Нади с Муладхара Чакрой. Некоторые утверждают, что Канда находится на расстоянии двенадцати дюймов над анусом. Считается, что из бесчисленного множества Нади четырнадцать являются самыми важными. Вот они:

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Сушумна | 8. Пуша |
| 2. Ида | 9. Санкхини |
| 3. Пингала | 10. Пайашвини |
| 4. Гандхари | 11. Варуни |
| 5. Хастаджихва | 12. Аламбуша |
| 6. Куху | 13. Вишводхара |
| 7. Сарасвати | 14. Йасашвини |

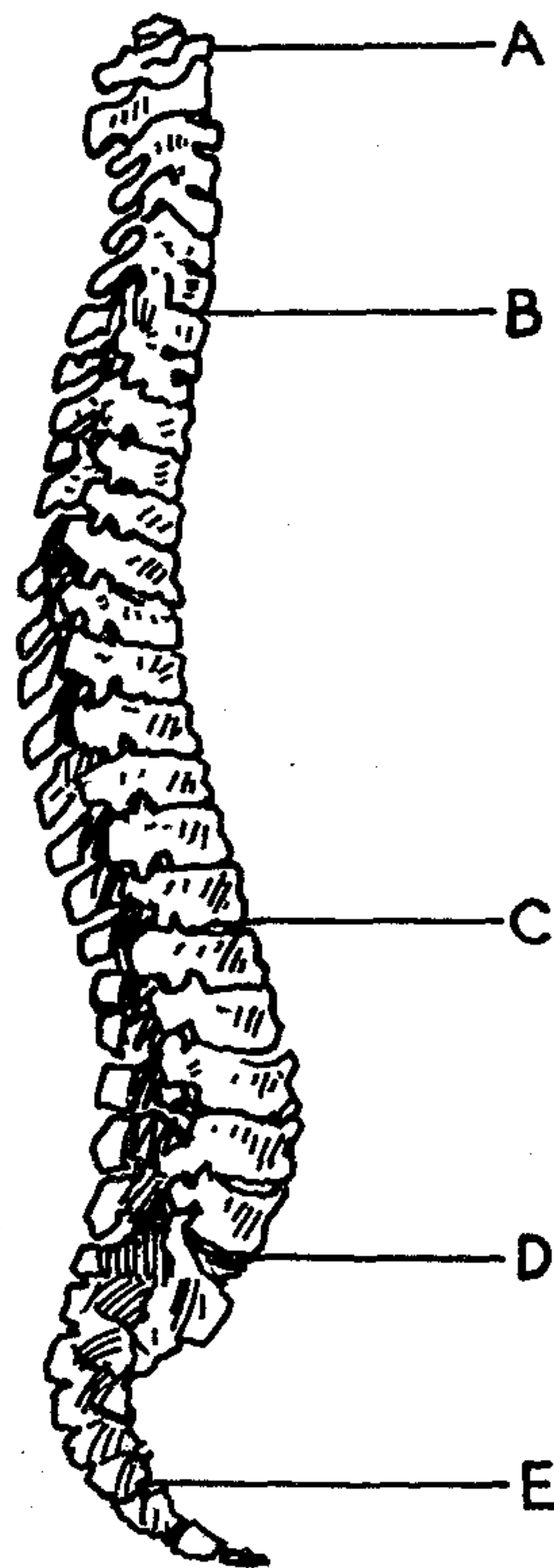
Из перечисленных Нади наиболее важны Ида, Пингала и Сушумна, причем главенствует среди них Сушумна. Овладение им — наивысшее достижение для Йогина. Другие Нади ему подчиняются легче. Подробные указания по каждому Нади, их функциям и методам пробуждения Кундалини, обеспечивающим ее проход от Чакры к Чакре, даны на следующих страницах.

Позвоночный столб

Прежде чем перейти к изучению Нади и Чакр, вы должны кое-что узнать о позвоночном столбе, так как с ним связаны все Чакры.

Позвоночный столб известен как Меруданда (ось мира). Это главная ось земли. Поэтому позвоночник и называется Меру. Он имеет и другие названия: спинной хребет, позвоночник, ось. Человек — это микрокосм (Пинда-Кшудра-Брахманда). Все, что существует во Вселенной — горы, реки, Бхуты — существует и в теле человека. Внутри него есть все Таттвы и Локи (миры).

Тело состоит из трех главных частей: головы, туловища и конечностей. Центр тела находится между головой и ногами. Позво-



1. Позвоночный столб:
 А — атлант, первый шейный позвонок. А-В — шейная область. В-С — спинная область. С-Д — поясничная область. Д-Е — крестцовая область. Е и ниже — копчиковая область.

ночный столб идет от первого позвонка — атланта — до конца туловища.

Позвоночник состоит из тридцати трех костей, называемых позвонками, которые в соответствии с занимаемым ими положением составляют пять отделов (областей) позвоночника:

1. Шейная область (шея) — семь позвонков

2. Спинная область (спина) — двенадцать позвонков

3. Поясничная область (талиа или поясница) — пять позвонков

4. Крестцовая область (ягодицы, крестец) — пять позвонков

5. Копчиковая область (неполные копчиковые позвонки) — четыре позвонка

Позвонки располагаются один над другим, образуя столб для поддержания туловища и черепа. Они соединяются друг с другом остистыми суставными отростками и подушечками из хряща между костями. Своды позвонков формируют полый цилиндр, вмещающий в себя спинной мозг. Размеры позвонков отличаются друг от друга. Например, размер позвонков шейной области меньше, чем спинной, но своды их больше. Поясничные позвонки — самые крупные. Весь спинной хребет — это не прямой жесткий стержень: его изгибы обеспечивают эффект пружины. Все другие кости тела связаны с позвоночником.

Между каждой парой позвонков имеется щель, через которую спинные нервы

проходят от спинного мозга к различным областям и органам тела. Пять областей позвоночника соответствуют областям пяти Чакр: Муладхаре, Свадхиштхане, Манипуре, Анахате и Вишуддхе. Сушумна Нади проходит через полое цилиндрическое отверстие всего позвоночного столба. Ида находится слева, а Пингала — справа от позвоночника.

Сукшма Шарира

Физическое тело формируется в соответствии с природой астрального тела. Грубое тело не может существовать без астрального. Каждый грубый центр тела имеет свой астральный центр. Поэтому четкое знание строения грубого тела очень важно, так как Кундалини Йога имеет дело с центрами астрального тела. В последующих главах вы найдете краткое описание центров грубого тела и соответствующих им центров в Сукшма Шарире. Вы найдете также описание астральных центров и связанных с ними функций в физическом теле.

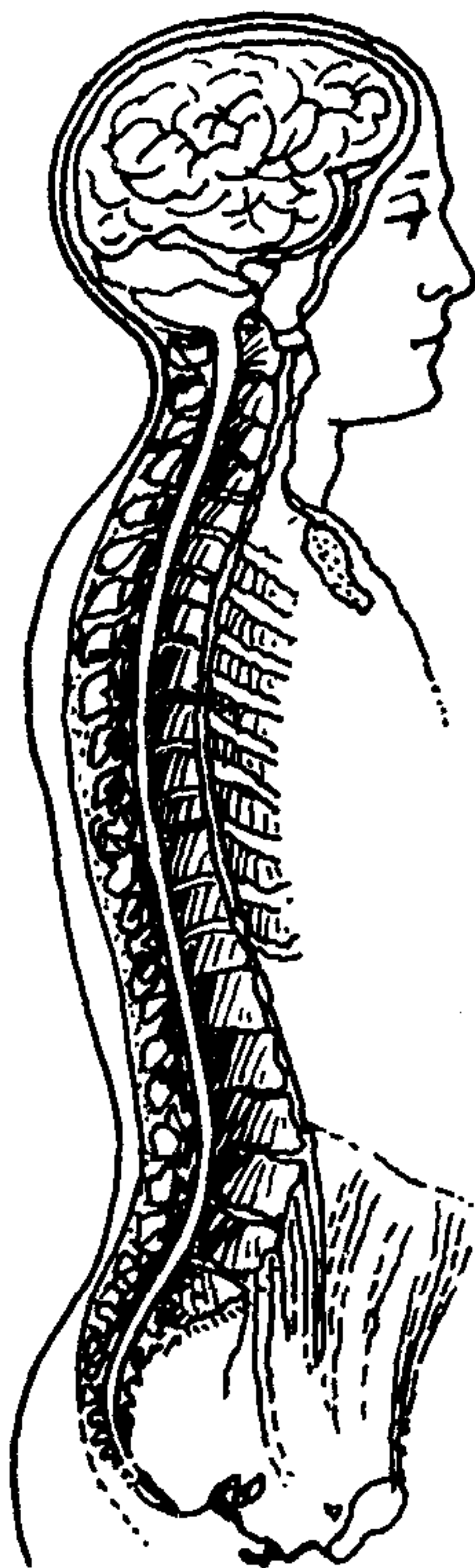
Канда

Она располагается между анусом и основанием органов воспроизведения. По форме она подобна яйцу и покрыта пленками. Она находится сразу над Муладхара Чакрой. Все Нади тела берут свое начало из Канды. Она находится в месте соединения Сушумны с Муладхара Чакрой. Четыре лепестка Муладхара Чакры располагаются по сторонам Канды и в этом соединении, называемом Грантхи Стхана, влияние Майи очень сильно. В некоторых Упанишадах вы найдете указание на то, что Канда находится на расстоянии девяти пальцев ($6\frac{3}{4}$ дюйма) над гениталиями.

Канда — это центр астрального тела, откуда берут свое начало Йога Нади (тонкие каналы), переносящие Сукшма Прану (жизненную энергию) в различные части тела. Этому центру в грубом физическом теле соответствует *Canda equina*. Спинной мозг, протянувшийся от головного мозга до конца позвоночника, сужается в тонкую нежную нить. Перед тем как окончиться, он разветвляется на бесчисленное множество волокон, собранных в пучок. Этот пучок нервов и есть *Canda equina* (Конский хвост). Астральный центр «Конского хвоста» — это Канда.

Спинной мозг

Центральная нервная система состоит из головного мозга, спинного мозга и пронизанного нервами позвоночника. Продолжение *Medulla oblongata* (продолговатого мозга) — это посредник, соединяющий головной мозг и спинной мозг. Нервный центр в *Medulla oblongata* руководит непроизвольными функциями дыхания и глотания. Спинной мозг, проходящий от вершины спинного канала до второго позвонка в копчиковой области, сужается там



2. Спинной мозг

в тонкую нежную нить, называемую *Filum terminale* (терминальная нить).

Спинной мозг содержит очень нежное серое и белое мозговые вещества. Белое вещество располагается по краям серого вещества. Оно состоит из спинномозговых нервов, а серое вещество — из нервных клеток и волокон. Спинной мозг не связан прочно со спинным каналом, а, так сказать, плавает в нем подобно мозгу в черепной коробке. И спинной мозг, и головной погружены в мозговую жидкость, оберегающую их от повреждения. Спинной мозг защищен также покрытием из жировой ткани. Передней и задней бороздками он делится на две симметричные половинки с узким каналом в центре, называемым *Canalis centralis*. Брахма Нади располагается вдоль этого канала от Муладхара Чакры до Сахасрара Чакры. Именно через этот Нади пробужденная Кундалини проходит к Брахмарандхре.

Спинной мозг неотделим от головного — он его продолжение. Все черепные и спинные нервы, каждый нерв в теле, связаны со спинным мозгом. Органы воспроизведения, мочеиспускания, пищеварения, циркуляции крови, дыхания — все они контролируются спинным мозгом. Спинной мозг

открывается в четвертый желудочек головного мозга в *Medulla oblongata*.

Сушумна Нади

Спинной мозг был назван Сушумна Нади Йогинами прошлого. Западная анатомия имеет дело с грубой формой и функциями спинного мозга, в то время как Йогини прошлых времен имели дело со всем, что имело отношение к тонкому (Сукшма) миру. Теперь вам следует иметь полное знание об этом Нади.

Сушумна распространяется от Муладхара Чакры (второй позвонок копчиковой области) до Брахмарандхры. Западная анатомия не оспаривает, что в спинном мозгу имеется центральный канал, что спинной мозг состоит из серого и белого вещества и

находится внутри позвоночного столба в подвешенном состоянии. Подобным же образом и Сушумна находится во взвешенном состоянии внутри спинного канала и имеет тонкие отделы. Она красного цвета, подобно Агни (огню).

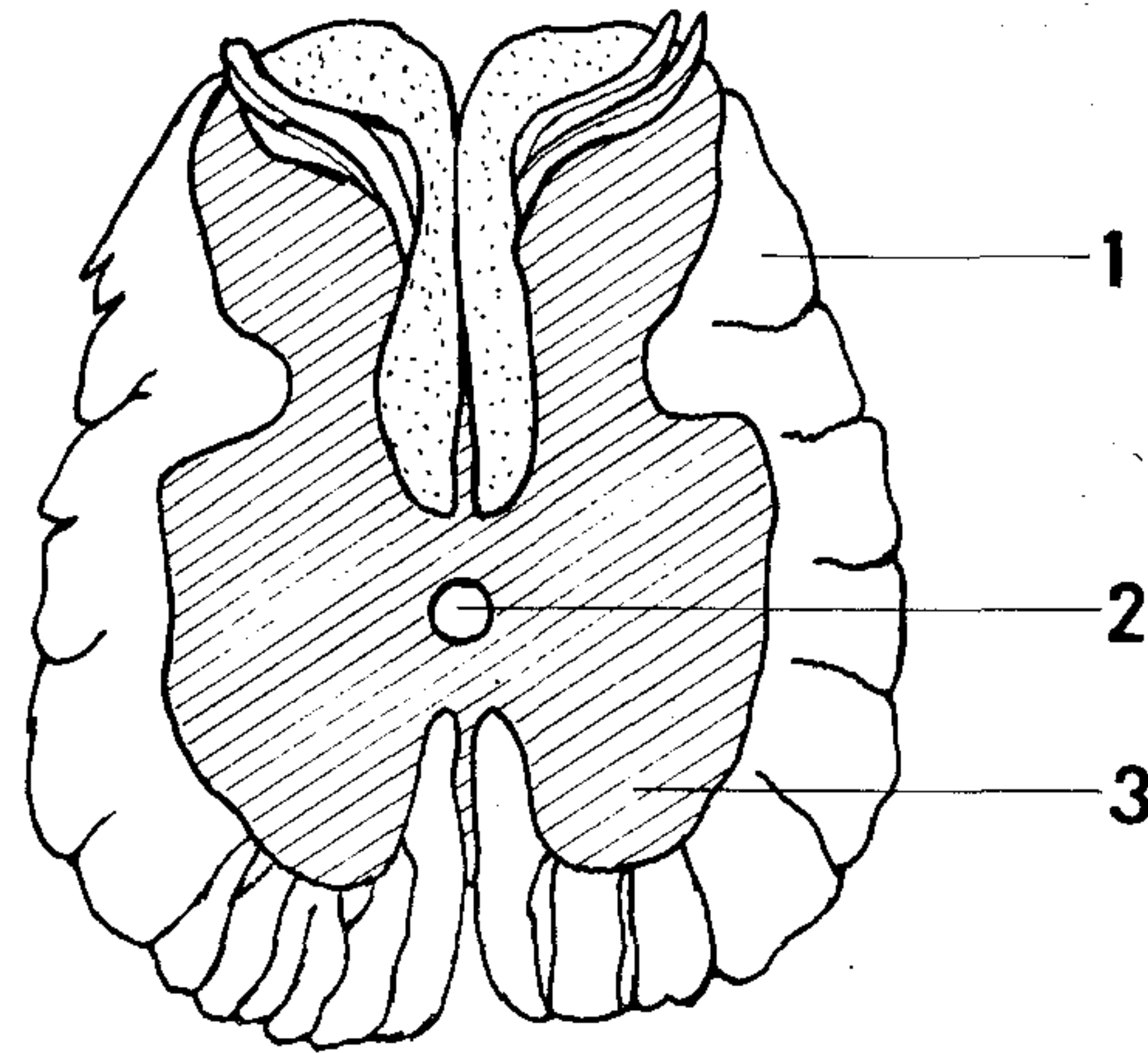
Внутри Сушумны имеется Нади под названием Ваджра, который сверкает подобно Сурье (солнцу) качествами Раджаса. Внутри Ваджра Нади имеется другой Нади, называемый Читра. Он Саттвической природы, бледный и тусклый. Качества Агни, Сурьи и Чандры (огня, солнца и луны) — это три аспекта Шабда Брахмана. Внутри этой

Читры имеется очень тонкий канал — *Canalis centralis* — известный также как Брахма Нади, через который пробуждающаяся Кундалини проходит от Муладхара до Сахасрара Чакры. В этом канале расположены шесть Чакр (Лотосов): Муладхара, Свадхиштхана, Манипура, Анахата, Вишуддха и Аджня.

Нижний край Читра Нади называется Брахмадвара (ворота Брахмана), так как Кундалини должна пройти через них, направляясь к Брахмарандхре. Эти ворота соответствуют Харидваре — вратам Хари Бадринараяна в макрокосме (физическом плане). Читра оканчивается в мозжечке.

Сушумна Нади (грубый спинной мозг) называют еще Брахма Нади, потому что Брахма Нади находится внутри Сушумны. Ида и Пингала находятся по левую и правую стороны от спинного мозга.

Читра Нади является высшим и наиболее ценным Йогинами. Он подобен тонкому волокну лотоса. Сверкающий и великолепный, он находится в центре Сушумны. Это наиболее жизненно важная часть тела. Другое его название — Божественный путь. Он дает Бессмертие. Через медитацию на Чакры, которые существуют в



3. Спинной мозг в разрезе:

1. Белое вещество. 2. Центральный канал. 3. Серое вещество.

Весь рисунок представляет собой Сушумна Нади. Внутренняя окружность — это Ваджра Нади, внутри которой находится Читра Нади. Центральный канал — это Брахма Нади.

этом Нади, Йогин сжигает все свои грехи и достигает Высшего Блаженства. Читра дарит Мокшу.

Когда дыхание течет через Сушумну, ум успокаивается. Такая устойчивость ума именуется Унмани Авастха и является высшим Йоговским состоянием. Если вы медитируете при работающей Сушумне — у вас получится прекрасная медитация. Когда Нади засорены, дыхание не может пройти в средний Нади. Поэтому для очищения Нади надо принять Пранаяму.

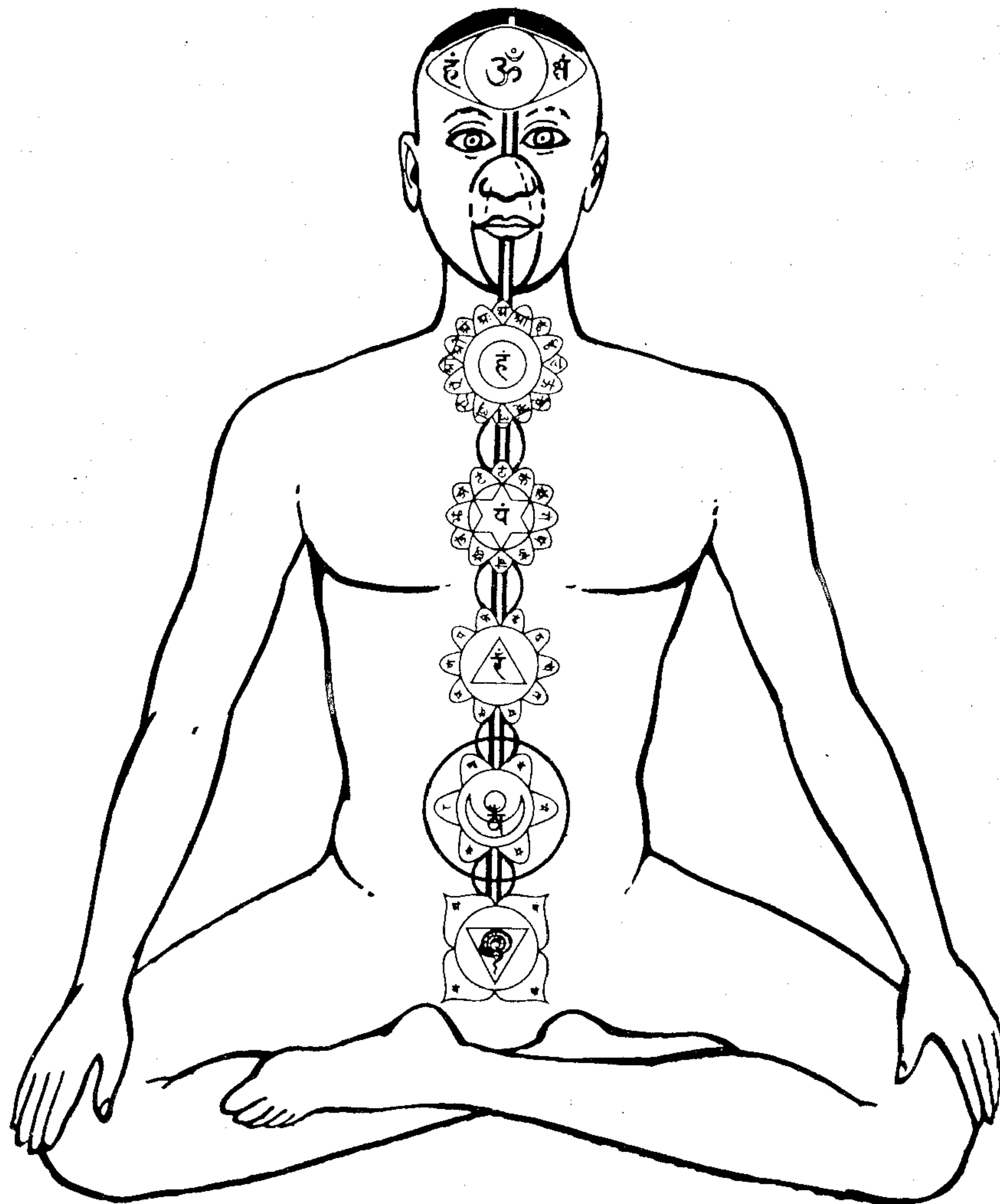
Симпатическая и парасимпатическая нервные системы

По обе стороны от спинного мозга проходят нервы симпатической и парасимпатической системы, составляющие двойной ряд нервных узлов. Нервный узел — это совокупность нервных клеток. Они образуют автономную систему, которая пронизывает нервами органы непроизвольной деятельности, такие как сердце, легкие, кишечник, печень, почки, и контролирует их деятельность. Блуждающий нерв, который играет очень важную роль в организме человека, принадлежит к этой симпатической системе. Симпатическая система стимулирует и катализирует деятельность организма, а парасимпатическая система тормозит или сдерживает ее. Существуют нервы, которые заставляют артерии расширяться, что приводит к притоку чистой, насыщенной кислородом крови к тканям и органам. Они называются расширителями.

Левая и правая симпатические ветви связаны волокнами. Они переходят слева направо и наоборот, но точные места их пересечений неизвестны, хотя некоторые пытались найти эти точки. Кендрик и Снодграсс в своей книге «Физиология чувств» пишут: «Где сенсорные волокна переходят с одной стороны на другую неизвестно... В некоторых областях спинного мозга сенсорные волокна переходят с правой стороны на левую и наоборот».

Ида и Пингала Нади

Ида и Пингала не принадлежат к грубой симпатической системе. Это тонкие Нади, которые переносят Сукшма Прану. В физическом теле они соответствуют правой и левой ветвям симпатической системы. Ида берет свое начало из правого яичника, а Пингала — из левого. Они встречаются в Муладхара Чакре с Сушумна Нади и образуют там узел. Место соединения трех Нади в Муладхара Чакре известно как Мукта Тривени. Место встречи Пингалы, Иды



4. Шат Чакры, Ида, Пингала и Сушумна Нади

и Сушумна Нади (по представлениям Йоги соответствующих Ганге, Ямуне и Сарасвати) называется Брахма Грантхи. Снова они встречаются в Анахата и Аджня Чакрах. В макрокосме также имеется Тривени — в Прайаге, где встречаются три реки — Ганга, Ямуна и Сарасвати.

Ида течет через левую ноздрю, а Пингала — через правую. Ида также называется Чандра Нади (луна), а Пингала — Сурья Нади (солнце). Ида охлаждает, а Пингала согревает. Благодаря Пингале усваивается пища. Ида имеет бледный цвет — Шакти Рупа. Пингала имеет огненно-красный цвет — Рудра Рупа. Ида и Пингала указывают на Калу (время), а Сушумна поглощает время. Йогин, узнав, когда он умрет, переносит свою Прану в Сушумну, держит ее в Брахмарандхре и бросает вызов времени (Кала — это смерть). Знаменитый Йогин Шри Чанг Дэв из Махараштры несколько раз боролся против смерти, вводя Прану в Сушумну. Он был современником Шри Джняна Дэва из Аланди, рядом с Пооной и, посредством Йоговских упражнений, обладал Бхута Сиддхи и контролем над дикими животными. Он приехал верхом на тигре, чтобы посмотреть на Шри Джняна Дэва.

Свара Садхана

Свара Садхана — это практика регулирования дыхания, благодаря которой открывают Сатью и Брахмана. Она дарит Высшее Знание и Блаженство. Выполняйте спокойные действия, когда Прана течет через Иду, и энергичные — когда она течет через Пингалу. Выполняйте действия, ведущие к развитию психических способностей (например, медитации), когда Прана течет через Сушумну. Наиболее гармоничен ритм дыхания, если оно осуществляется с рассвета и в течение всего дня через Иду (луна), а с заката солнца и всю ночь — через Пингалу (солнце).

Как изменить направление потока в Нади

Следующие упражнения предназначены для изменения направления потока от Иды к Пингале. Выберите любой из способов, который вам подходит. Для изменения направления потока от Пингалы к Иде — выполняйте то же упражнение зеркально.

1. Заткните на несколько минут левую ноздрю маленьким кусочком ваты или чистой ткани.
2. Лягте на левый бок на десять минут.
3. Сядьте прямо. Подтяните левое колено вверх и поместите

левую пятку у левой ягодицы. Теперь прижмите левую подмышку к колену. Через несколько мгновений поток будет течь через Пингалу.

4. Подтяните обе пятки к правой ягодице. Правое колено находится над левым коленом. Положите левую ладонь на землю в одном футе от туловища и перенесите вес тела на левую руку. Не сгибайте ее в локте, поверните голову также влево. Это эффективный метод. Захватите лодыжку левой ноги правой рукой.

5. Поток дыхания можно изменить также с помощью Наули Крийи.

6. Существуют люди, которые способны изменить поток по желанию.

7. Поместите Йога Данду или Хамса Данду (деревянная палка около двух футов длиной с подпоркой на одном конце, выполненной в виде латинской буквы U) у левой подмышки и облокотитесь на нее левым боком.

8. Наиболее эффективный и немедленный результат получается при изменении потока посредством Кхечари Мудры. Йогин заворачивает язык внутрь и кончиком языка перекрывает воздушный проход.

Выше приведенные упражнения предназначены для основного регулирования дыхания. В следующих главах будут даны другие специальные упражнения для прочищения Нади и пробуждения Кундалини. Нет знания более таинственного, чем наука о дыхании. Сила дыхания собирает вместе единомышленников. Силой дыхания обретается богатство, слава, покой. Силой дыхания постигается прошлое, настоящее и будущее, а также все остальные Сиддхи, и человек достигает Высшего состояния.

Я хочу, чтобы вы практиковали Свара Садхану ежедневно, систематически и регулярно, то есть, чтобы поток дыхания проходил через левую ноздрю весь день и через правую ноздрю всю ночь. Это несомненно принесет вам удивительную пользу. Неправильная Свара будет причиной множества недомоганий. Соблюдение правильной Свары, как описано выше, дарует вам здоровье и долгую жизнь. Истинно, истинно я это говорю вам, дети мои! Практикуйте ее, практикуйте ее с сегодняшнего дня. Стряхните с себя вашу привычную вялость и лень, оставьте ваши пустые разговоры. Делайте что-то нужное. Перед тем как приступить к упражнениям, помолитесь Богу Шиве, дарователю этой удивительной науки, произнося: Ом Намах Шивайа и Шри Ганеше, удалителю всех препятствий.

Другие Нади

Другие важные Нади — это Гандхари, Хастаджихва, Куху, Сарасвати, Пуша, Санкхини, Пайашвини, Варуни, Аламбуша, Вишводхара, Йасашвини и т. д. Все они берут свое начало в Канде, помещаются по бокам Сушумны, Иды и Пингалы и пронизывают различные части тела, выполняя определенные функции. Это тонкие Нади. От них в свою очередь берут начало бесчисленное множество Нади. Как лист дерева Ашваттхи покрыт мельчайшими волокнами, так же наше тело пронизано тысячами Нади.

Падмы или Чакры

Чакры располагаются в Линга Шарире (астральном теле). Линга Шарира состоит из семнадцати Таттв: пять Джнянендрий (органов чувств) — уши, кожа, глаза, язык и нос; пять Кармендрий (органов действия) — язык, руки, ноги, гениталии, анус; пять Пран (Прана, Апана, Самана, Удана, Вьяна); Манас (разум) и Буддхи (ум, интеллект). Они имеют соответствующие центры в спинном мозгу и нервные сплетения в грубом теле. Каждая Чакра контролирует работу определенного центра в грубом теле. Их нельзя увидеть простым глазом. Некоторые глупые врачи ищут Чакры в физическом теле и не могут найти их там. Поскольку они не могут найти в мертвом теле ни одной Чакры, они теряют веру в Шастры и Йоговские Крии.

Сукшма Прана движется по нервной системе Линга Шарире. Стхула Прана движется по нервной системе грубого физического тела. Оба течения тесно связаны друг с другом. Они взаимно влияют и взаимодействуют друг с другом. Чакры остаются в астральном теле даже после распада физического организма вследствие смерти. В соответствии со взглядами одной из мистических школ, Чакры формируются только во время концентрации и медитации. Это неверно. Тонкая материя формируется раньше грубой и, следовательно, Чакры уже существуют на тот момент, когда начинает формироваться грубое тело. Грубое тело не существует без тонкого. Это следует понимать так, что Сукшма Чакры можно почувствовать и осознать только во время концентрации и медитации.

Пересечение нескольких нервов, артерий и вен называется нервным сплетением. Грубые физические нервные сплетения, которые известны Вайдья Шастре — это печеночное, шейное, плечевое, копчиковое, поясничное, крестцовое, сердечное, надчревное, глоточное, легочное, языковое, простатическое и так далее. Подобным образом в Сушумна Нади имеются центры Сукшма Праны. Все

функции тела и все его системы — нервные, пищеварительные, кровообращения, дыхательные, мочеполовые — находятся под контролем этих тонких центров жизненной энергии в Сушумне. Это центры сознания (Чайтаньи). Тонкие центры Сушумны имеют соответствующие им центры в физическом теле. Например, Анахата Чакра, находящаяся в Сушумна Нади, имеет соответствующий ей центр в физическом теле в сердце (сердечное нервное сплетение).

Тонкие центры в Сушумна Нади известны также как Лотосы или Чакры. В каждой Чакре преобладают определенные Таттвы. В каждой Чакре имеется главенствующее Божество и каждая Чакра представлена определенным животным. Это означает, что данный центр обладает свойствами — Таттвами или Гунами — какого либо животного. Среди семи главных Чакр — Муладхары, Свадхиштханы, Манипуры, Анахаты, Вишуддхи, Аджни и Сахасрары — последняя самая главная Чакра. Она располагается над головой. Перечисленные семь Чакр соответствуют следующим Локам: Бхух, Бхувах, Свах, Махар, Джана, Тапа и Сатья. Ось Муладхара-Вишуддха — это центры Панча Бхуты (пяти элементов): земли, воды, огня, воздуха и эфира.

Когда Кундалини пробуждается, она проходит от Муладхары до Сахасрары через все Чакры. В каждом центре, к которому Йогин направляет Кундалини, он испытывает особую форму Ананды и приобретает определенные Сиддхи и знания. Когда Кундалини достигает Сахасрара Чакры, Йогин наслаждается Высшим Блаженством.

Назову некоторые другие Чакры: Амрита, Ананда, Лалита, Балвана, Брахмадвара, Чандра, Дипака, Карнамула, Гулхаха, Куладипа, Кундали, Галабаддха, Лалана, Махотсаха, Манас, Тапана, Махападма, Нирадхара, Наукула, Прана, Сома, Тривени, Урдхварандхра, Ваджра, Каладаада, Каладхвара, Карангака, Капабхедан и другие. Некоторые Хатха Йоги утверждают, что кроме тринадцати основных Чакр имеется двадцать одна второстепенная, другие Хатха Йоги придерживаются того мнения, что существует сорок девять Чакр, в то время как древние Йоги учат, что существует сто сорок четыре Чакры. Подробные указания по основным Чакрам даются в следующей главе.

Лепестки Чакр

Каждая Чакра имеет определенное число лепестков, с буквами санскритского алфавита на каждом из них. Вибрации, которые возникают в лепестках, представлены соответствующей буквой санскритского алфавита. Каждая буква обозначает Мантру Дэви

Кундалини. Буквы существуют в лепестках в скрытой форме. Они могут проявиться, и тогда во время концентрации можно ощутить вибрации Нади.

Количество лепестков в Лотосах варьируется. Муладхара, Свадхиштхана, Манипура, Анахата, Вишуддхи и Аджня Чакры их имеют соответственно четыре, шесть, десять, двенадцать, шестнадцать и два. Все пятьдесят букв санскритского алфавита располагаются на пятидесяти лепестках. Количество лепестков в каждой Чакре определяется числом и положением Йога Нади вокруг Чакры. Я объясню это подробнее. Из каждой Чакры выходит определенное число Йога Нади. Чакра таким образом приобретает вид лотоса с Нади в качестве лепестков. Звук, производимый вибрациями Йога Нади, обозначается соответствующей буквой. Когда Кундалини находится в Муладхара Чакре, лепестки других Чакр опущены. Когда она пробуждается, они разворачиваются в Брахмарандхре. Лепестки Чакр всегда обращены своей лицевой стороной к Кундалини.

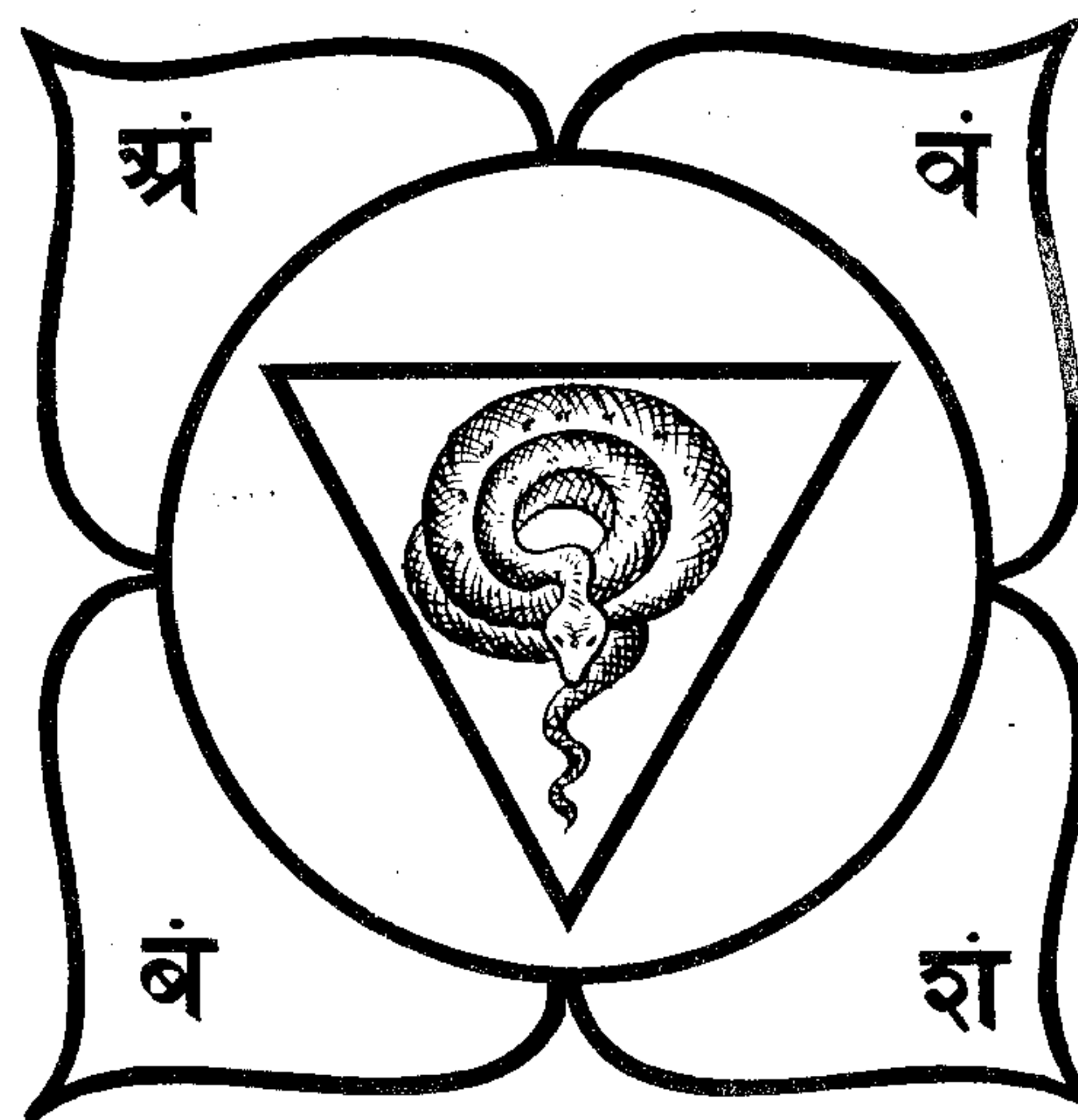
Муладхара Чакра

Муладхара Чакра располагается в основании позвоночного столба. Она находится между основанием органов воспроизведения и анусом, как раз под Кандой и местом соединения Иды, Пингалы и Сушумна Нади. Пространство, где располагается Муладхара Чакра, находится на расстоянии двух пальцев (1,5 дюйма) над анусом, на два пальца ниже гениталий и составляет четыре пальца в ширину (3 дюйма). Это Адхара Чакра (основа, опора), поскольку другие Чакры находятся выше ее. Кундалини, которая дает силу и энергию всем Чакрам, находится здесь, поэтому данная Чакра — опора всех других — называется Муладхара или Адхара Чакра.

Из этой Чакры выходят четыре важных канала — четыре лепестка Лотоса. Тонкие вибрации, производимые каждым Нади, обозначаются санскритскими буквами Вам, Шан, Шам и Сам. Йони, которая находится в центре этой Чакры, называется Кама, и Сиддхи ей поклоняются. Здесь располагается дремлющая Кундалини. Главенствующее Божество этой Чакры — Ганеша, Девата — Дакини. Ниже Муладхара Чакры расположены семь низших миров (Лок): Атала, Витала, Шутала, Талатала, Расатала, Махатала и Патала. Эта Чакра соответствует Бхух Локе или Бхух Мандале, в физическом плане она соответствует области земли. Бхувах, Свах (или Сварга), Махар, Джана, Тапа и Сатъя Локи располагаются выше этой Чакры. Все низшие миры относятся к определенным второстепенным Чакрам в конечностях, которые контро-

лируются Муладхара Чакрой. Тот Йогин, который проник в эту Чакру через Притхви Дхарану — завоевал Притхви Таттву. Он не боится физической смерти. Притхви имеет желтый цвет. Золотая Трипура (огонь, солнце и луна) называется Биджа, а также Парама или Теджас (высшая энергия), и покоится в Муладхара Чакре, известная как Сваямбху Линга. Рядом с этой Лингой находится золотая область — Кула; ее главенствующим Божеством является Дакини (Шакти). В этой Чакре находится Брахма Грантхи (узел Брахмы). Вишну Грантхи и Рудра Грантхи находятся в Анахата и Аджня Чакрах. Биджа Муладхара Чакры — Лам.

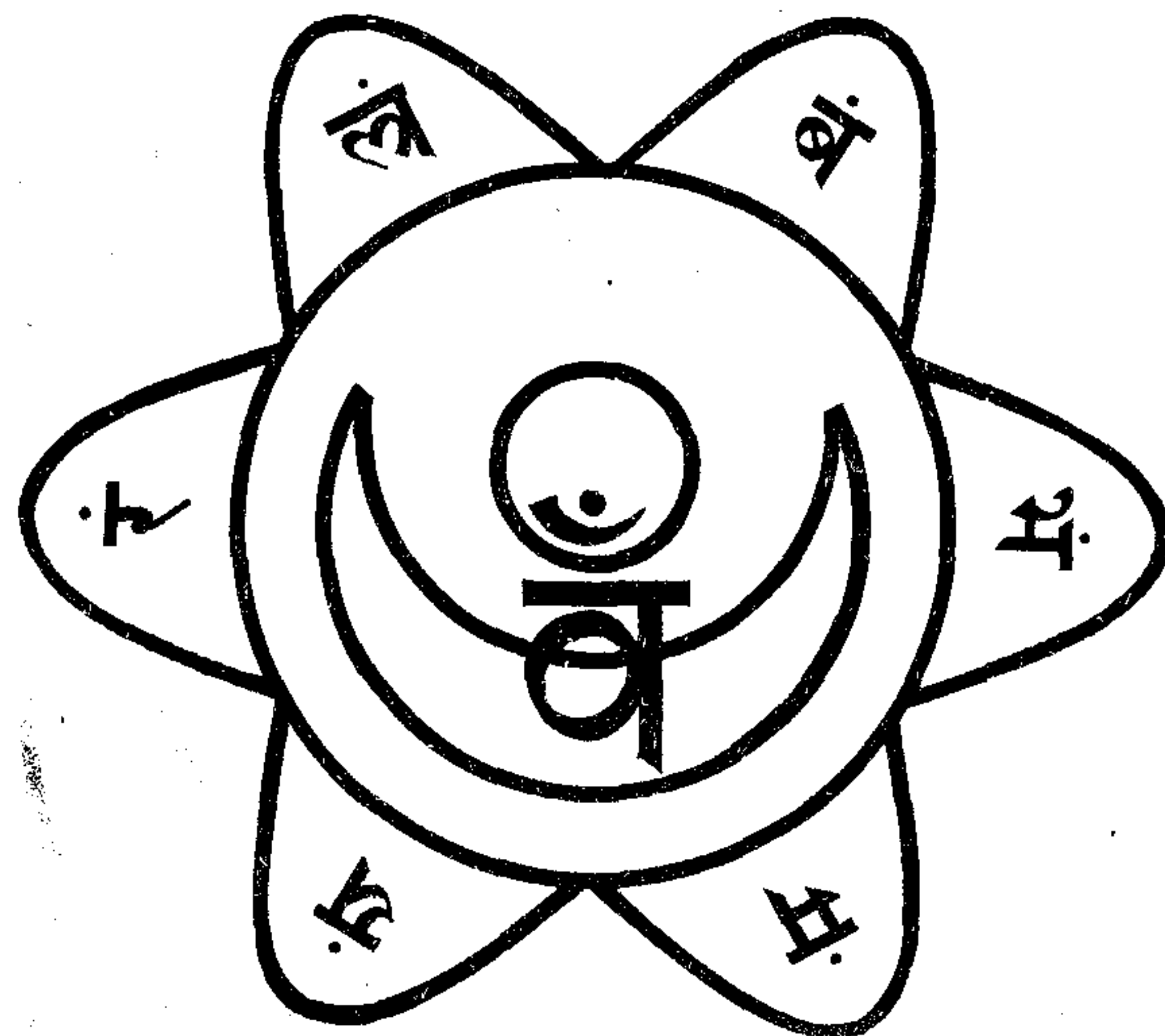
Мудрый Йогин, который концентрируется и медитирует на Муладхара Чакре, обретает полное знание Кундалини и способов ее пробуждения. Когда Кундалини пробуждается, он получает Дардри Сиддхи (способность к левитации). Он может контролировать дыхание, ум и семя. Его Прана входит в средний Брахма Нади. Все его грехи сгорают. Он постигает прошлое, настоящее и будущее. Он наслаждается естественным блаженством (Сахаджа Ананда).



5. Муладхара Чакра и Кундалини

Свадхиштхана Чакра

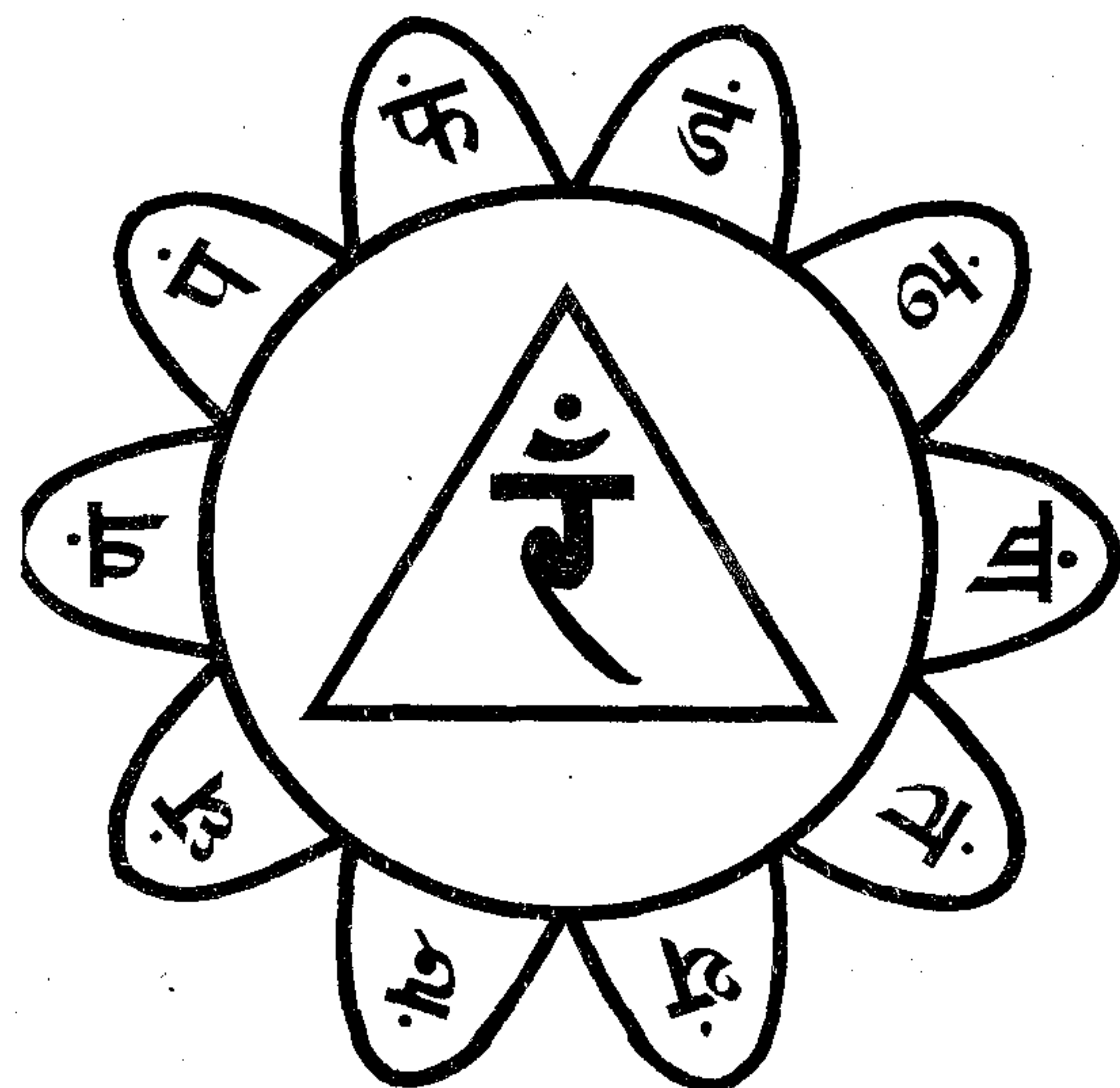
Свадхиштхана Чакра располагается внутри Сушумна Нади в основании органов воспроизведения. Она соответствует Бхувах Локе и контролирует низ живота, почки и так далее. Это Джала Мандала или Апас Таттва (область воды). Внутри этой Чакры имеется пространство, подобное полумесяцу, по форме напоминающее раковину или цветок Кунду. Главенствующее Божество — Брахма, а Девата — Богиня Ракини. В этой Чакре находится Биджакшара Вам, Биджа Варуны. Цвет Свадхиштхана Чакры — кроваво-красный, цвет Синдуры (киновари). Из этого центра



6. Свадхиштхана Чакра

чувствами, познает астральные сущности. Кака, Кродха, Лобха, Моха, Мада, Матсарья и другие нечистые качества полностью уничтожаются победителем смерти (Мритьюнджайа).

Манипура Чакра



7. Манипура Чакра

выходит шесть Йога Нади — шесть лепестков лотоса. Вибрации, производимые ими, обозначаются буквами Бам, Бхам, Мам, Йам, Рам и Лам.

Тот, кто концентрируется на этой Чакре и медитирует на ее Девате, не испытывает страха перед водой, он наделен властью над стихией воды. Он приумножает свои психические силы, развивает знание и способность управлять своими

Манипура Чакра — третья по счету от Муладхары. Она располагается внутри Сушумна Нади в Набхи Стхане (области пупка). Она имеет соответствующий ей центр в физическом теле и контролирует печень, желудок и так далее. Это очень важный центр. Из Манипура Чакры выходят десять Йога Нади — десять лепестков Лотоса. Вибрации, которые производят Нади, обозначаются санскритскими

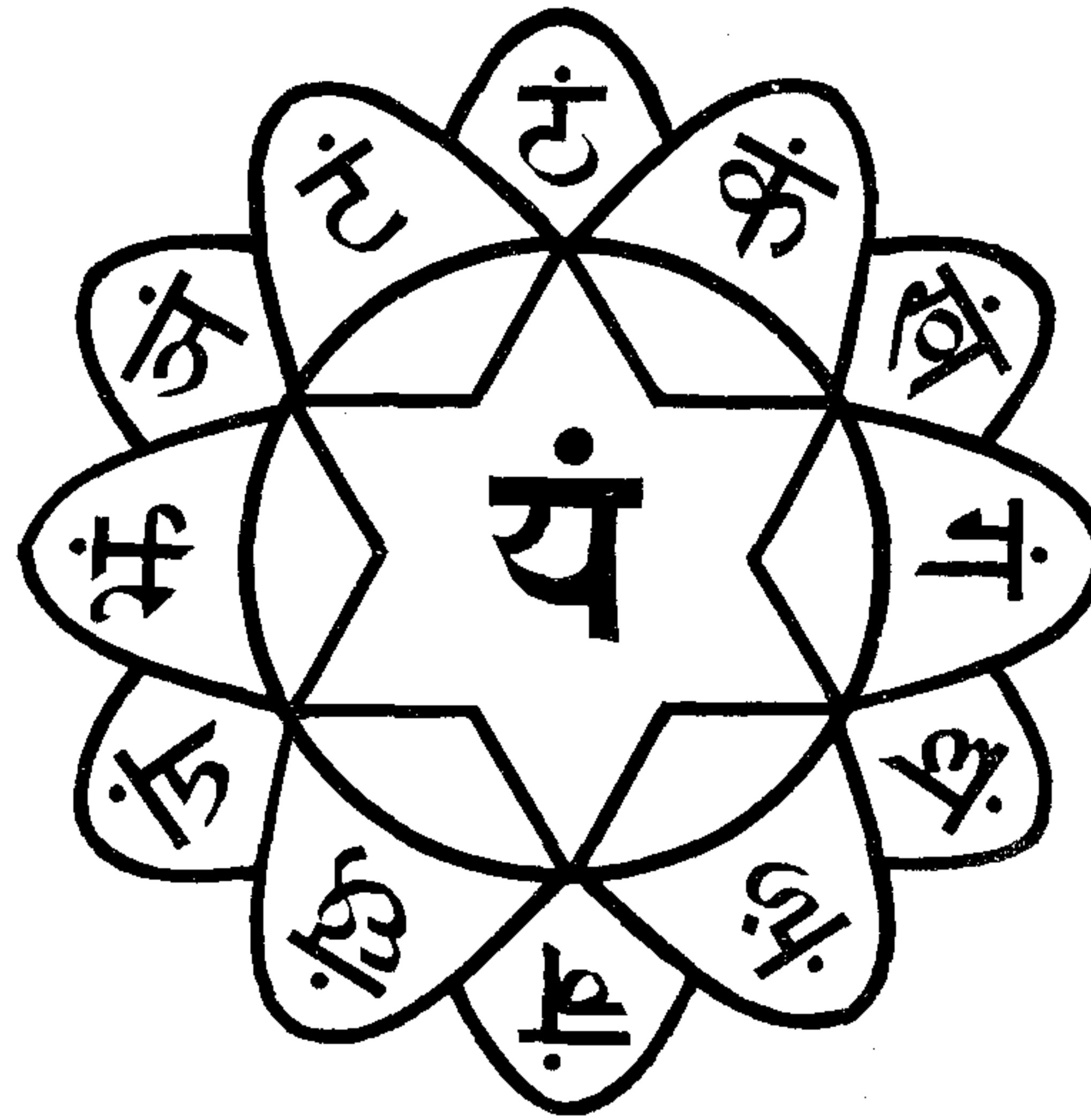
буквами — Дам, Дхам, Нам, Там, Тхам, Дам, Дхам, Нам, Пам, Пхам. Эта Чакра — цвета темных облаков. Внутри ее имеется пространство в форме треугольника. Это Агни Мандала или Агни Таттва (область огня). Здесь Биджакшара — Рам, Биджа Агни. Главенствующее Божество — Вишну, а Девата — Богиня Лакшми. Эта Чакра соответствует Сваха и Сварга Локе и солнечному сплетению в физическом теле.

Йогин, который концентрируется на этой Чакре, приобретает Патала Сиддхи, может отыскать спрятанные сокровища и будет свободен от всех болезней. Он совершенно не испытывает страха перед Агни (огнем). «Даже если его бросят в горящий огонь, он останется жив и не испытает страха смерти» (Гхеранда Самхита).

Анахата Чакра

Анахата Чакра располагается в Сушумна Нади (Сукшма центр). Она управляет сердцем и соответствует сердечному сплетению в физическом теле и Махар Локе. Эта Чакра — темно-красного цвета.

Внутри нее имеется шестиугольное пространство дымчатого или черного цвета (цвета мази для глаз). Анахата Чакра — центр Вайу Мандалы или Вайу Таттвы (область воздуха). Из нее выходят двенадцать Йога Нади. Звук, производимый каждым Нади, обозначается следующими санскритскими буквами: Кам, Кхам, Гам, Гхам, Гнам, Чам, Чхам, Джам, Джхам, Джнам, Там, Тхам. Здесь Биджакшара — Йам, Биджа Вайу. Главенствующее Божество — Иша (Рудра), а Девата — Какини. В Муладхара Чакре имеется



8. Анахата Чакра

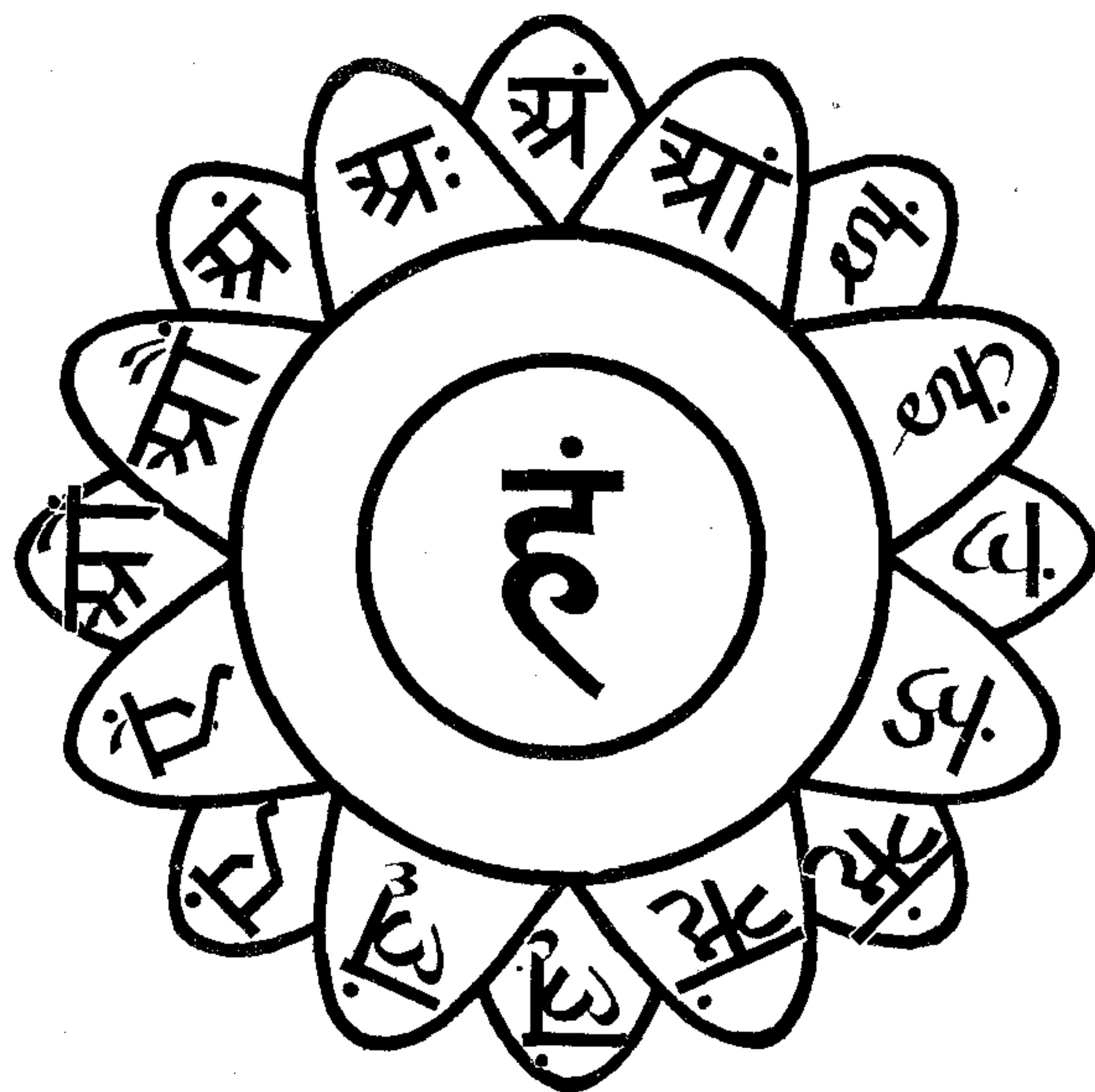
Сваямбху Линга, а в Анахата Чакре — Бана Линга. Здесь находится Кальпа Врикша, который дарует все, что вы пожелаете. В этом центре слышатся звуки Анахаты, являющиеся вибрациями Шабда Брахмана, и если вы будете настойчиво концентри-

роваться на Анахата Чакре или долгое время выполнять Сиршасану, вы сможете ясно услышать его. Вайу Таттва полна Саттва Гуны. В этой Стхане находится Вишну Грантхи.

Тот, кто медитирует на этой Чакре, имеет полный контроль над Вайу Таттвой. Он приобретает Бхучара Сиддхи, Кхечари Сиддхи, Кайа Сиддхи и так далее (способность летать, способность входить в тело другого человека и всеведение). Он приобретает космическую любовь и все другие Божественные Саттвические качества.

Вишуддха Чакра

Вишуддха Чакра располагается внутри Сушумна Нади у основания горла (Кантха Мула Стхана). Она соответствует Джана Локе. Это центр Акаша Таттвы (область эфира). Эта Таттва чистого



9. Вишуддха Чакра

голубого цвета. Чакры, находящиеся над ней, принадлежат к Манас Таттве. Главенствующим Божеством является Садашива (Итар Линга), а Богиней — Шакини. Из этого центра выходят шестнадцать Йога Нади — шестнадцать лепестков Лотоса. Вибрации, производимые Нади, обозначаются шестнадцатью санскритскими буквами — Ам, Аам, Им, Иим, Ум, Уум, Рим, Риим, Лрим, Лриим, Эм, Айм, Ом, Аом, Ам, Аа. Акаша Мандала (область эфира) име-

ет круглую форму, подобно луне. Биджа Акаша Таттвы — Хам — находится в центре этой области. Она белого цвета. Эта Чакра соответствует глоточному нервному сплетению.

Концентрация на Таттве этой Чакры называется Акаши Дхарана. Тот, кто практикует эту Дхарану, не погибнет даже в Пралайе и добьется высшего успеха. Медитируя на этой Чакре, он приобре-

тает полное знание четырех Вед и станет Трикала Джнани (знающим прошлое, настоящее и будущее).

Аджня Чакра

Аджня Чакра располагается внутри Сушумна Нади, а соответствующий ей центр в физическом теле находится в пространстве между бровями. Она известна как Трикути. Главенствующее Божество — Парама Шива (Шамбху) в форме Хамсы, Девата — Хакини (Шакти). Биджакшарой для этой Чакры является Пранава — Ом.



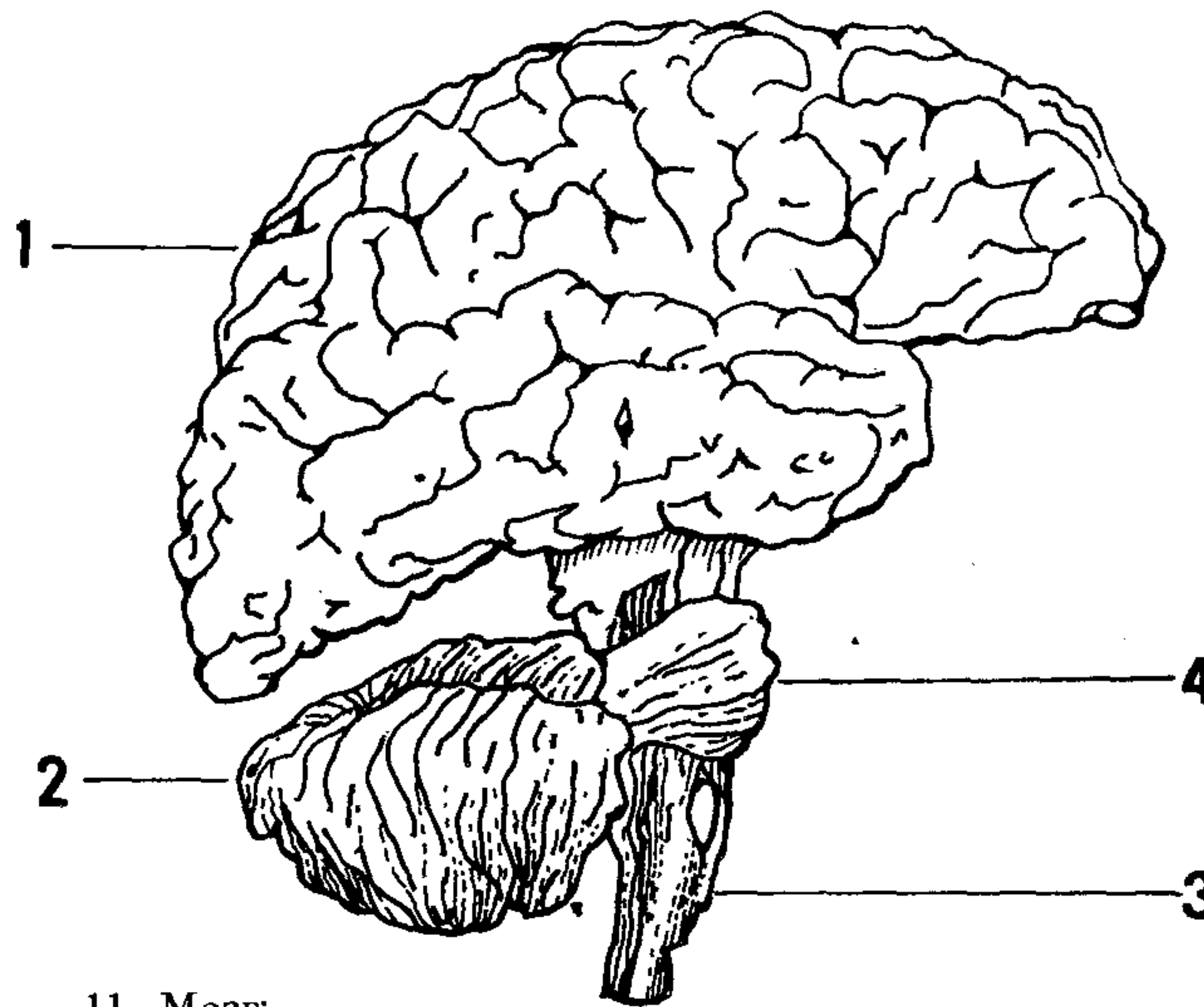
10. Аджня Чакра

По сторонам Лотоса расположены два лепестка Йога Нади, вибрации которых обозначаются буквами Хам и Кшам. Это Грантхи Стхана (Рудра Грантхи). Чакра чистого белого цвета и подобна полной луне в день Поорнимы. В ней находятся Бинду, Нада и Шакти. Эта Чакра соответствует Тапа Локе. Соответствующий ей центр в физическом теле — нервное сплетение в области межбровья.

Тот, кто концентрируется на этой Чакре, разрушает все Кармы прошлых жизней. Получаемую благодаря медитации на этой Чакре пользу нельзя выразить словами. Практикующий становится Дживанмуктой (освобожденным человеком). Он приобретает все восемь главных и тридцать два второстепенных Сиддхи. Все Йоги и Джнани концентрируются на этом центре. Такая концентрация называется Бхрумадхья Дришти (пристальный взгляд в пространство между бровями). Более подробно об этой важной Чакре мы поговорим в следующих главах.

Мозг

Мозг и черепно-мозговые нервы являются важнейшей частью всей нервной системы и представляют собой огромное множество нервных тканей, состоящих из серого и белого вещества и занимающих все черепное пространство. Черепная коробка подобна железному сейфу для хранения сокровища — мозга. Он окружен тремя мозговыми оболочками (Meninges): 1) Dura mater —



11. Мозг:

1. Головной мозг
2. Мозжечок
3. Продолговатый мозг
4. Мост мозга

твёрдая или фиброзная оболочка со стороны черепных костей; 2) Pia mater — мягкая оболочка, содержащая большое количество кровяных сосудов, которые питают все части мозга и 3) Arachnoid — паутинная, очень тонкая оболочка, облегающая мозг. Под паутинной оболочкой имеется пространство, заполненное мозговой жидкостью, которая предназначена предотвращать повреждения мозга. Мозг как бы плавает в этой жидкости.

Центральной бороздкой мозг делится на две половины — правую и левую полусферы. Мозг имеет несколько долей: теменную, две височные, затылочную, расположенную у задней части мозжечка и так далее. Каждая доля образует большое количество извилин. Ради удобства изучения условно разделим мозг на четыре части.

1. Головной мозг. Это передняя, самая большая часть мозга, имеющая овальную форму. Она располагается в верхней части черепной коробки и содержит важные центры слуха, речи, зрения. Здесь располагается шишковидное тело, которое считается местом обитания души. Оно играет видную роль в Самадхи.

2. Мозжечок (малый или задний мозг). Это главная часть мозга, имеющая продолговатую форму и расположенная над четвертым желудочком, снизу и позади мозга. Здесь серое вещество преобладает над белым. Мозжечок регулирует мускульную координацию. Во время сна душа покоится здесь.

3. Продолговатый мозг. Его форма соответствует названию. Он находится между двумя полусферами и от него берет свое начало спинной мозг. Здесь белое вещество преобладает над серым. Продолговатый мозг содержит центры управления такими важными функциями организма, как кровообращение и дыхание.

4. Мост мозга. Он располагается перед продолговатым мозгом и состоит из белых и серых волокон, которые выходят из мозжечка и продолговатого мозга. Это место сопряжения мозжечка и продолговатого мозга.

В головном мозгу имеется пять желудочков. Наиболее важен из них четвертый желудочек, расположенный в продолговатом мозгу. Четвертый желудочек — это наименование той части центрального канала спинного мозга, который входит в черепную полость. Здесь канал расширяется.

Каждый нерв тела тесно связан с мозгом. Через отверстия в основании черепа двенадцать пар черепно-мозговых нервов выходят из обеих полусфер в различные части тела. Это обонятельные, зрительные, глазодвигательные, блоковые, тройничные, отводящие, лицевые, преддверно-улитковые, языкоглоточные, блуждающие, добавочные и подъязычные нервы. Эти нервы связаны с различными органами. Для более углубленного изучения этого раздела обратитесь к любой книге по анатомии. Здесь приводятся лишь сведения, касающиеся Кундалини Йоги.

Брахмарандхра

Брахмарандхра (дыра Брахмы) — это место обитания человеческой души. Она также известна как Дасамадвара (десятое отверстие или десятая дверь). Передний родничок, то есть незакостеневший участок тканей между черепными костями у новорожденных детей, находящийся между теменной и затылочной костями — это и есть Брахмарандхра. С возрастом родничок зарастает. Как утверждает в некоторых Упанишадах, Брахма вошел в созданное им физическое тело, чтобы озарить его изнутри именно через Брахмарандхру. Когда Йогин в момент смерти отделяется от физического тела — Брахмарандхра вскрывается и Прана через образовавшееся отверстие выходит наружу (Капала Мокша). «Сто и один нерв сердца. Из них один (Сушумна) вышел, пронзая голову; с ним

поднимаются вверх и через него достигают Бессмертия» (Катхопанишада).

Сахасрара Чакра

Сахасрара Чакра — это место обитания Бога Шивы. Она соответствует Сатья Локе и расположена над головой. Когда Кундалини объединяется с Богом Шивой в Сахасрара Чакре, Йогин испытывает Парамананду (Высшее Блаженство), достигая сверхсознательного состояния и Высшего Знания. Он становится Брахмавидвариштха или полностью расцветшим Джанани.

Само название — Сахасрара Падма — вызывает в сознании образ тысячелесткового Лотоса. Считается, что из этого центра выходит тысяча Йога Нади, но по поводу точного количества лепестков существуют разные мнения. Для вас вполне достаточным будет знать, что из этого центра выходит бесчисленное множество Нади. Как и в других Чакрах, вибрации, производимые Йога Нади, обозначаются буквами санскритского алфавита. Все пятьдесят букв повторяются здесь снова и снова во всех Нади. Это центр Сукшмы. Соответствующий центр физического тела находится в головном мозгу.

Термин «Шат Чакра» относится только к шести Чакрам, то есть Муладхаре, Свадхиштхане, Манипуре, Анахате, Вишуддхе и Аджне. Главнейшая же из всех Чакр — Сахасрара Чакра не включена в это число, так как она расположена над всеми ними.

Лалана Чакра

Лалана Чакра располагается выше Аджни и ниже Сахасрара Чакры. Из этого центра выходят двенадцать Йога Нади. Вибрации, производимые этими Нади, обозначаются санскритскими буквами: Ха, Са, Кша, Ма, Ла, Ва, Ра, Йа, Ха, Ша, Кха, Пхрем. Биджой ее является — Ом. В этом центре Йогин концентрируется на образе своего Гуру и достигает всезнания. Лалана Чакра контролирует двенадцать пар нервов, которые выходят из мозга в различные органы.

Общий обзор предыдущих уроков

Ищущие должны обладать всеми Саттвическими качествами и должны быть чисты. Сатсанг, уединение, диета, хорошие манеры, спокойный характер, Брахмачарья, Вайрагья формируют прочный

фундамент Йоговской жизни. Помощь Гуру, который уже прошел путь, абсолютно необходима для быстрого прогресса в духовных исканиях. Для Йога Абхьясы требуется место с прохладным умеренным климатом.

По Сукшма Нади (астральным каналам) Прана (жизненная энергия) течет в различные части тела. Ида, Пингала и Сушумна наиболее важные из всех Нади. Все Нади берут свое начало из Канды. Канда располагается в пространстве между основанием органов воспроизведения и анусом. Сушумна Нади располагается внутри позвоночного столба в спинномозговом канале. Внутри Сушумна Нади имеется Нади под названием Ваджра. Читра Нади — очень узкий канал, который также называется Брахма Нади, находится внутри Ваджра Нади. Кундалини, пробуждаясь, проходит через Читра Нади. Все центры Сукшмы нельзя обнаружить лабораторным путем или экспериментами, но без этих тонких центров грубое физическое тело не может существовать и функционировать. Основные Чакры — это Муладхара, Свадхиштхана, Манипура, Анахата, Вишуддха, Аджня и Сахасрара. Когда Кундалини поднимается от Чакры к Чакре, в уме вскрываются один слой за другим и Садхака достигает высшего состояния Сознания. В каждой Чакре он приобретает различные Сиддхи.

Ида, Пингала и другие Нади располагаются по обе стороны от позвоночника. Ида течет через левую ноздрю, а Пингала через правую. В Свара Садхане дыхание весь день осуществляется через левую ноздрю и всю ночь через правую.

Таинственная Кундалини

«О Девы! Ты — разум, небо, воздух, огонь, вода и земля. Ничто не существует вне тебя при твоём превращении. Ты стала священной королевой Шивы, чтобы изменить свою собственную блаженную форму сознания на форму мира».

Кундалини — спиральная сила или мистический огонь — это изначальная энергия или Шакти, которая дремлет в Муладхара Чакре. Она изображается в виде свернутой кольцами змеи. Это огненная, оккультная энергия, великая древняя сила, которая лежит в основе всей органической и неорганической материи.

Кундалини — это Космическая Энергия в телах людей. Это не материальная сила, подобная электрической, магнитной, центробежной или центростремительной, а духовная, потенциальная Шакти или Космическая Энергия. Она не имеет формы. На начальной стадии Стхула Буддхи и разум способны воспринять ее лишь в конкретной форме. От этой грубой формы можно легко перейти

к пониманию тонкой, лишенной формы Кундалини. Прана, Ахам-кара, Индрийи, Буддхи, пять грубых элементов и нервы — все это производные Кундалини.

Это она, свернутая кольцами Божественная Шакти, лежит дремлющей во всех существах. Мы уже отметили наличие в Муладхара Чакре Сваямбху Линги. Голова Линги — это пространство, где Сушумна Нади соединяется с Кандой. Таинственная Кундалини лежит, развернувшись лицом вниз на голове Сваямбху Линги. Она свернута в три с половиной кольца. Когда она пробуждается, то издает шипящий звук, подобно звуку, издаваемому змеей, когда ее бьют палкой, и через Брахма Нади (называемый также Читра Нади) внутри Сушумны, начинает продвигаться к другим Чакрам. Кундалини называется также Бхуджангини (спиральная энергия). Три кольца представляют собой три Гуры Пракрити: Саттву, Раджас и Тамас, а половина кольца — Викрити, модификацию Пракрити.

Кундалини — это Богиня речи и она превозносится всеми. Пробужденная Йогином, она приносит ему озарение, дарит Мукти и Джняну, ибо все это и есть она сама. Она также называется Сарасвати, поскольку она — проявление Шабда Брахмана. Она — источник всякого Знания и Блаженства. Она сама — Чистое Сознание, Брахман, Пранашакти, Высшая Сила, Матерь Праны, Агни, Бинду и Нады. Мир существует только благодаря ей. Созидание, сохранение и растворение — все это она. Только благодаря ее Шакти сохраняется мир. Это через ее Шакти в тонкой Пране получается Нада. Когда вы произносите продолжительно, монотонно и нараспев Диргха Пранаву Ом, вы отчетливо чувствуете, что из Муладхара Чакры начинают исходить вибрации. Благодаря вибрации Нады функционируют все части тела. Посредством тонкой Праны сохраняется индивидуальная душа. В любом виде Садханы, Богиня Кундалини в той или иной форме является объектом поклонения.

Кундалини связана с тонкой Праной, та, в свою очередь, — с тонкими Нади и Чакрами, а тонкие Нади — с умом.

Ум же связан со всем телом. Мы уже говорили, что разум присутствует в каждой клетке тела. Прана — это рабочая сила тела. Она динамична. Воздействие на статическую Шакти Пранаямой и другими Йоговскими упражнениями делает ее динамичной. Эти две функции — статическая и динамическая — называются «сном» и «пробуждением» Кундалини.

3

ГЛАВА

ЙОГА САДХАНА

Как пробудить Кундалини

Перед попыткой пробуждения Кундалини надо совершенно избавиться от желаний и привязанностей. Пробуждение возможно только тогда, когда человек поднимается над Камой, Кродхой, Лобхой, Мохой, Мадой и другой скверной. Кундалини можно пробудить только через возвышение над желаниями и чувствами. Йог, у которого чистое сердце и ум, свободный от страстей и желаний, будет вознагражден пробудившейся Кундалини. Если человек, не очистившийся от скверны, пробудит Шакти одной только силой — через Асаны, Пранаяму и Мудры — он повредит своему здоровью и остановится в своем развитии. Он не сможет взойти по Йоговской лестнице. Это главная причина тяжелых недугов у людей, сошедших с пути. Ничего вредного в Йоге нет, но люди прежде всего должны быть чисты, иметь прочные знания Садханы, правильное руководство и постоянную практику. Когда Кундалини пробуждается, на пути Садхаки возникает множество соблазнов, и не имеющий внутренней чистоты не сможет устоять перед ними.

Прочное, глубокое знание теории так же важно, как и практика. Некоторые придерживаются мнения, что теория вовсе не обязательна. Они приводят один-два редких примера, доказывая, что Кундалини была пробуждена даже у тех, кто не знал ничего о Нади, Чакрах и Кундалини. Это возможно благодаря милости Гуру или простой случайности, но рассчитывать на это и пренебрегать теоретической стороной нельзя. Глядя на человека, в котором Кундалини была пробуждена благодаря милости Гуру, вы не должны сразу же бросать практику и тратить напрасно свое время, переходя от одного Гуру к другому. Человек, который обладает четким знанием теории и постоянно занимается, быстро достигает желанной цели.

Кундалини можно пробудить Пранаямой, Асанами и Мудрами, Хатха Йогой, концентрацией и упражнениями ума (Раджа Йогой), посвящениями и совершенным самоотречением (Бхакти Йогой),

аналитической волей (Джняна Йогой), Мантрами, Тантрой и через прикосновение Гуру (Гуру Крила), взгляд или простую Санкальпу. Пробуждение Кундалини и ее союз с Шивой в Сахасрара Чакре вызывает состояние Самадхи и Мукти. Без пробуждения Кундалини достичь Самадхи невозможно.

Для небольшого числа избранных любого из вышеприведенных методов вполне достаточно для того, чтобы пробудить Кундалини. Многим же придется комбинировать различные методы. Это зависит от положения Садхаки на духовном пути. Гуру узнает действительное положение Садхаки и предпишет нужный метод, который успешно пробудит Кундалини в кратчайший срок. В данном случае он — в роли доктора, предписывающего пациенту нужное лекарство для лечения определенной болезни. Одним лекарством нельзя вылечить различные болезни, также и одного вида Садханы, возможно, будет недостаточно.

В настоящее время существует множество людей, которые самонадеянно воображают, что они уже очистились, и в результате совершают ошибки в выборе методов, пренебрегая многими важными аспектами Садханы. Это несчастные, заблудшие души. Самоуверенные, Раджасического склада Садхаки выберут упражнения, соответствующие их склонностям, но выполняя их неправильно, столкнутся с определенными серьезными трудностями и вынуждены будут бросить занятия.

После пробуждения Кундалини Прана поднимается вверх через Брахма Нади вместе с разумом и Агни. Поднять ее еще выше — к Сахасрара Чакре — вам помогут некоторые упражнения, такие, как Махабхеда, Шакти Чалана и другие.

Пробуждаясь, Кундалини пронзает Муладхара Чакру (Бхеду). Дальнейший ее путь к Сахасраре лежит через различные Чакры. Присутствие Кундалини в какой-либо Чакре вызывает в ней ощущение интенсивного тепла, сменяющегося ощущением безжизненного холода, когда Кундалини переходит из этой Чакры в следующую.

Освобождение от Камы, Кродхи, Раги и Двеши, достижение равновесия ума, астрального видения, высшего бесстрашия, Сиддхи, Божественного опьянения и духовной Ананды — все это признаки, указывающие на пробуждение Кундалини. Когда она находится в покое, человек полностью осознает мир и окружающее. Когда Кундалини пробуждается — он мертв для мира. Он теряет всякое ощущение тела и достигает состояния Унмани. Кундалини, путешествуя от Чакры к Чакре, вскрывает в уме слой за слоем, и Йогин умножает свои психические силы, получает контроль над пятью элементами. Когда Кундалини достигает Сахасрара Чакры, человек вступает в Чидакашу (пространство знания).

Пробуждение Кундалини Шакти, ее союз с Шивой, наслаждение нектаром и другие проявления Кундалини Йоги, описанные в Йога Шастрах, — всё это многие представляют себе неверно и понимают слишком буквально. Они думают, что они — это Шива, а женщины — Шакти и что цель Кундалини Йоги — обычный половой союз. Неправильно истолковав некоторые места в Йоговских учениях, они предаются сладострастию, одаривая жен цветами и поклоняясь им. Выражение «Божественное опьянение, которое получают выпивая нектар» также истолковывается многими неправильно. Они набирают большое количество вина и других опьяняющих напитков и воображают, что наслаждаются Божественным экстазом. Это простое невежество, не имеющее ничего общего с Кундалини Йогой. Они направляют свою концентрацию на сексуальные центры и разрушают себя. Некоторые глупые молодые люди практикуют одну или две Асаны, Мудры, а также немного Пранаямы в течение нескольких дней как им заблагорассудится и воображают, что Кундалини поднялась к горлу. Они ведут себя как великие Йогини, на самом же деле — это достойные жалости, заблуждающиеся люди.

Даже Ведантист (последователь Джняна Йоги) может добиться Джняна-Ништхи только через пробуждение Кундалини Шакти. Никакое Самадхи невозможно без пробуждения этой изначальной энергии, будь это Раджа Йога, Бхакти Йога, Хатха Йога или Джняна Йога.

Пробудить Кундалини легко, но очень трудно провести ее к Сахасрара Чакре. Это требует большого терпения, настойчивости, духовной чистоты и регулярной практики. Йогин, который привел Кундалини к Сахасрара Чакре, обретает Высшие Силы. В основном, ученики Йоги останавливают свою Садхану на полпути за счет ложного Тушти (удовлетворения). Получив кое-какие психические силы и мистический опыт, они воображают, что достигли цели, и стремятся продемонстрировать свои возможности публике, чтобы завоевать Кхьяти (репутацию и славу) и заработать немного денег. Это печальное заблуждение. Лишь полная реализация может дать Освобождение и Высшее Блаженство.

Ниже описаны различные методы пробуждения Кундалини через Хатха Йогу, Бхакти Йогу, Раджа Йогу и Джняна Йогу. Не все ищущие смогут достичь совершенства, практикуя только один способ. Для огромного большинства людей необходимо гармоничное комбинирование всех методов. На следующих страницах я расскажу вам о различных упражнениях, которые предназначены для пробуждения Кундалини. Если вы будете достаточно умны, то после внимательного прочтения различных упражнений, вы легко

сможете выбрать себе наиболее подходящий метод Садханы, благодаря которому и достигнете успеха.

Пробуждение Кундалини и ее союз с Шивой в Сахасрара Чакре вызывает состояние Самадхи и Мукти. Перед пробуждением Кундалини вам необходимы: Деха Сиддхи (чистота тела), Нади Сиддхи (очищение Нади), Манас Сиддхи (чистота ума) и Буддхи Сиддхи (чистота разума). Для очищения тела предписываются следующие упражнения: Дхаути, Басти, Нети, Наули, Тратака и Капалабхати. Они известны как Шат Карма или шесть очистительных упражнений в Хатха Йоге.

1. Дхаути

Очищение бывает двух видов: Антар Дхаути (внутреннее очищение) и Бахар Дхаути (внешнее очищение). Антар Дхаути может быть выполнено тремя способами. Возьмите тонкий кусок муслина — 3 дюйма шириной и 15 футов длиной. Края материи должны быть хорошо подшиты, и с боков не должно свисать ни одной нити. Перед употреблением выстирайте его с мылом, затем погрузите в теплую воду. Отожмите и понемногу заглатывайте один из его концов. В первый день проглотите только фут. Оставьте его там на несколько секунд и затем медленно вытащите. На следующий день проглотите немного больше, оставьте на несколько минут, и так же медленно вытащите. Так, мало-помалу, вы сможете проглатывать весь кусок, оставляя его примерно на пять минут, а затем вытаскивая. Не спешите. Следите за тем, чтобы не повредить горло неосторожным движением. Когда Крия закончится, выпейте стакан молока. Это что-то вроде смазки для горла. Упражнение следует выполнять в утренние часы на пустой желудок.

Не следует практиковать это упражнение каждый день, вполне достаточно делать его один раз в четыре дня или раз в неделю. Это упражнение не сможет нанести вам никакого вреда, если вы будете его выполнять постепенно. Первые две или три попытки возможно вызовут у вас позывы к рвоте, но постепенно это пройдет. Как только Крия закончена, выстирайте материю с мылом и всегда держите ее чистой. Это прекрасное упражнение для того, кто обладает слабым сложением и флегматическим характером. Постепенная, постоянная практика излечивает гастриты, диспепсию, другие болезни желудка и селезенки и др. Это упражнение также известно как Вастра Дхаути — одна из разновидностей Антар Дхаути.

Существуют люди, которые могут выпить большое количество воды и немедленно выпустить ее через анус. Это упражнение называется Варисара Дхаути или Санг Пачар Крия и является эффективным способом очищения организма. Через анус можно вывести

даже дым от сигареты. Йогин Шамбхунатхаджи из Кишкиндха — признанный мастер в выполнении этой Крии, большинству же людей это недоступно. Для выполнения упражнения следует комбинировать Наули и Уддияна Бандху.

Выпейте побольше воды и потрясите мускулами живота. Сократите желудок и выпустите из него воду. Это упражнение, называемое Кунджара Крия, — также один из видов очистительных упражнений.

Внутреннее очищение может выполняться также посредством заглатывания воздуха. Имитируя икоту, наполните желудок воздухом так же, как вы глотаете пищу — кусок за куском. Вам нужна будет консультация человека, который уже может выполнять эту Крию. Когда вы сократите мускулы живота, воздух выйдет через анус, как Апана Вайу. Те, кто умеет наполнять свой желудок воздухом, могут подолгу держаться на воде и обходиться без еды, питаясь в буквальном смысле воздухом. Тот, кто может выполнять Антар Дхаути любым способом, не нуждается в каком-либо слабительном. Он никогда не будет страдать от несварения или запоров.

Существуют некоторые другие Дхаути: Данта Дхаути (очищение зубов), Джихва Дхаути (очищение языка), Карна Дхаути (очищение ушей), Мула Садхана Дхаути (очищение ануса) и другие. Они выполняются каждый день.

2. Басти

Это упражнение служит для выведения из кишечника накопленного кала. Существует две его разновидности — Стхала Басти и Джала Басти.

Для выполнения Стхала Басти сядьте на землю и возьмитесь за носки ног пальцами. Не сгибайте коленей. Это упражнение в точности походит на Пасчимоттанасану, но здесь вам не надо нагибать голову к коленям. Приняв эту позицию, выполните мускулами живота взбалтывающие движения и медленно, в направленном вниз движении, сожмите сфинктеры.

Джала Басти более эффективна, чем Стхала Басти. Возьмите маленькую бамбуковую трубку длиной пять дюймов. Смажьте один ее конец вазелином, маслом или мылом. Сядьте в ванну или резервуар с водой, где воды по колено, примите Уткатасану. Вставьте бамбуковую трубку на 2—3 дюйма в анус. Сожмите анус. Медленно втяните воду в кишечник через трубку. Потрясите мускулами живота и вытолкните воду. Это упражнение лечит мочеполовые болезни, водянку, запоры. Вы не должны делать его каждый день и привыкать к нему. Упражнение выполняется периодически. Лучше делать его

утром перед приемом пищи. Если вы не можете втягивать воду через трубку — используйте обычную спринцовку. Благодаря использованию бамбуковой трубки вы овладеете методом втягивания воды через анус. В клизме вода вталкивается внутрь с помощью воздуха. Это единственное различие, но результат в обоих случаях одинаковый. Используя бамбуковую трубку, вы научитесь управлять мускулатурой кишечника.

3. Нети

Это упражнение предназначено для очищения ноздрей, которые должны всегда содержаться в чистоте. Неочищенные ноздри — причина неправильного дыхания, а неправильное дыхание сделает вас больным.

Возьмите кусок не слишком тонкой нити, длиной около 12 дюймов. На ней не должно быть никаких узлов. Введите один конец нити в правую ноздрю и крепко держите другой конец в руках. Сделайте сильный продолжительный вдох и введите нить внутрь. Затем медленно вытащите ее наружу. Так же введите нить в левую ноздрю и медленно вытащите наружу. Не повредите ноздрю, резко вытаскивая нить. После некоторой практики, проведите нить через одну ноздрю и вытащите ее через другую. Вначале, при введении нити в нос, вы будете сильно чихать, но это пройдет через три-четыре попытки. Это упражнение может также практиковаться, когда у вас насморк и носовые ходы заложены.

Существует и другой, более легкий метод очищения ноздрей. Зачерпните немного холодной воды в ладонь или налейте ее в сосуд с широким горлом. Медленно втяните воду через нос и с силой вытолкните ее также через нос. Многие легко смогут это сделать. После одной или двух попыток некоторые, вероятно, будут страдать от легкого насморка и кашля, но это быстро пройдет и можно будет возобновить упражнения.

Вы много раз видели, как дым от сигареты набирается в рот и выпускается через нос. При некотором навыке курильщики могут набирать дым в одну ноздрю и выпускать его через другую или через рот. Таким же образом можно легко проводить воду. Втягивание и выталкивание воды через нос называется Сеет Крама, а втягивание воды через нос с выпуском ее через рот называется Вьют Крама. В Гхеранда Самхите утверждается, что такая Нети Крия очищает череп и вызывает ясновидение (Дивья Дришти). Это упражнение излечивает ринит.

4. Наули

Наули Крия предназначена для восстановления, укрепления и стимуляции органов брюшной полости и желудочно-кишечного тракта. Для практики Наули вам надо знать Уддияна Бандху. Уддияна может выполняться даже в сидячем положении, но Наули, в основном, выполняется стоя.

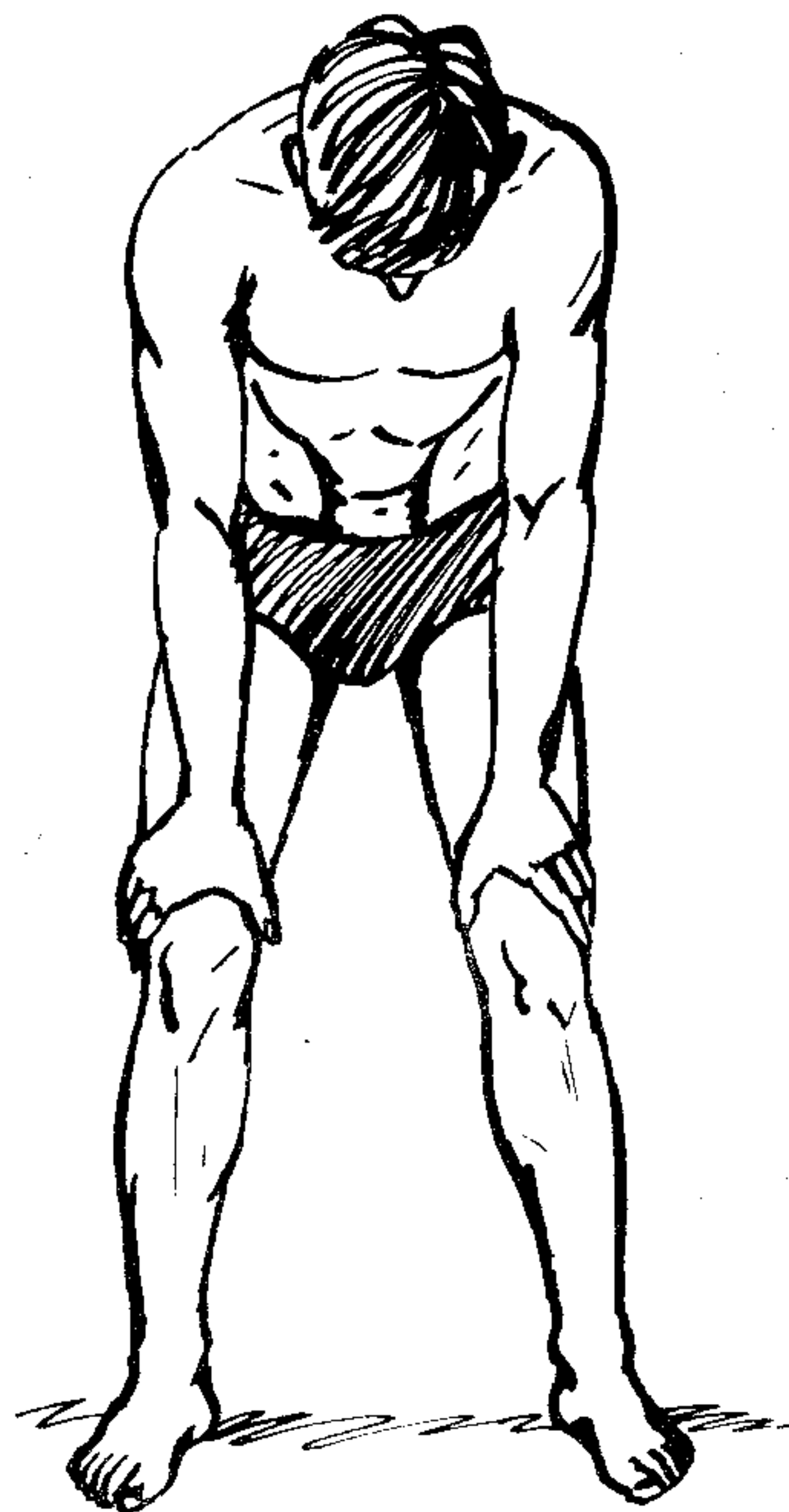
Стадия 1. С силой выдохните через рот и полностью освободите легкие от воздуха. Сожмите и с силой втяните мускулы живота внутрь к спине. Это Уддияна Бандха — первая стадия Наули. Уддияна Бандха оканчивается в Наули.

Для выполнения Наули станьте прямо. Поставьте ступни на расстоянии одного фута друг от друга. Если вы будете держать ноги ближе, вы можете потерять равновесие и упасть. Положите руки на бедра. Спина таким образом немного прогнется. Затем выполните Уддияна Бандху. Делайте это упражнение в течение недели, прежде чем перейти к следующей стадии.

Стадия 2. Сжимайте поочередно мышцы левой и правой стороны живота, оставляя свободным его центр. Все мускулы должны находиться в центре живота по вертикали. Эта стадия называется Мадхьяма Наули. Пребывайте в ней столько, сколько сможете себе позволить, не испытывая неудобств. Делайте это упражнение в течение нескольких дней.

Стадия 3. Сожмите правую сторону живота, оставляя левую сторону расслабленной. Эта стадия называется Вама Наули. Сожмите теперь мускулы левой стороны, оставляя правую сторону расслабленной. Это — Дакшина Наули. Выполняя эти упражнения, вы постепенно поймете, как сжимать мускулы центральной, левой и правой частей живота, почувствуете, как они движутся из стороны в сторону. На этой стадии вы научитесь управлять мускулами только центральной, правой и левой частей. Практикуйте эту стадию в течение недели.

Стадия 4. Соберите мускулы в центре живота. Медленно отве-



12. Наули

дите их круговым движением вправо, затем влево. Выполните это упражнение несколько раз справа налево, затем слева направо. Когда вы продвинетесь в практике, то сможете выполнять упражнение быстро, но максимальную пользу из этой Крии вы получите, если будете делать ее медленно и постепенно. Эта последняя стадия Наули похожа на «взбалтывание», когда мускулы живота, действуя автономно, движутся по кругу.

На первый порох после первых двух-трех попыток начинающие почувствуют легкую боль. Они не должны пугаться и прекращать упражнения. Боль исчезает через два-три дня. Когда Наули демонстрируется продвинутым учеником, зрители испытывают изумление, глядя на движения мускулов его живота, напоминающие работу какого-то механизма.

При выполнении Дакшина Наули начинающим следует наклониться немного влево и сжать мускулы левой стороны, а при выполнении Вама Наули — наклониться немного вправо. В Мадхьяма Наули, сжимая мускулы обеих сторон, надо вытолкнуть их вперед.

Это упражнение трудно выполнить тем, у кого большой живот: они могут и не мечтать о достижении быстрого успеха в этой Крие, но могут, правда, попытаться медленно и постепенно выполнить это упражнение. Для достижения успеха им придется много и долго трудиться. Те, у кого гибкое, податливое тело, смогут легко выучить эту Крию и выполнять ее в правильной и красивой манере.

На знаменитой Харвар Космополитан Платформ, где по вечерам пенджабские и бенгальские чиновники прогуливаются со своими женами на берегу реки Ганги, можно увидеть людей, демонстрирующих Наули и другие Асаны всего за несколько пайсов. Они быстро переходят от одного упражнения к другому. То же — в Калькутте, Дели, Бомбее, Мадрасе и во всех других деловых центрах. Это вовсе не Йога, а всего лишь один из видов заработка, платный показ большой физической ловкости. Само состояние тел этих людей говорит о том, что они не обладают ни качествами Йоги-на, ни его намерениями. Да и физически они выглядят неважно, поскольку привыкли отравлять себя алкогольными напитками.

Если Йоговские упражнения выполняются правильно и с нужной психической установкой, это обязательно приведет вас к духовному прогрессу. Наули Крия уничтожает хронические запоры, диспепсию и все другие болезни желудочно-кишечного тракта. Наули также помогает Санг Пачару и Басти Крие. Тонизируются печень и поджелудочная железа. Правильно начинают функционировать почки и другие органы. Наули — идеальное возбуждающее, повышающее тонус средство.

5. Тратака

Это упражнение требует непрерывного, пристального рассматривания определенной точки или объекта. Несмотря на то, что оно является одним из шести очистительных упражнений, оно главным образом предназначено для развития концентрации и ментального фокусирования и очень полезно для учеников Хатха Йоги, Джняна Йоги, Бхакти Йоги и Раджа Йоги. Других таких эффективных методов для контроля ума нет. Некоторые из учеников, утверждающих, что они принадлежат к Джняна Йоге, пренебрегают этим важным упражнением, поскольку оно описывается в разделе Хатха Йоги. Шри Рамана Махарши, знаменитый Джнани из Тпруваннамала, всегда делал это упражнение. Вы могли это видеть, если бывали в его Ашраме ради его Даршана. Сидя на диване в своей комнате, он пристально смотрел на стены, а находясь на открытой веранде рассматривал отдаленные холмы или небо. Это давало ему возможность сохранять уравновешенное состояние ума. Ничто не могло отвлечь его ум. Он всегда был очень спокоен и хладнокровен. Никто не мог его отвлечь, даже если его Бхакты пели или разговаривали рядом.

Упражнения в Тратаке

1. Поместите перед собой картину с изображением Бога Кришны, Рамы, Нараяны или Деви. Смотрите на нее не моргая и не отрывая глаз. Пристально смотрите на голову, затем на тело, на ноги. Повторяйте этот процесс снова и снова. Когда ваш ум успокоится, смотрите только на какое-нибудь определенное место. Будьте настойчивы и смотрите пока глаза не заслезятся. Тогда закройте глаза и представьте себе картину.

2. Пристально смотрите на черную точку на белой стене или нарисуйте черную точку на белом листе бумаги и повесьте его на стене.

3. Нарисуйте знак «Ом» на листе бумаги и повесьте его перед собой. Выполняйте над ним Тратаку.

4. Лягте на спину на открытой террасе и пристально смотрите на какую-нибудь яркую звезду или на полную луну. В процессе упражнения вы будете видеть цветовые оттенки или какой-то определенный цвет. При рассматривании луны звезды могут исчезнуть из поля вашего зрения и вы будете видеть только яркую луну на черном фоне, или две-три луны одинакового размера, а временами вы не сможете увидеть ни одной луны, как бы широко ни раскрывали глаза.

5. Выберите на утреннем или вечернем небе наугад любое место и пристально разглядывайте его, не отрывая взгляда. Вы получите новое вдохновение.

6. Смотрите в зеркало и разглядывайте человека в вашем глазу.

7. Некоторые делают Тратаку на пространстве между бровями или на кончике носа даже во время прогулки.

8. Продвинутые ученики могут делать Тратаку на внутренних Чакрах (Падмах). Важнейшими центрами для Тратаки являются Муладхара, Анахата, Аджня и Сахасрара.

9. Держите перед собой масляную лампу и пристально смотрите на пламя. Некоторые астральные существа дают Даршан через пламя.

10. Очень немногие Йогини делают Тратаку на солнце. Это требует помощи опытного человека. Они начинают практиковаться с восходящего солнца и после некоторой постепенной практики, делают Тратаку даже на полуденном солнце. Благодаря такой практике приобретаются определенные Сиддхи. Не все готовы для такой Садханы. Все девять вышеприведенных упражнений подходят для любого человека, они безвредны. Последнее упражнение — разглядывание солнца — не следует делать, пока вы не получите помощь опытного человека.

Советы по Тратаке

Когда вы выполняете это упражнение в помещении для медитации, примите свою любимую Асану — Сиддхасану или Падмасану. Можете выполнять ее стоя или сидя. Тратака может выполняться даже во время ходьбы. Когда вы идете по улице, смотрите на кончик носа или носки ног. Есть много людей, которые не смотрят в лицо при разговоре. Они смотрят на что-нибудь и разговаривают. Для этой Садханы не требуется никакой особой Асаны.

Когда вы смотрите на картину — это Тратака. Когда вы закрываете глаза и мысленно представляете себе эту картину — это Сагуна Дхьяна (медитация с формой). Когда вы соединяетесь с атрибутами Бога, такими как вездесущность, всемогущество, всеведение, непорочность, совершенство и так далее, имя и форма объекта Тратаки автоматически исчезает и вы входите в Ниргуна Дхьяну (абстрактную медитацию).

Для начала делайте Тратаку в течение двух минут. Затем осторожно увеличивайте время. Не будьте нетерпеливыми — здесь нужна постоянная, равномерная практика. Разглядывание точки даже в течение трех полных часов не приведет ни к чему, если ум неуравновешен. Ум также должен быть в этой точке. Только тогда

вы продвинетесь в этой практике и умножите свои психические силы.

Тем, кто не может пристально, не отрывая взгляда и не моргая, смотреть на объект в течение минуты, несмотря на неоднократные попытки, не стоит слишком беспокоиться. Они могут закрыть глаза и смотреть на воображаемую точку в пространстве между бровей.

Те, у кого очень слабые глазные капилляры, должны выполнять Тратаку с закрытыми глазами с воображаемой точкой или без нее. Не переутомляйте своих глаз чрезмерной практикой. Когда вы почувствуете себя утомленным, закройте глаза и сосредоточьте свой ум на объекте Тратаки. При выполнении Тратаки сохраняйте неподвижность.

Тратака улучшает зрение. Многие, у кого были какие-либо неприятности с глазами, почувствовали огромную пользу Тратаки. Выход за пределы своих возможностей и рассматривание солнца без помощи опытного человека может привести к серьезным неприятностям. Гуру предпишет вам масло для втирания в голову, чтобы избежать заболевания и охладить организм. Когда вы упражняетесь в Тратаке на солнце, вы должны прикладывать к глазам мед.

Во время упражнения один и тот же объект наблюдения будет проявляться в разных видах, могут возникать и другие видения. Слушая рассказы людей, испытавших это, порой трудно им поверить. Однако Тратака не сможет вам дать все Сиддхи. Разные люди имеют разный опыт, поэтому силы, приобретаемые ими благодаря этой практике, у различных людей будут варьироваться. Это зависит от дальнейшей тренировки ума особыми методами.

Молодые ученики, которые считают себя великими Йогинами, пренебрегают этими упражнениями и все время спрашивают — является ли такая практика Мокшой. Конечно, сама эта практика — не Мокша. Для достижения Мокши существуют различные способы. Одни люди могут достичь цели каким-то одним способом, другие — иными методами. Помните об этом, иначе, если вы не проявите внимания к этой Садхане, вы заблудитесь и потеряете цель.

Благодаря практике Тратаки вылечиваются болезни глаз, улучшается зрение. Многие после этого упражнения совсем отказываются от очков. Оно развивает силу воли, разрушает Викшепу, уравнивает ум. Ищущие приобретают возможность ясновидения, чтения мыслей, психические и другие Сиддхи.

Я еще раз повторяю, что Бхакти Йога, Джняна Йога, Хатха Йога, Карма Йога и другие не являются антагонистами, подобно кокаину и бикарбонату натрия. Не пренебрегайте этим упражнением по той причине, что оно принадлежит к Хатха Йоге. Вы можете практиковать его, даже если принадлежите к Джняна Йоге или

Бхакти Йоге. Это очень эффективное и сильное средство для развития уравновешенности ума. Оно бесспорно подготавливает ум к совершенной Дхьяне и Самадхи. Это хорошее средство для достижения цели. Вы должны восходить по Йоговской лестнице шаг за шагом. Некоторые люди многого достигли, благодаря этому полезному упражнению. Почему бы и вам, дорогой друг, искренне не попробовать упражняться в нем, начиная с этого момента? Я дал вам различные упражнения по Тратаке. Выбирайте любой из методов, который подходит вам более всего, и практикуйте его регулярно в течение месяца.

6. Капалабхати

Капалабхати — упражнение для очищения черепа и легких — принадлежит к Шат Кармам (шести очистительным упражнениям), но, несмотря на это, оно является разновидностью Пранаямы.

Сядьте в Падмасану или Сиддхасану. Держите руки на коленях. Выполните Пураку (вдох) и — быстро — Речаку (выдох). Те, кто может делать Бхастрика Пранаяму, сделает это легко. В Бхастрике в конце требуемого цикла присутствует Кумбхака (задержка дыхания) в течение длительного периода. Но в Капалабхати Кумбхаки нет. Опять же в Капалабхати вдох очень долгий и мягкий, но выдох — очень мощный и быстрый. В Бхастрике Пурака выполняется с той же скоростью что и Речака. Это единственное различие между Капалабхати и Бхастрикой. В Капалабхати Речака должна делаться мощно и быстро, и сопровождаться сжатием мышц живота и втягиванием их внутрь. Для начала делайте только один выдох в секунду, выполняя десять выдохов за цикл. Постепенно увеличивайте количество выдохов с десяти на цикл до ста двадцати выдохов для каждого цикла.

Это упражнение очищает дыхательную систему и носовые проходы. Оно устраняет спазм в бронхах. Постепенно ослабляет, а с течением времени излечивает астму. Оно излечивает туберкулез, очищает кровь. Системы кровообращения и дыхания тонизируются до нужного уровня.

Шат Кармы предназначены для очищения тела. Когда Нади загрязнены, Кундалини не сможет пройти от Муладхара до Сахарара Чакры. Очищение Нади происходит через Пранаяму. Но прежде вы должны уяснить, что такое Прана.

П

РАНАЯМА

Что такое Прана

Прана — это первооснова всех энергий, которые проявляются во Вселенной. Это жизненная сила — Сукшма. Дыхание — это внешнее проявление Праны. Осуществляя контроль над грубым дыханием, вы можете контролировать внутри себя тонкую Прану. Контроль над Праной ведет к контролю над умом. Ум не может работать без помощи Праны. Прана — это общность всех скрытых сил, заключенных в человеке и существующих вокруг нас. Тепло, свет, электричество, магнетизм — все это проявления Праны. Прана связана с умом, а через ум — с волей, через волю — с индивидуальной душой и через душу — с Высшим Бытием.

Место нахождения Праны — сердце. Прана одна, но она выполняет множество функций. Отсюда, в соответствии с теми разнообразными функциями, которые она выполняет в разных частях организма, она принимает различные названия: Прана, Апана, Самана, Удана и Вьяна. Таблица 1 даст вам представление об этом.

Дыхание, направляемое мыслью под контролем воли, это оживляющая, восстанавливающая сила, которая может быть сознательно использована для саморазвития и для исцеления от неизлечимых болезней. Хатха Йогины считают, что Прана Таттва стоит выше Манас Таттвы (ума), поскольку Прана активна даже тогда, когда отключен ум, например, во время глубокого сна. Следовательно, Прана играет более жизненно важную роль, чем ум.

Научившись управлять малыми волнами Праны, идущими через ум, вы узнаете секрет покорения универсальной Праны. Йогин, который сможет постичь эту тайну, не будет испытывать страха ни перед какой силой, поскольку он овладел всеми манифестациями энергии во Вселенной. То, что мы обычно называем сильной личностью, есть ничто иное, как отражение естественной способности человека управлять своей Праной. Некоторые люди более жизнеспособны, более влиятельны и привлекательны, чем другие. Все

Таблица 1

ПЯТЬ ПРАН

Наименование	Цвет	Местонахождение	Область	Функция	Субпраны
Пр ана	Желтый	Анахата Чакра	Грудь	Дыхание	Нага вызывает отрыжку и икоту
Ап ана	Оранжево-красный	Муладхара	Анус	Выведение мочи и кала	Курма выполняет функцию открывания глаз
Самана	Зеленый	Манипура Чакра	Пупок	Пищеварение	Киркара вызывает голод и жажду
Удана	Фиолетово-голубой	Вишуддха Чакра	Горло	Глотание. Во сне забирает Дживу к Брахману. В момент смерти отделяет физическое тело от астрального	Девадатта вызывает зевоту
Вьяна	Розовый	Свадхиштхана Чакра	Все тело	Циркуляция крови	Дхананджайа отвечает за разложение тела

это — благодаря Пране, которую Йогин сознательно использует по собственной воле.

Приобретая знания о местонахождении Нади и Вайу и об их функциях, ученик должен параллельно начать очищение Нади. Человек, который овладел Ямой и Ниямой, избегающий общества, закончивший курс обучения, наслаждающийся истиной и добродетелями, победивший гнев, занятый служением своему духовному наставнику и преуспевший во всех религиозных упражнениях, должен уйти в уединенное место для Йога Абхьясы.

Нади Шуддхи (очищение Нади) очень важна на ранних стадиях Йоги. Если Нади загрязнены, восхождение Кундалини по Сушумне может замедлиться. Лишь чистота Нади обеспечивает восхождение Кундалини. Быстрое очищение Нади возможно благодаря Пранаяме. Нади Шуддхи — это основа Йоги, ее фундамент, первая ее ступень.

Так же, как можно остановить всю работу завода, остановив главное маховое колесо какой-то машины, таким же образом можно остановить и работу всех органов тела, если вы умеете регулировать дыхание с помощью контроля над тонкой психической Праной. Отсюда понятна важность Пранаямы: именно с ее помощью воздействуют на Прану.

Управляя Праной, вы можете контролировать ум, а также Вирью, потому что Прана, Вирья и ум находятся под одной Самбандхой. Если вы можете контролировать ум, дыхание устанавливается само собой. Существующая в грубом физическом теле нервная система — Стхула Прана — и нервная система астрального тела — Сукшма Прана — тесно взаимосвязаны.

Контролируя дыхание, вы сможете эффективно управлять всеми разнообразными функциями тела. Вы сможете легко и быстро развить тело, ум и дух. Контроль над Праной развивает и психические способности: телепатию, ясновидение, чтение мыслей на расстоянии и другие Сиддхи. Процесс, благодаря которому управляют Праной через регулирование дыхания, называется Пранаямой. Именно через Пранаяму вы сможете управлять обстоятельствами, своим характером и сознательно гармонизировать универсальную, индивидуальную и космическую жизни.

Пранаяма

Для людей разной конституции и темперамента, ставящих различные цели в Пранаяме, имеется большое разнообразие упражнений: глубокое дыхание, Сукха Пурвака (легкая, успокоительная) Пранаяма во время прогулки, Пранаяма во время медитации, ритми-

ческое дыхание, Сурьябхеда, Уджджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Плавини, Кевала Кумбхака и так далее. Из всех вышеприведенных упражнений в Хатха Йоговский текстах описываются только последние восемь.

Нади Шуддхи

Перед началом практики Пранаямы необходимо прочистить Нади — только тогда вы получите максимальную пользу от Пранаямы. Очищение Нади (Нади Шуддхи) бывает либо Саману, либо Нирману — то есть с использованием Биджи или без него. В соответствии с первой формой, Йогин в Падмасане или Сиддхасане возносит свои молитвы Гуру и медитирует на него. Медитируя на Йонг, он выполняет Джапу через Иду Биджи шестнадцать раз, Кумбхаку с Джапой Биджи шестьдесят четыре раза и затем выдох через солнечный Нади и Джапу Биджи тридцать два раза. Огонь поднимается из Манипуры и соединяется с Притхви. Затем следует вдох через солнечный Нади с Вахни Биджой Ранг шестнадцать раз, Кумбхака с Джапой Биджи шестьдесят четыре раза, сопровождаемый выдохом через лунный Нади и Джапу Биджи тридцать два раза. Затем он медитирует на лунный блеск, великолепие, пристально глядя на кончик носа и вдыхая через Иду с Джапой Биджи Тханг шестнадцать раз. Кумбхака выполняется с Биджой Ванг шестьдесят четыре раза. Йогин представляет себе, что он наполнен нектаром, и воображает, что Нади очищены. Он вдыхает через Пингалу с Джапой Биджи Ланг тридцать два раза и воображает, что посредством этого он приобрел силы и окреп.

А теперь я вам опишу несколько важных упражнений, которые полезны при пробуждении Кундалини.

1. Сукха Пурвака

Сядьте в Падмасану или Сиддхасану. Правым большим пальцем закройте правую ноздрю. Медленно вдохните (Пурака) через левую ноздрю, мысленно произнося три раза слог «Ом». Представьте себе, что вместе с воздухом вы втягиваете в себя Прану. Со временем вы действительно это почувствуете. Затем закройте левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Задержите дыхание, произнося двенадцать раз слог «Ом», мысленно пошлите ток вниз к Муладхара Чакре. Вы почувствуете, как нервный ток бьет в Муладхара Чакру и пробуждает Кундалини. Отпустите большой палец правой руки и выдохните через правую ноздрю, произнося шесть

раз слог «Ом». Снова, как описывалось выше, вдохните и выдохните через левую ноздрю. Все шесть описанных выше этапов составляют один цикл Пранаямы. Для начала выполняйте шесть циклов Пранаямы утром и шесть циклов вечером, постепенно увеличивая количество циклов до двадцати. Соотношение продолжительности вдоха, задержки дыхания и выдоха — 1 : 4 : 2. Постепенно увеличивайте период Кумбхаки.

Будьте осторожны — выполняйте Кумбхаку столько, сколько вы можете себе позволить, не ощущая неудобств. Не торопитесь. Будьте терпеливы. Сжимайте анус, выполняя Мула Бандху. Концентрируйтесь на Чакре и медитируйте на Кундалини. Это наиболее важная часть упражнения. В этой Пранаяме глубокая концентрация играет главную роль в пробуждении Кундалини. Если степень концентрации достаточно глубока и если практика регулярна, то Кундалини будет пробуждена быстро.

Это упражнение уничтожает все болезни, очищает Нади, уравнивает блуждающий ум, улучшает пищеварение и кровообращение, помогает Брахмачари и пробуждает Кундалини. Все нечистоты выводятся из организма.

2. Бхастрика

Черета быстрых мощных выдохов — характерная черта этого упражнения. На санскрите «Бхастрика» означает «мехи». Ваши легкие должны работать подобно кузнечным мехам. Сядьте в свою любимую Асану. Закройте рот. Вдохните и быстро выдохните двадцать раз. Вдыхая и выдыхая сильно расширяйте и сжимайте грудную клетку. Вам следует начинать с мощных вдохов и выдохов, следующих друг за другом в быстрой последовательности. После двадцати таких вдохов и выдохов сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, сколько сможете, не испытывая неудобств, а затем медленно выдохните. Это один цикл Бхастрики.

Начинайте с десяти вдохов-выдохов за цикл и постепенно увеличивайте их число до двадцати-двадцати пяти. Период Кумбхаки также должен постепенно и осторожно увеличиваться. После окончания цикла немного отдохните и приступайте к следующему. Начните с трех циклов и, после надлежащей практики, делайте по двадцать циклов утром и вечером.

Продвинутые ученики выполняют эту Пранаяму частично перекрывая голосовую щель и не производят такого шума, как начинающие. Они могут делать ее даже стоя.

Бхастрика излечивает воспалительные процессы горла, носоглотки и легких, увеличивает желудочный огонь, уничтожает мок-

роту, лечит астму, туберкулез и другие болезни, возникающие от действия Вайу (ветра), избытка желчи и слизи. Она согревает тело. Это наиболее эффективное упражнение из всей Пранаямы. Оно дает возможность Пране пробиться через три Грантхи.

3. Сурьябхеда

Сядьте в Падмасану или Сиддхасану. Закройте глаза. Зажмите левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем правой руки. Медленно вдохните через правую ноздрю, не производя ни малейшего звука, и вдыхайте так долго, сколько сможете, не чувствуя при этом неудобства. Затем закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и задержите дыхание, крепко прижимая подбородок к груди (Джаландхара Бандха). Задерживайте дыхание до тех пор, пока у корней волос не выступит пот. Этого нельзя достичь с первого раза. Постепенно увеличивайте период Кумбхаки, добиваясь предельной ее продолжительности (Сурьябхеда Кумбхаки). Освободите Джаландхара Бандху, затем, не производя ни малейшего звука, очень медленно выдохните через левую ноздрю; большой палец при этом закрывает правую ноздрю.

«Практика Сурьябхеда Кумбхаки препятствует разложению и пробуждает Кундалини».

Эту Пранаяму следует практиковать снова и снова, так как она очищает кору головного мозга и кроме того изгоняет кишечных глистов. Она уничтожает четыре вида зла, порожденные Вайу и лечит Вату (ревматизм). Она лечит ринит и различные виды невралгии.

4. Уджджайи

Сядьте в вашу обычную Асану. Закройте рот. Медленно равномерно вдохните через обе ноздри.

Задержите дыхание так долго, сколько сможете, не испытывая при этом неудобства, а затем, закрыв правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно выдохните через левую ноздрю. Когда вдыхаете, расширяйте грудную клетку. Во время вдоха вследствие частичного перекрытия голосовой щели раздается специфический звук. Следите за тем, чтобы этот звук был слабым, мягким и однородным по тону. Эта Кумбхака может практиковаться даже во время ходьбы или стоя на месте. Вместо выдоха через левую ноздрю вы можете выдохнуть через обе ноздри.

Уджджайи снимает головной жар, уменьшает желудочный

огонь. Практикующий становится очень привлекательным, красивым. Оно выводит мокроту и слизь из организма. Лечит все болезни, проистекающие от неправильного дыхания: астму, туберкулез, все виды легочных болезней и болезни сердца. Уджджайи Пранаямой вы совершенствуете свой организм. Выполняйте Уджджайи, чтобы уничтожить гниение и смерть.

5. Плавини

Практика этой Пранаямы требует от учеников опыта. Тот, кто практикует Плавини, может делать Джаластамбху и сколь угодно долго держаться на воде. Мистер «С», практикующий Йогу, может плыть в течение двенадцати часов без отдыха. Практикующий Плавини Кумбхаку может обходиться без пищи в течение нескольких дней, питаясь в буквальном смысле лишь воздухом. Ученик и в самом деле медленно пьет воздух как воду, посылая его в желудок, который становится немного раздутым. Делать это необходимо постепенно, под наблюдением более опытного в этой Пранаяме человека. Ученик может наполнить желудок воздухом с помощью икоты. После упражнения воздух должен быть полностью выведен посредством Уддияна Бандхи и отрыжкой.

6. Лечение Праной

Те, кто практикует Пранаяму, могут передавать свою Прану другим людям для лечения болезней. Практикуя Кумбхаку, они также могут мгновенно перезаряжать себя Праной. Не думайте, что передавая Прану другим, вы истощите свои запасы Праны. Чем больше вы отдадите, тем больше ее придет к вам из космического источника (Хираньягарбха). Таков закон природы. Не будьте скупым. Массируя ноги ревматического больного, выполняйте Кумбхаку и представляйте себе, что Прана течет из ваших рук к пациенту. Соедините себя с Хираньягарбхой и представьте себе, что через ваши руки к пациенту течет космическая энергия. Он сразу почувствует тепло, облегчение и прилив сил. Массажем и своим магнетическим прикосновением вы сможете лечить головную боль, кишечные колики и любые другие болезни. Когда вы массируете печень, селезенку, желудок, любую другую часть тела или орган, вы можете разговаривать с клетками и отдавать им приказания: «О, клетки! Выполняйте свои функции как следует. Я приказываю вам это». И они подчинятся вашим приказаниям. У них тоже имеется подсознательный интеллект. Повторяйте свою Мантру,

когда передаете Прану другим. Пробуя разные варианты, вы приобретете опыт и сможете лечить даже укус скорпиона, мягко массируя конечность и выводя яд наружу.

Практикуя Пранаяму регулярно, вы обретете экстраординарную силу концентрации, сильную волю, абсолютное здоровье и совершенное тело. Вы научитесь сознательно направлять Прану в больную часть тела. Предположим, у вас инертная печень. Сядьте в Падмасану. Закройте глаза. Выполните Сукха Пурвака Пранаяму. Направьте Прану в область печени. Зафиксируйте свое внимание на этой области, сконцентрируйте свой ум. Представьте себе, что Прана проникает во все ткани и клетки печени и проделывает там свою целительную, восстанавливающую и конструктивную работу. При лечении болезней таким безлекарственным способом очень важную роль играют вера, воображение, внимание и заинтересованность. Во время выдоха представьте себе, что отвратительная грязь из печени выбрасывается вон. Повторите этот процесс двенадцать раз утром и двенадцать раз вечером. Инертность печени исчезнет через несколько дней. Во время Пранаямы вы сможете приводить Прану в любую часть тела и лечить болезни, как в начальной стадии, так и в стадии обострения хронической болезни. Попробуйте полечить себя несколько раз, и ваша убежденность окрепнет. Не уподобляйтесь женщине, которая, имея в руках обычное масло, требует буйволиного, когда у вас под рукой всегда имеется дешевое, сильнодействующее легкодоступное лекарственное средство — Прана! Используйте его с умом. Когда вы продвинетесь в своей концентрации и практике, вы сможете лечить болезни простым прикосновением. А на высшей стадии — напряжением воли.

7. Лечение на расстоянии

Это лечение известно также, как лечение без присутствия. Вы можете передать свою Прану живущему на расстоянии другу через пространство. Для этого его ментальная позиция должна быть направлена на восприятие. Вы должны ощущать непосредственную связь с людьми, которых вы подвергаете лечению на расстоянии и испытывать к ним симпатию.

Вы должны предварительно определить время, написав, например, так: «Будь готов в восемь вечера. Имей восприимчивое ментальное состояние. Сядь в кресло. Закрой глаза. Я буду передавать свою Прану». Мысленно скажите пациенту: «Я передаю Прану». В момент посылки Праны выполняйте Кумбхаку и практикуйте ритмическое дыхание. Представьте себе, как Прана, несущая на себе отпечаток мыслей целителя, покидает ваш мозг, выбрасывается

наружу, преодолевает пространство и входит в организм пациента. Прана путешествует, невидимая, как радиоволны и быстро, подобно молнии, проносится через разделяющее вас пространство. Практикуя Кумбхаку, вы можете перезарядить себя Праной. Это требует долгой, постоянной и регулярной практики.

Важность Пранаямы

Тамас и Раджас образуют в уме человека завесу или пелену, удалить ее можно посредством упражнения в Пранаяме. Лишь после того, как пелена удаляется, проявляется истинная природа души. Сама по себе Читта состоит из Саттвических частиц, но она окутана Раджасом и Тамасом, как огонь дымом. Нет более эффективного очистительного средства, чем Пранаяма. Пранаяма дарит чистоту и свет Знания, освещает все вокруг. Карма Йогина, которая надежно скрывает Истинное Знание, благодаря практике Пранаямы уничтожается. Непрерывная череда желаний направляет Дживу, сущность которой по своей природе светлая, ко злу. Карма Йогина, скрывающая свет, принуждает его к повторным перерождениям, но она ослабляется благодаря практике Пранаямы и постепенно разрушается.

«Ум становится готовым для концентрации» (Йога Сутра, II-53). После того, как спадет пелена, обволакивающая ваш ум, вы легко сможете концентрироваться. Ум станет совершенно спокойным и уравновешенным, подобно пламени свечи при безветрии, поскольку сила, мешающая достижению этого, исчезнет. Слово «Пранаяма» иногда собирательно используется для обозначения процесса вдоха, задержки и выдоха, а иногда для каждой из этих стадий в отдельности. Когда Прана Вайу движется в Акаша Таттве, частота дыхания уменьшается. В этот момент можно легко остановить дыхание. Интенсивность работы ума будет постепенно уменьшаться благодаря Пранаяме. Это стимулирует Вайрагью.

Польза Пранаямы

Тело становится стройным, сильным и здоровым. Исчезает лишний жир. Лицо светлеет. Глаза сверкают подобно бриллиантам. Практикующий делается очень привлекательным. Голос приобретает мягкий мелодичный тембр. Отчетливо слышатся внутренние звуки Анахаты. Ученик освобождается от всех болезней. Он утверждает в Брахмачарье настолько, что его ум не взволнуется, даже если его попытается заключить в свои объятия фея. Сперма стано-

вится плотной и стабильной. Джантарагни (желудочный огонь) усиливается. Appetit становится хорошим. Нади очищаются. Викшепа удаляется, и ум обретает целеустремленность. Раджас и Тамас разрушаются. Ум подготавливается для Дхараны и Дхьяны. Отделения пота и слизи уменьшаются. Равномерная, постоянная практика пробуждает внутреннюю духовную силу и дарует Йогину духовный свет, счастье и покой ума. Она делает его Оордхварето Йогом, владеющим всеми психическими силами.

Советы по Пранаяме

1. Приступайте к Йоговским упражнениям рано утром. Практикуйте Пранаяму в сухом, хорошо проветренном помещении. Пранаяма требует глубокой концентрации и внимания, практикуйте ее в одиночестве.

2. Перед тем как приступить к Пранаяме, тщательно прочистите нос. Закончив упражнения, спустя десять минут выпейте чашку молока и съешьте легкий завтрак.

3. Избегайте излишеств, старайтесь меньше говорить, есть, спать, общаться с друзьями и напрягаться. Принимая пищу, съешьте немного топленого масла из молока буйволицы с рисом. Это смажет ваш кишечник и позволит Вайу свободно перемещаться вниз.

4. Выполняя Кумбхаку, некоторые люди напрягают мышцы лица, указывая таким образом на то, что они переходят пределы своих возможностей. Этого следует избегать. Такие люди не смогут иметь регулируемые Речаку и Пураку.

5. Пранаяма может также выполняться, как только вы встали с постели, перед Джапой и медитацией. Она' сделает ваше тело легким, и вы будете наслаждаться медитацией. Необходимо установить определенный, удобный для вас режим.

6. Не сотрясайте тело без необходимости. Сотрясения нарушают покой ума. Асана во время Пранаямы, Джапы и медитации должна быть устойчивой и непоколебимой, как скала.

7. Во всех упражнениях, повторяя Мантры, выберите для себя тот ритм, который соответствует вашим вкусам. Гаятри или Ом лучше всего подходят для Пранаямы. Вначале вы должны соблюдать для Пураки, Кумбхаки и Речаки определенные временные интервалы. Временной интервал и правильное соотношение между Пуракой, Кумбхакой и Речаккой придут сами собой, в процессе практики Пранаямы. Когда вы продвинетесь в этой практике, вы откажетесь от счета про себя и придете к нормальному их соотношению естественно, в результате выработанной привычки.

8. Все же в течение некоторого времени в начале практики вам

придется считать. На продвинутых стадиях, вам не надо будет отвлекать свой ум на счет. Легкие сами подскажут вам, когда вы закончили очередную фазу.

9. Не выполняйте Пранаяму до изнеможения. Во время и после практики всегда должны присутствовать бодрость и радостное настроение. Вы должны заканчивать практику с новыми силами и освеженными. Не связывайте себя слишком большим количеством правил Ниямы.

10. Не принимайте ванну сразу после окончания Пранаямы. Отдохните полчаса. Если вы во время практики вспотели, не вытирайте пот полотенцем — вытрите его рукой. Не выставляйте тело на сквозняк, когда вспотели.

11. Вдыхайте и выдыхайте всегда медленно. Не производите никаких звуков. В Пранаямах подобных Бхастрике и Капалабхати можно производить мягкий, очень низкий звук.

12. Не следует ожидать пользы, выполняя Пранаяму в течение двух-трех минут в день. Вы должны практиковаться вначале по крайней мере пятнадцать минут ежедневно. Не будет пользы и в том случае, если вы будете каждый день перескакивать с одного упражнения на другое.

13. Патанджали не советовал чрезмерно увлекаться практикой различных видов Пранаямы. Его рекомендации на этот счет исчерпывались следующей формулой: «Медленно выдохните, затем вдохните и задержите дыхание. У вас будет ровный и спокойный ум».

Развитие Пранаямы как науки, включающей различные упражнения с учетом индивидуальных особенностей практикующих — это заслуга Хатха Йоги.

14. Неофит должен в течение нескольких дней выполнять только Пураку и Речаку, без Кумбхаки. Причем, соотношение продолжительности Пураки и Речаки — 1 : 2.

15. Пранаяму в ее общедоступной подготовительной форме можно практиковать сидя или прогуливаясь, и все же она определенно принесет пользу. Тот, кто практикует ее в соответствии с предписанными правилами, быстро достигнет положительных результатов.

16. Постепенно увеличивайте период Кумбхаки. В первую неделю задерживайте дыхание на четыре секунды, во вторую — на восемь, в третью — на двенадцать и так далее, до тех пор пока не дойдете до собственного предела.

17. Вы должны так хорошо отработать технику Пураки, Кумбхаки и Речаки, что не должны испытывать при их исполнении ни малейшего чувства удушья или неудобства на любой стадии Пранаямы. Вы никогда не должны испытывать необходимости сделать несколько нормальных вдохов-выдохов между любыми последо-

вательными Пранаямами. Длительность Пураки, Кумбхаки и Речаки нужно тщательно отрегулировать. Будьте старательны и внимательны, тогда дела пойдут успешно.

18. Не надо без необходимости продлевать период выдоха. Если вы продлите время Речаки, следующий вдох будет сделан поспешно, и ритм нарушится. Вы должны научиться так тщательно регулировать Пураку, Кумбхаку и Речаку, чтобы выполнять с абсолютными для себя удобствами не только одно из упражнений Пранаямы, но и полный курс ее, и в случае необходимости — повторить его. Опыт и практика приведут вас к совершенству. Будьте настойчивы. Другим важным требованием является то, что вы должны осуществлять эффективный контроль над легкими, чтобы выполнять Речаку плавно и в нужной пропорции с Пуракой.

А

САНЫ

Важность Асан

Для Джапы и медитации предписаны четыре Асаны. Это Падмасана, Сиддхасана, Свастикасана и Сукхасана. Вы должны уметь сидеть в любой из этих четырех Асан в течение трех часов без перерыва, не меняя положения тела. Только тогда вы достигнете Асана Джайи (мастерства владения Асаной). Не овладев устойчивой Асаной, вы не сможете дальше успешно продвигаться в медитации. Чем устойчивее вы в своей Асане, тем успешнее вы сможете сконцентрироваться и направить свой ум в одну точку. Если вы научитесь удерживать Асану хотя бы в течение одного часа, вы сможете добиться целеустремленности ума и почувствовать таким образом бесконечный покой и Атмическую Ананду.

Находясь в Асане, думайте про себя: «Я тверд и непоколебим, как скала». Повторите это внушение несколько раз. Вскоре Асана станет устойчивой. Находясь в Дхьяне, вы должны стать живой статуей, только тогда в вашей Асане будет настоящая устойчивость. Благодаря регулярной практике вы за год добьетесь успехов и сможете держать Асану три часа без перерыва. Начните с получасовой практики и постепенно увеличивайте интервал.

Находясь в Асане, держите голову, шею и туловище на одной линии. Практикуйте сначала одну Асану и регулярными упражнениями добивайтесь ее устойчивости и совершенства. Никогда не меняйте Асану, не освоив ее. Доведите ее до совершенства. Осознайте всю пользу одной Асаны. Асана дает Дридхату (твердость и силу). Мудра дает Стхирату (стойкость, силу духа). Пратьяхара дает Дхаирью (спокойствие, уверенность в себе). Пранаяма дает Лагхиму (легкость). Дхьяна дает Пратьякшатву (понимание себя), а Самадхи дает Кайвалью (уединение), которое является Истинной Свободой или Конечным Блаженством.

Позиций существует столько же, сколько во Вселенной видов живых существ. Известно восемь миллионов четыреста тысяч

Асан, описанных Богом Шивой. Среди них особенно полезны тридцать две. Есть Асаны, которые можно практиковать стоя (Тадасана, Триконадасана, Гурудасана) и сидя (Пасчимоттанасана, Падмасана). Некоторые Асаны выполняются лежа. Это — Уттанпадасана, Паванамуктасана и другие. А Сиршасана, Врикшасана выполняются в положении «голова внизу — ноги вверх».

В старые времена этим Асанам обучали в Гурукулах, и поэтому люди отличались хорошим здоровьем и жили долго. В школах и колледжах следует ввести изучение Асан. Обычные физические упражнения развивают только мускулы тела. С их помощью можно добиться красивой фигуры. Но Асаны предназначены как для физического, так и для духовного развития.

Подробное описание девятиста четырех Асан с иллюстрациями дано в моей книге «Йоговские Асаны». Здесь я приведу только некоторые из них, которые полезны для концентрации, медитации и для пробуждения Кундалини.

1. Падмасана

(Поза Лотоса)

Среди четырех поз, предписываемых для Джапы и Дхьяны, Падмасана является главной. Это наилучшая Асана для созерцания. Такие Риши, как Гхеранда и Сандилья, очень хорошо отзывались

об этой Асане. Она очень подходит для Грихастхи. Даже женщины могут ее практиковать. Падмасана особенно удобна для молодых и стройных людей.

Сядьте на землю, вытянув ноги вперед. Затем положите правую ступню на левое бедро и левую ступню на правое бедро. Положите руки на колени. Вы можете сложить пальцы определенным образом и держать сложенные руки над левой лодыжкой. Это очень удобно для некоторых людей.



13. Падмасана

Вы можете поместить левую руку на левое колено, а правую руку — на правое, развернув ладони, при этом указательный палец касается средней части большого пальца (Чинмудра).

2. Сиддхасана

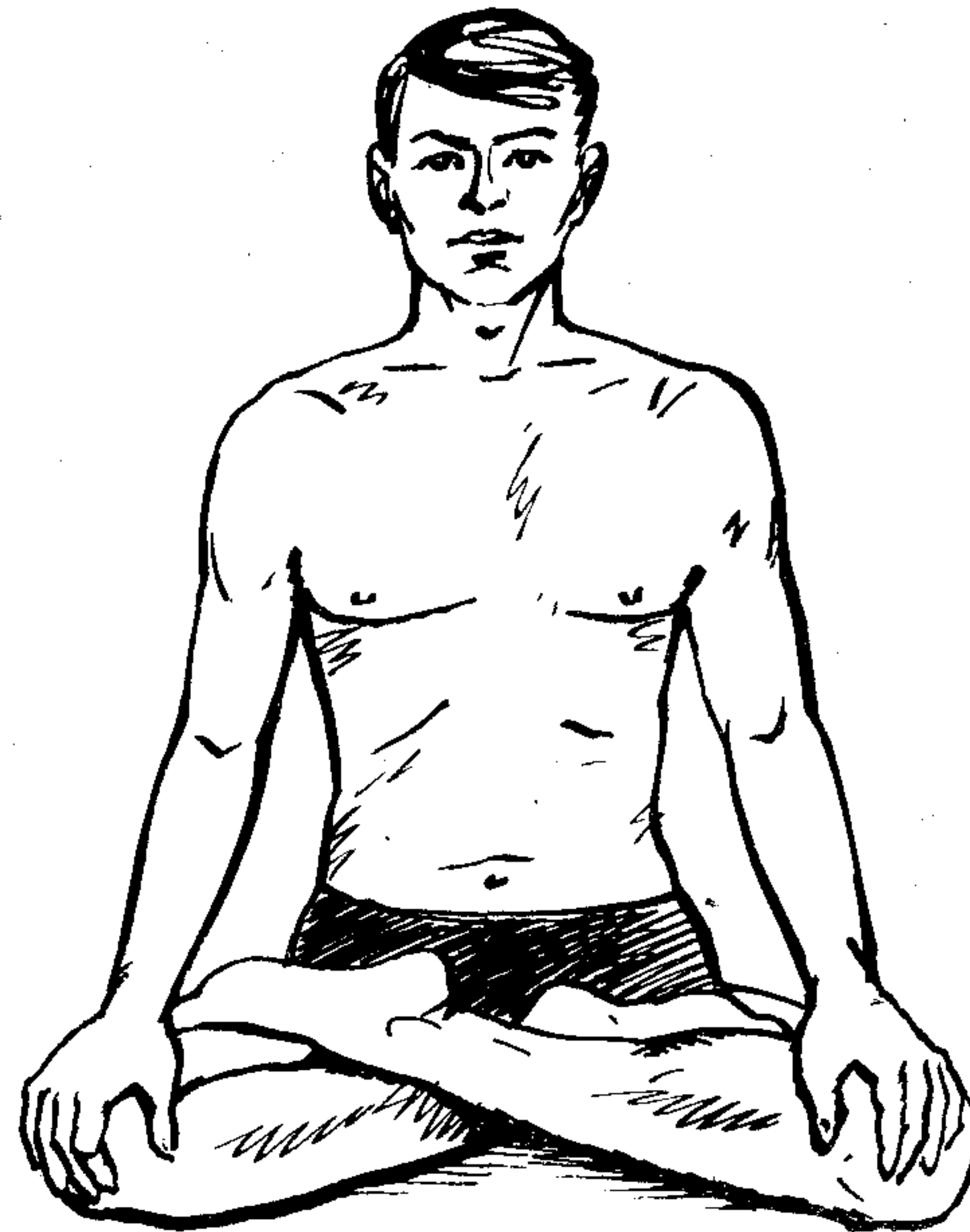
(Поза Совершенства)

Следующая по значению — Сиддхасана. Некоторые ставят эту Асану даже выше Падмасаны для Дхьяны. Если вы овладеете ею,

то приобретете многие Сиддхи. Она практиковалась многими Сиддхами прошлого, отсюда и происходит ее название.

Эту Асану легко могут практиковать даже полные люди с широкими бедрами. Фактически некоторым людям она больше подходит, чем Падмасана. Молодые Брахмачари, стремящиеся утвердиться в обете безбрачия, должны обязательно практиковать эту Асану. Она годится и для женщин.

Поместите одну пятку у ануса, а вторую — у основания половых органов, при этом лодыжки должны касаться



14. Сиддхасана

друг друга. Положение рук такое же, как и в Падмасане.

3. Свастикасана

(Поза Процветания)

Сядьте свободно, держите корпус прямо. Вытяните ноги вперед. Согните левую ногу и поместите ступню у правого бедра. Точно так же согните правую ногу и поместите ступню на уровне левой икры. Теперь обе ступни находятся между бедрами и икрами ног.

Это очень удобная Асана. Тот, кто найдет ее трудной для себя, может сесть в Самасану.

Поместите левую пятку у верха правого бедра, а правую пятку — у верха левого бедра. Сядьте свободно. Не наклоняйтесь ни влево, ни вправо. Эта поза называется Самасана.

4. Сукхасана

(Приятная поза)

Очень легкой и удобной позицией для Джапы и медитации является Сукхасана. В ней важно то, что голова, шея и тело находятся на одной линии. Люди, приступающие к Джапе и медитации после тридцати-сорока лет, в основном, не могут долго сидеть в Падмасане, Сиддхасане или Свастикасане. Они не могут долго держать спину прямой, и вскоре она сгибается помимо их желания. Сейчас я опишу вам прекрасную Сукхасану, в которой даже старики смогут сидеть и медитировать долгое время. Молодым людям не следует выполнять ее — она специально предназначена для стариков, которые, несмотря на неоднократные попытки, не могут сидеть в Падмасане или Сиддхасане.

Возьмите кусок материи длиной семь футов. Сядьте обычным способом, держа ступни под бедрами. Поднимите колени на уровень груди, пока расстояние между коленями не составит восемь-десять дюймов. Теперь возьмите сложенный кусок ткани. Держа один конец у левого бока, оберните его вокруг коленей, приведите другой конец к начальной точке и завяжите узел. Держа руки ладонями друг к другу, положите их на ткань между коленями. В этой Асане руки, ноги и позвоночник поддерживаются тканью. Поэтому вы никогда не устанете. Если вам не удастся ни одна другая Асана, сидите хотя бы в этой. В этой Асане вы можете делать Свадхьяю (изучать религиозные книги).

5. Сиршасана

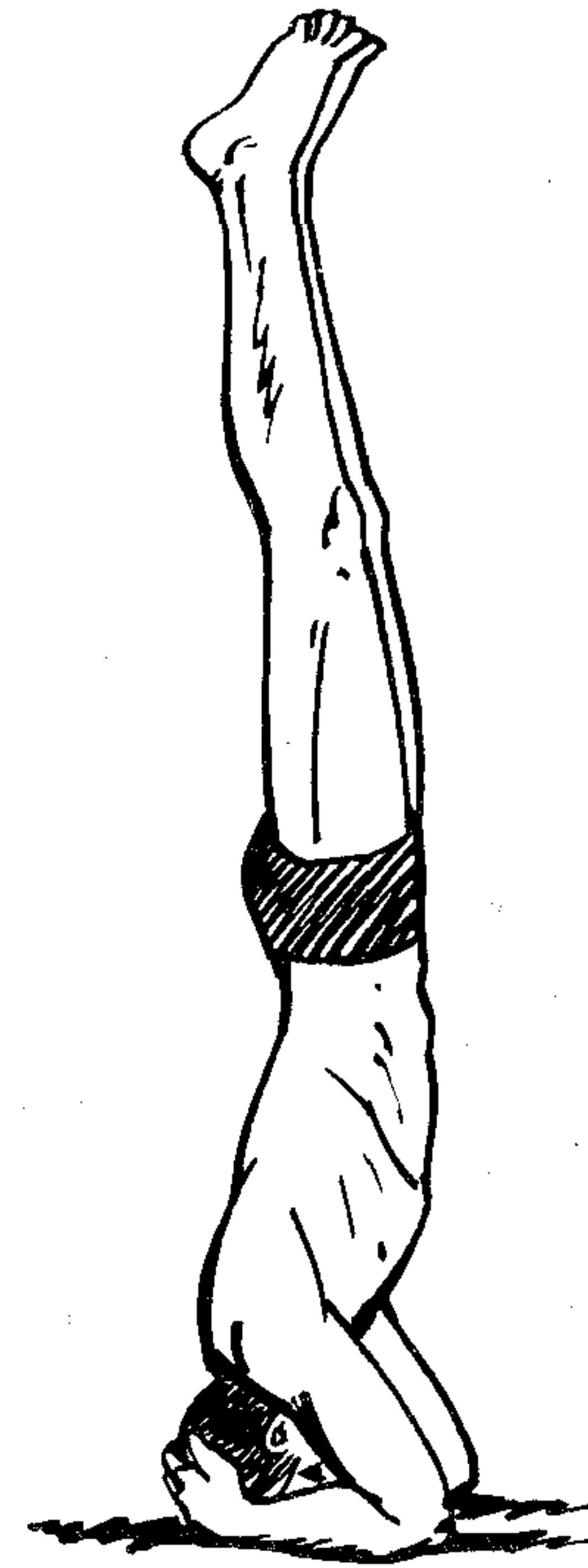
(Перевернутая позиция)

Расстелите на земле свернутое вчетверо одеяло. Сядьте на колени. Сплетите пальцы обеих рук. Согните руки в локтях и положите их на землю. Теперь поместите макушку головы в этот замок из рук, или между двух рук. Медленно поднимите ноги до вертикального положения. Вначале стойте в такой позиции пять секунд, постепенно увеличивайте период на пятнадцать секунд каждую неделю, доведя до двадцати минут или получаса. Затем очень мед-

ленно опустите ноги на землю. Тренированные люди смогут довести продолжительность этой Асаны до получаса за два-три месяца. Выполняйте ее медленно. Она не причинит вреда. Если у вас есть время, выполняйте ее дважды в день — утром и вечером. Выполняйте эту Асану очень медленно, чтобы избежать рывков. Стоя на голове, дышите медленно и равномерно через нос и никогда через рот.

Вы можете положить руки на землю по обе стороны от головы, не сплетая их в замок. Если вы полный человек, так вам будет легче выполнить Асану. Когда вы научитесь держать равновесие, вы сможете перейти к положению рук с переплетенными пальцами. Эта Асана не доставит затруднений тем, кто умеет стоять на руках на брусках или на земле. Попросите друга помочь вам поддержать ноги ровно, или прибегните к помощи стены.

Вначале некоторые люди могут испытывать во время практики необычные ощущения, но это скоро проходит. Она приносит радость и веселье. Закончив упражнение, отдохните пять минут и затем выпейте чашку молока. Есть люди, которые выполняют эту Асану в течение двух-трех часов.



15. Сиршасана

П о л ь з а

Сиршасана рекомендуется последователям Брахмачарьи. Она сделает вас Оордхварето Йогом. Энергия семени превращается в духовную энергию (Оджас Шакти), то есть происходит половая сублимация. У вас не будет эякуляций во сне, сперматореи. У Оордхварето Йога энергия семени направляется в мозг и хранится там в качестве духовной силы, которая используется для созерцания (Дхьяны). Когда вы выполняете эту позу, представляйте себе, что энергия семени превращается в Оджас и проходит вдоль позвоночника в мозг.

Сиршасана — это блаженство и нектар. Слова пасуют перед тем, чтобы соответствующе описать ее действие и пользу. Только в этой Асане мозг может получить большое количество крови и Праны. Память улучшается удивительно. Юристы, оккультисты и

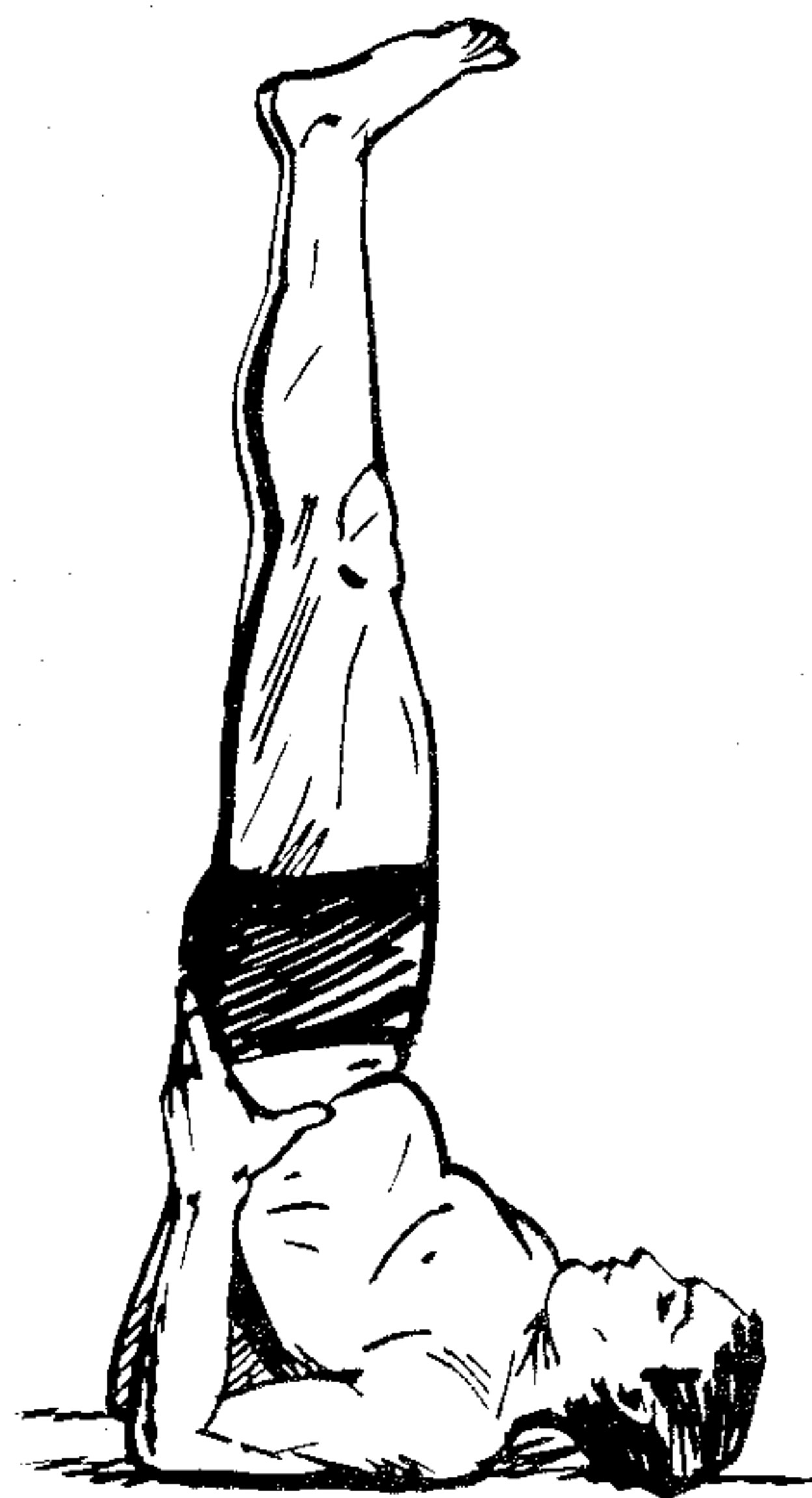
философы высоко оценят эту Асану. Она сама собой ведет к естественной Пранаяме и Самадхи, для этого не требуется никаких других усилий. Если вы понаблюдаете за дыханием, вы заметите, что его амплитуда уменьшается. Вначале практики дышать будет немного трудно, но по мере продвижения вперед, эта затрудненность полностью исчезает. В этой Асане вы обретете настоящую радость и бодрость духа.

Будет полезно, если вы после Сиршасаны погрузитесь в медитацию. Вы совершенно отчетливо сможете услышать звуки Анахаты. Эта Асана рекомендуется молодым, сильным людям. Грихастхи, практикующие эту позу, не должны иметь частых половых сношений.

6. Сарвангасана

(Свеча)

Это удивительная Асана, которая приносит огромную пользу. Расстелите на полу толстое одеяло и выполняйте эту Асану на одеяле. Лягте на спину. Медленно поднимите в вертикальное положение туловище, бедра и ноги. Поддерживайте спину руками. Локти находятся на земле. Прижмите подбородок к груди и сделайте



16. Сарвангасана

Джаландхара Бандху. Плечи и шея лежат на земле. Не позволяйте телу раскачиваться, держите ноги прямо. После выполнения Асаны, очень медленно и плавно опустите ноги вниз. В этой Асане весь вес тела лежит на плечах — вы как бы стоите на плечах с помощью локтей. Концентрируйтесь на щитовидной железе, которая располагается в передней нижней части шеи. Задерживайте дыхание на столько времени, на сколько сможете, не испытывая при этом неудобств, и затем медленно выдыхайте через нос.

Вы сможете выполнять эту Асану дважды в день — утром и вечером. За ней тотчас должна следовать Матсьясана (поза Рыбы). Она снимет боль в задней части шеи и увеличит пользу Сарвангасаны. Начинать практику Сарвангасаны следует с двух минут, постепенно увеличивая ее продолжительность до получаса.

Сарвангасана — великолепное средство от всех болезней. Она улучшает психические способности и пробуждает Кундалини Шакти, излечивает все болезни желудочно-кишечного тракта и увеличивает ментальную силу.

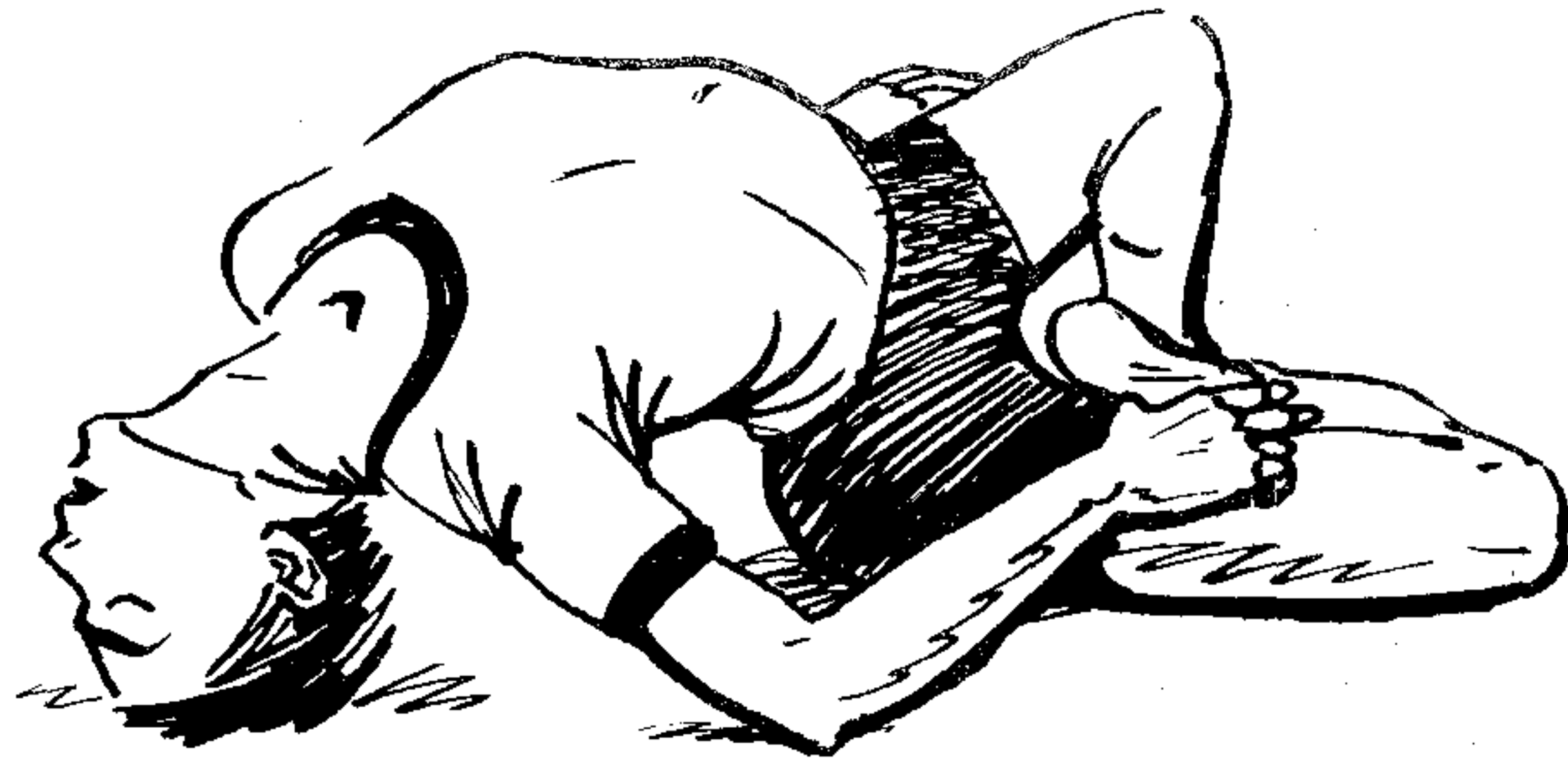
Она посылает большое количество крови к основаниям спинных нервов. Именно эта Асана концентрирует кровь в позвоночном столбе, которая и питает его. Она поддерживает вечную молодость, предупреждает раннее окостенение спины и очень способствует сохранению Брахмачарьи. Подобно Сиршасане она сделает вас Оордхварето Йогом. Сарвангасана — эффективное средство против возбуждающих сновидений. Она омолаживает тех, кто потерял потенцию, действует как мощное тонизирующее кровообменное средство и как очиститель. Позвоночник делается гибким и эластичным. Эта Асана предотвращает раннее окостенение позвоночных костей. Окостенение — это быстрое перерождение костей, поэтому раннее окостенение ведет к быстрому старению. В процессе перерождения кости становятся твердыми и ломкими. Тот, кто практикует Сарвангасану — полон энергии, подвижен, гибок. Мускулы спины попеременно то сжимаются, то расслабляются и, следовательно, благодаря этому разнообразию движений, хорошо снабжаются кровью. Эта Асана лечит различного рода миалгию (мышечный ревматизм), люмбаго, растяжение связок, невралгию.

Позвоночник становится гибким и эластичным как резина. Человек, практикующий эту Асану, никогда не сможет стать ленивым. Позвоночный столб — очень важная часть организма. Он — опора всего тела, содержит спинной мозг, спинные нервы и симпатическую систему. В Хатха Йоге его называют Меруданда. Очень важно, чтобы он был здоровым, сильным и гибким. Этой Асаной также хорошо тонизируются и снабжаются кровью мускулы живота, прямой кишки и бедер. Тучность и ожирение, обычные и хронические запоры, Гутьма, увеличение печени и селезенки также лечат этой Асаной.

7. Матсьясана

(Поза Рыбы)

Матсьясана, помогающая легко держаться на воде при выполнении Плавини Пранаямы, потому и называется позой Рыбы. Расстелите одеяло и сядьте в Падмасану, держа правую ступню над левым бедром, а левую ступню — над правым. Затем лягте на спину, положив голову на сплетенные руки. Это первая разновидность Асаны.



17. Матсьясана

Прогнитесь назад так, чтобы макушка головы уперлась в землю с одной стороны, а ягодицы — с другой, образуя таким образом мост или арку. Расцепите руки, положите их на бедра или возьмитесь ими за носки ног.

Эта разновидность Асаны более эффективна, чем первая. Польза, которую вы получите от нее, в сто раз больше, чем от предыдущей.

Полные люди с толстыми икрами, которым трудно принять Падмасану, могут выполнять эту Асану из обычной позиции. Сначала выполняйте Падмасану. Добейтесь в ее выполнении стабильной устойчивости, а затем переходите к Матсьясане. Начинайте выполнение с десяти секунд, постепенно увеличивайте время до десяти минут.

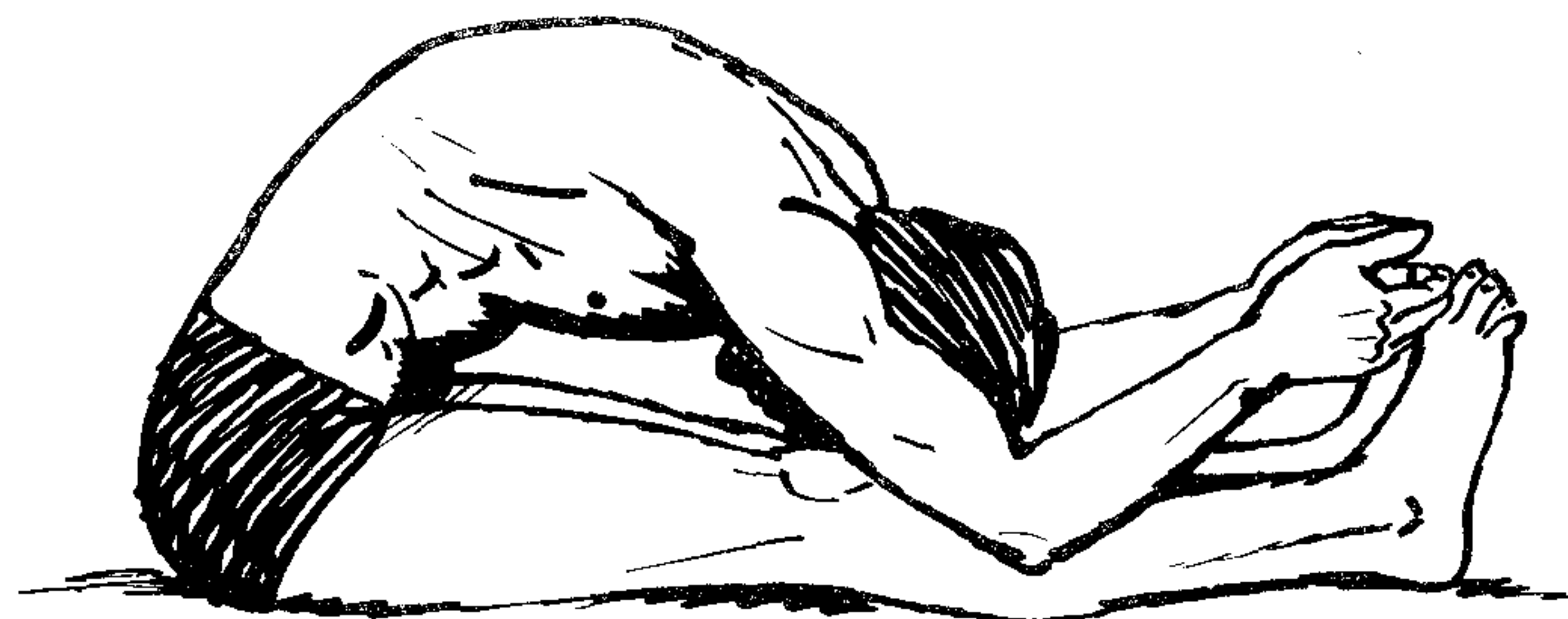
Завершив выполнение Асаны, медленно поднимите голову с помощью рук и встаньте.

Вы должны практиковать эту Асану после Сарвангасаны. Она снимет напряжение с шеи и все спазматические явления в затылочной области, вызванные долгим пребыванием в Сарвангасане. Она обеспечит естественный массаж шеи и плеч. Кроме того, она увеличит пользу от Сарвангасаны. Она — дополнение к Сарвангасане. Широко открытые гортань и трахея обеспечивают при выполнении Матсьясаны свободное глубокое дыхание.

Матсьясана — средство борьбы со многими болезнями. Она лечит запор, способствует свободному прохождению фекалий в прямую кишку. Благодаря глубокому дыханию, она полезна при астме, туберкулезе легких, хроническом бронхите.

8. Пасчимоттанасана

Сядьте на землю и вытяните ноги вперед. Возьмитесь за носки ног большим, указательным и средним пальцами, при этом наклоните туловище вперед. Для полных людей это будет довольно трудно. Выдохните. Наклоняйтесь вперед медленно и плавно, пока ваш лоб не коснется коленей. При наклоне втяните живот — это облегчит наклон.



18. Пасчимоттанасана

Наклоняйтесь медленно, не спешите, держите голову между рук, на одном уровне с ними. Молодые люди, обладающие гибкой спиной, могут коснуться лбом коленей даже с первой попытки. Взрослые люди с заостеневшим позвоночником могут добиться успеха за полмесяца или месяц. Задержите дыхание до тех пор, пока не вернетесь в исходное положение. Затем вдохните.

Выполняйте Асану пять секунд. Постепенно увеличивайте ее продолжительность до десяти минут.

Те, кому трудно выполнять полную Пасчимоттанасану, могут выполнять половину позы, используя одну ногу и одну руку, а затем другую ногу и руку. Они найдут это более легким. Через несколько дней, когда позвоночник станет более гибким, они смогут вновь вернуться к полной позе. Практикуя Йогасаны, надо руководствоваться здравым смыслом.

П о л ь з а

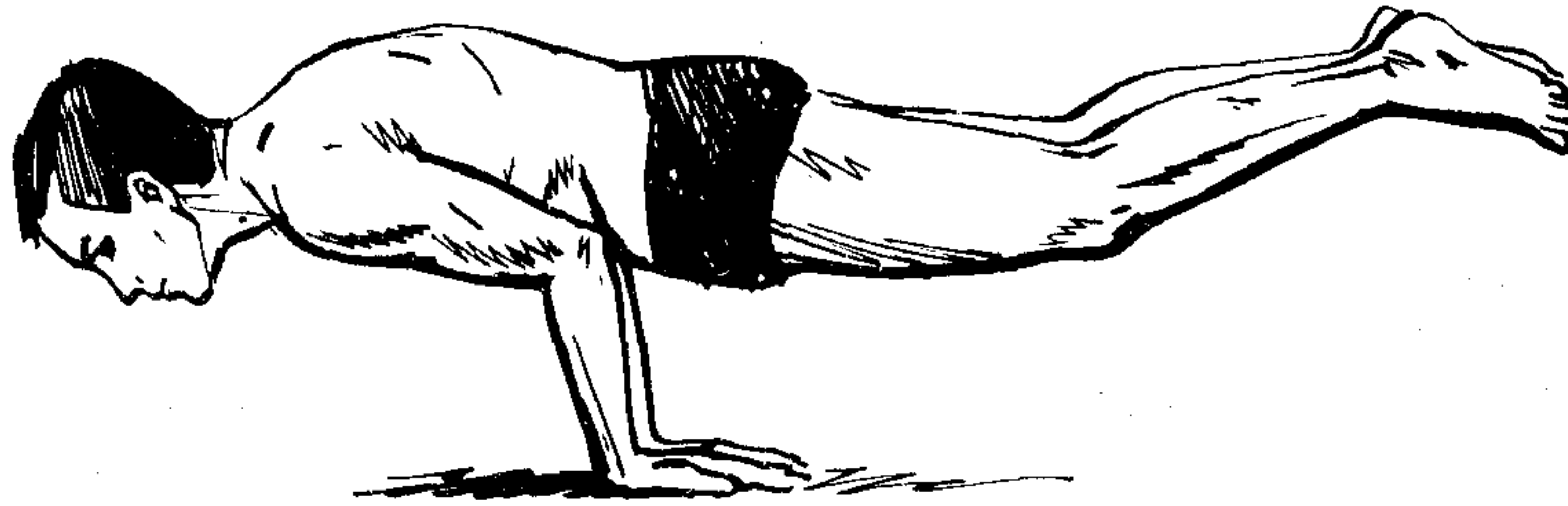
Это прекрасная Асана. Она заставляет дыхание течь через Брахма Нади и Сушумну, усиливает желудочный огонь, убирает жир с живота и делает чресла худыми (особенно рекомендуется при ожирении), устраняет увеличение печени и селезенки. То, чем является Сарвангасана для стимуляции эндокринных желез, тем же является Пасчимоттанасана для стимуляции таких внутренних органов, как почки, печень, поджелудочная железа. Эта Асана лечит запор, прострелы, миалгию, геморрой и диабет, устраняет вялость печени, расстройство пищеварения, отрыжку и гастриты. Мышцы живота, солнечное сплетение, надчревное сплетение, предстательная железа, поясничные нервы, симпатическая система — все они тонизируются и поддерживаются в здоровом состоянии.

9. Майурасана

(Поза Павлина)

Эта поза труднее, чем Сарвангасана. Она требует большой физической силы.

Опуститесь на колени. Уприте носки в пол. Положите ладони обеих рук на землю, пальцами назад, при этом мизинцы должны



19. Майурасана

касаться друг друга. Соедините локти. Теперь у вас прочная и устойчивая опора для поддержки тела при последующем подъеме туловища и ног. Медленно опустите живот на соединенные локти. Поддерживайте себя локтями, на которые опирается тело в области пупка. Это первая стадия. Вытяните ноги и поднимите их на уровень головы. Это вторая стадия. Новичкам трудно удерживать равновесие, когда они оторвали ноги от земли. Положите перед собой подушку, чтобы при возможном падении не повредить нос. Если вы не можете удерживать равновесие, старайтесь упасть на бок. Если вам трудно вытянуть обе ноги вместе, медленно вытяните одну ногу, а затем другую. Если вы наклоните тело вперед, а голову вниз, то ноги сами оторвутся от земли, и вы без труда сможете их вытянуть. Когда Асана завершена, голова, туловище, ягодицы, бедра и ноги находятся на одной линии, параллельно земле. Это очень красивая позиция.

Если вы усвоите технику этой Асаны и если будете руководствоваться здравым смыслом, вы легко выполните ее и без труда сможете удерживать равновесие. При ее выполнении полные люди часто падают, скользят и переворачиваются, что вызывает смех среди зрителей. Не сгибайте ноги, когда вытягиваете их.

Практикуйте эту Асану от пяти до двадцати секунд. Люди, обладающие большой физической силой, могут выполнять ее две-три минуты.

При подъеме тела — задержите дыхание. Это даст вам огромную силу. Когда закончите Асану, медленно выдохните.

Польза

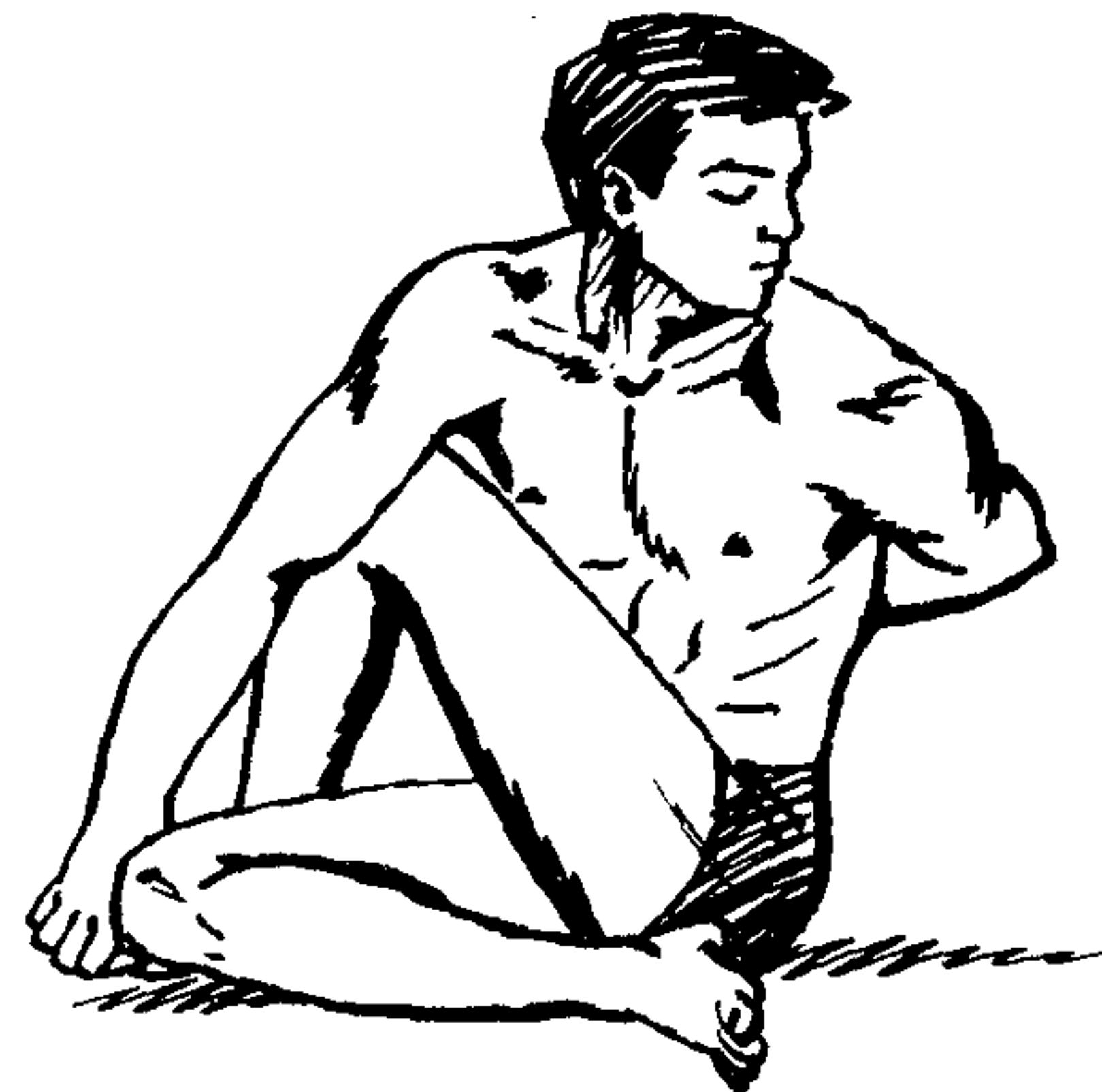
Это прекрасная Асана для улучшения пищеварения. Она нейтрализует действие нездоровой пищи и стимулирует пищеварение; лечит диспепсию, хронический гастрит, запоры. Увеличивая внутрибрюшное давление, устраняет расширение печени и селезенки, тонизирует и стимулирует все органы брюшной полости. Она пробуждает Кундалини.

10. Ардха Матсьендрасана

(Поза Винта)

Пасчимоттанасана и Халасана прогибают позвоночник вперед. Дханур, Бхуджанга и Салабха Асаны прогибают позвоночник назад. Но этого недостаточно. Его также надо скручивать и наклонять из стороны в сторону, то есть делать боковые движения, только тогда может быть обеспечена хорошая гибкость позвоночного столба. Матсьендрасана прекрасно служит этой цели.

Согните правую ногу в колене и, не отрывая ее от пола, поместите правую пятку под левое бедро. Перенесите левую ногу через правое бедро и поставьте ее на пол. Грудь разверните влево; правая рука — перед левым коленом и захватывайте в ту же сторону и голову. Левую руку заведите за спину и захватите ею левое колено. Затем поменяйте положение рук и ног и сделайте все в другую сторону.



20. Ардха Матсьендрасана

Польза

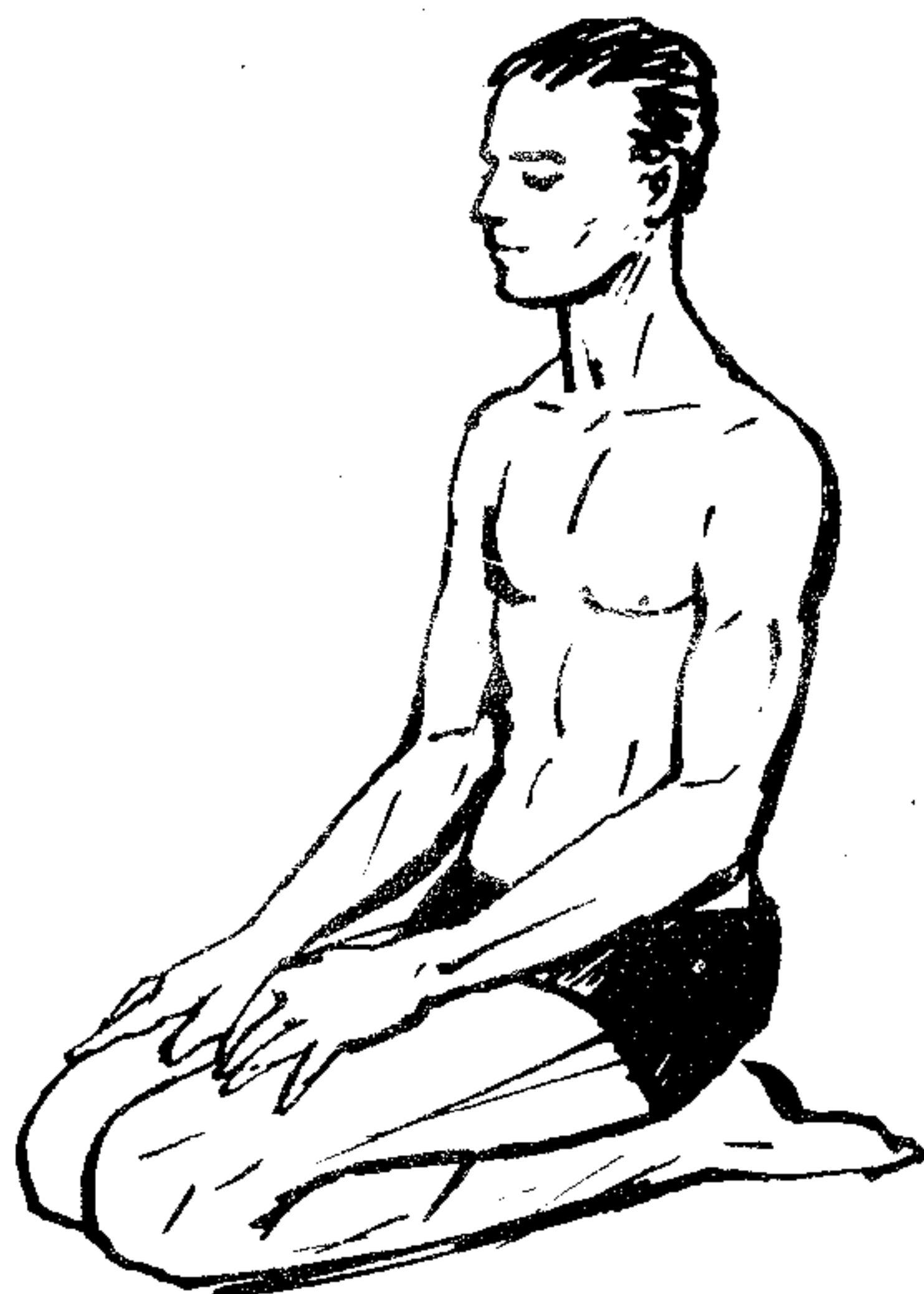
Усиливая пищеварительный огонь, эта Асана усиливает аппетит. Она уничтожает многие болезни. Она пробуждает Кундалини и делает лунный поток Чакра Нади устойчивым и ровным. Считается, что луна, располагаясь в основании неба, источает прохладный нектар, который обычно теряет свои свойства, смешиваясь с желудочным огнем, но Асана предотвращает этот процесс.

Она сохраняет позвоночник гибким и хорошо массирует органы

брюшной полости, лечит люмбаго и все виды мышечного ревматизма; тонизирует нервы основания позвоночника и симпатическую нервную систему. Эта Асана является дополнением к Пасчимоттанасане.

11. Ваджрасана

(Несокрушимая поза)



21. Ваджрасана

Сидящие в этой Асане имеют очень устойчивую и прочную позу. Колени делаются очень крепкими. Меруданда становится прочной и сильной. Эта Асана более или менее напоминает позу для совершения мусульманского Намаза.

Поместите подошвы ног по обе стороны от ануса, то есть положите бедра на икры, а подошвы ног под ягодицы. Икры должны касаться бедер. Часть ног — от коленей до носков — покоится на земле. Вес тела распределяется на колени и лодыжки. Вначале практики вы можете почувствовать в коленях и лодыжках небольшую боль, она очень скоро проходит. Массируйте болевые зоны и суставы руками. Для этого можно использовать мази для натирания.

Приняв позу, положите руки прямо на колени. Держите колени близко друг к другу, а туловище, шею и голову — на одной линии. Это наиболее распространенная Асана. Вы можете сидеть в ней очень долгое время и не чувствовать неудобства. У Йогинов — это основная сидячая Асана.

Польза

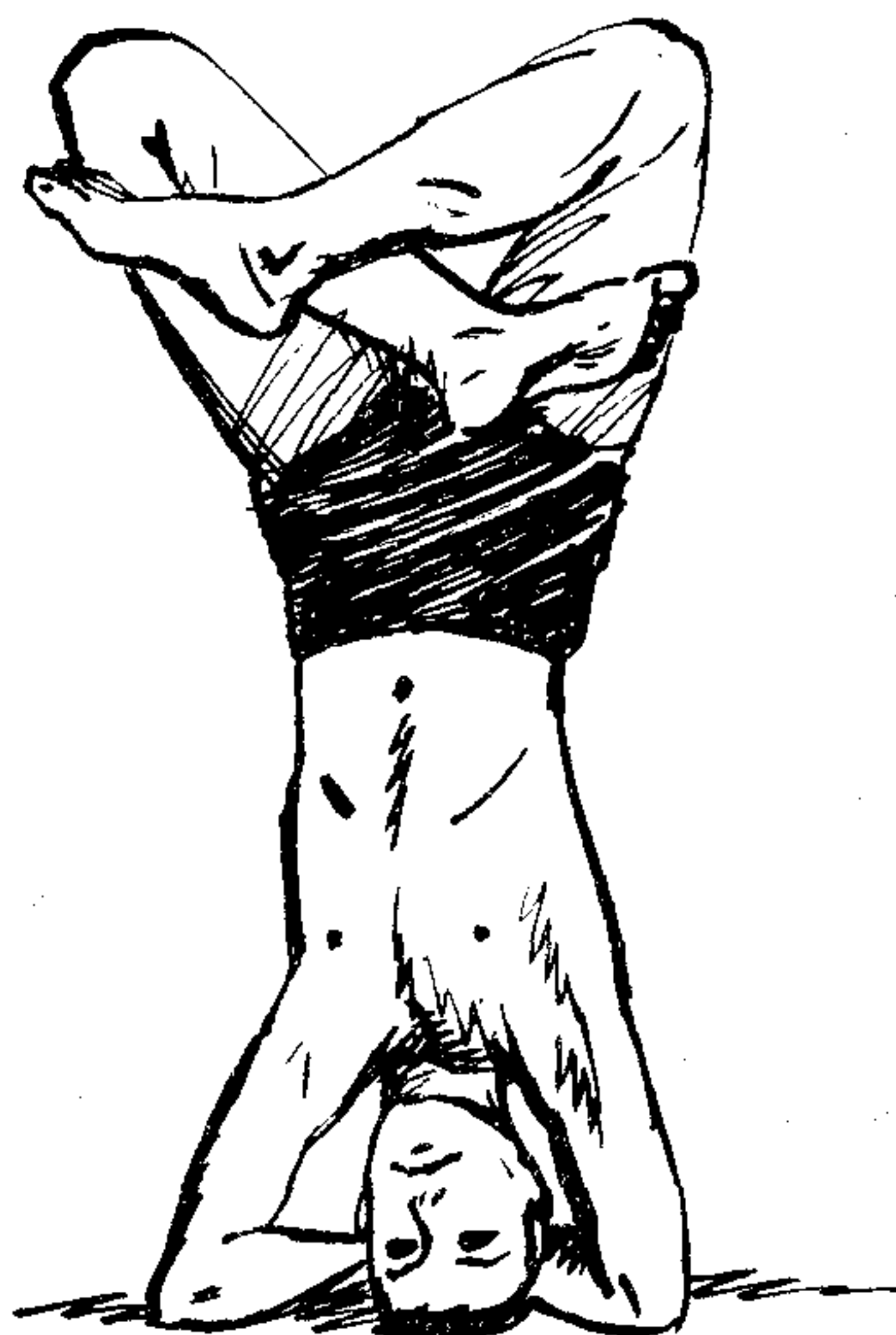
Если вы будете сидеть в этой позе в течение пятнадцати минут сразу после еды, пища будет хорошо перевариваться. Страдающие от диспепсии извлекут из нее много пользы для себя. Она укрепляет Нади, нервы и мускулы ног, лечит миалгию в коленях, икрах, ступ-

нях и бедрах, а также невралгию седалищного нерва (ишиас). Исчезает скопление газов. Желудок оказывает стимулирующее воздействие на Канду — наиболее витальную часть тела, откуда берут начало все Нади.

12. Оордхва Падмасана

(Верхняя поза Лотоса)

Выполните Сиршасану. Медленно согните правую ногу и поместите ее ступню на левое бедро, а левую ступню — на правое бедро. Выполняйте Асану очень медленно и осторожно. Если вы можете



22. Оордхва Падмасана

находиться в Сиршасане более десяти-пятнадцати минут, тогда вы можете выполнить и Оордхва Падмасану. В противном случае вы упадете и повредите ноги. Гимнаст, способный балансировать на параллельных брусьях, сможет выполнить ее.

Советы по Асанам

1. Асана — это первая Анга Аштанга Йоги. Вы извлечете пользу из Пранаямы только тогда, когда вы приняли хорошую и прочную Асану.

2. Для занятий Асанами расстелите на полу подстилку. Для практики Сиршасаны или ее разновидностей используйте подушку или сложенную вчетверо подстилку.
3. Практикуйте Асаны в плавках или набедренных повязках. Можно надеть широкую свободную рубашку.
4. Не выполняйте Асаны в очках — они могут разбиться и поранить вас.
5. После окончания выполнения Асан нужно выпить чашку молока или съесть легкий завтрак.
6. Занимайтесь регулярно. Тот, кто занимается урывками, не извлечет никакой пользы из практики.
7. Асаны должны выполняться утром на пустой желудок или по крайней мере через три часа после еды. Утреннее время — наилучшее для выполнения Асан.
8. Если фундамент здания заложен плохо, то оно скоро рухнет. Так и ученик, не овладевший Асанами, не сможет успешно продвигаться к высшим ступеням Йоговской практики.
9. Джапа и Пранаяма должны идти рука об руку с Йога Асанами. Только тогда это становится настоящей Йогой.
10. Вначале вы не сможете хорошо выполнять Асаны. Регулярная практика приведет к совершенству. Необходимы терпение и упорство, желание и искренность.
11. Никогда не меняйте Асаны. Твердо придерживайтесь одних и тех же. Если вы сегодня выполняете одну последовательность Асан, а завтра другую, вы не извлечете никакой пользы.
12. Чем тщательнее вы выполняете Асану, тем лучше вы сможете сконцентрироваться и направить свой ум в нужную сторону.
13. Мягкая Кумбхака во время практики Асан увеличит эффективность Асан и даст больше силы практиканту.
14. Каждый ученик должен подобрать себе несколько Асан в соответствии со своим темпераментом, способностями, возможностями, свободным временем и целями.
15. Если вы будете неукоснительно следовать диете, тщательно выполнять Асаны и медитацию, у вас очень скоро глаза станут красивыми и блестящими, цвет лица — здоровым, а ум — спокойным. Хатха Йога обеспечивает своим ученикам красоту, силу и духовный прогресс.
16. Можно сидеть в одной позе неподвижно по десять часов, и все же не достичь отрешения. Тогда это не более, чем физическое упражнение, подобное цирковому номеру. Можно практиковать Тратаку три часа, не моргая, не закрывая глаз и не двигая ими, и все же не достичь отрешения. И это также другой вид физического упражнения. И даже голодание в течение сорока дней всего лишь один из видов тренировки тела. Так невозможно достичь духовного

прогресса. Многие обманываются, когда видят людей, могущих выполнять такие упражнения.

17. Практика Пранаямы с Асанами перед Джапой и медитацией очень полезна. Она уничтожает лень и сонливость тела и ума. Она уравнивает ум и наполняет его новой энергией и покоем.

18. Асаны можно практиковать на песчаном берегу реки или моря, или просто на открытом воздухе. Если же вы практикуете в комнате, следите за тем, чтобы она была проветрена и чиста.

19. Ведантист избегает выполнять Асаны на земле, так как эта практика усиливает Деха Адхьясу и препятствует его практике Вайрагьи. Я видел многих Ведантистов, пребывающих в болезненном состоянии, обладающих слабой физической конституцией. Они едва ли смогут следовать хоть сколько-нибудь суровой Садхане. Они только могут механически шептать губами: «Ом, Ом, Ом». У них нет сил поднять Брахмакара Вритти.

20. Тело тесно связано с умом, болезненное, слабое тело — это Джада. Тело — важный инструмент для самореализации, и этот инструмент должен содержаться в чистоте, быть сильным и здоровым.

М

УДРЫ И БАНДХИ

Упражнения

Мудры и Бандхи — это положения тела, благодаря которым Кундалини успешно пробуждается. В Гхеранда Самхите дается описание двадцати пяти Мудр и Бандх. Наиболее важными являются следующие:

1. Мула Бандха
2. Джаландхара Бандха
3. Уддияна Бандха
4. Маха Мудра
5. Маха Бандха
6. Маха Ведха
7. Йога Мудра
8. Випаритакарани Мудра
9. Кхечари Мудра
10. Ваджроли Мудра
11. Шакти Чалана Мудра
12. Йони Мудра

Многие из этих упражнений имеют тесную связь друг с другом. В одном упражнении вы будете комбинировать две или три Бандхи и Мудры. Это вы увидите по описанию. Некоторые ученики не знают точной техники некоторых Мудр, которые описываются в текстах Хатха Йоги, и поэтому не могут понять их пользы.

Йоговские упражнения, практикуемые регулярно и правильно, дадут вам все, что вы захотите.

«В мире нет ничего подобного Мудрам для достижения успеха».

Диспепсия, запоры, геморрой, кашель, астма, увеличение селезенки, венерические болезни, проказа и все виды неизлечимых болезней лечатся Мудрами и Бандхами. Они наиболее эффективны для сохранения Брахмачарьи, без которой невозможно движение по духовному пути.

1. Мула Бандха

Прижмите к Йони левую пятку. Прижмите правую пятку к участку тела сразу над половыми органами. Сожмите анус и ведите Апана Вайу вверх. Это упражнение называется Мула Бандха. Апана Вайу, которая отвечает за функцию выведения испражнений, имеет естественную тенденцию стремиться вниз. Практикой Мула Бандхи, благодаря сжатию ануса и подтягиванию его внутрь, Апана Вайу заставляют двигаться вверх. Пранавайя соединяется с Апаной, и объединенную Прана-Апана Вайу заставляют войти в Сушумна Нади. Тогда Йогин достигает совершенства в Йоге. Кундалини пробуждается, и Йогин вкушает нектар Бессмертия. В Сахасрара Чакре он наслаждается Шивападой. Он получает все Божественные Вибхути и Аишварью. Когда Прана соединяется с Апаной, отчетливо слышатся звуки Анахаты. Прана, Апана, Нада и Бинду объединяются, и Йогин достигает совершенства. Этой высшей стадии нельзя достичь с первой попытки. Надо практиковать ее долгое время.

Сиддхи в практике Пранаямы достигается с помощью Бандх и Мудр. Практика Мула Бандхи дает возможность сохранять совершенную Брахмачарью, дарит Дхату Пушти (нервную энергию), лечит запор и увеличивает Джатхарагни. Мула Бандху можно комбинировать с практикой концентрации, медитации, Пранаямой и всеми другими Йоговскими Криями.

2. Джаландхара Бандха

Напрягите горло. Крепко прижмите подбородок к груди. Эта Бандха практикуется в конце Пураки и в начале Кумбхаки. В основном эта Бандха выполняется только во время Кумбхаки. Желудочный огонь, который располагается в области Набхи, поглощает нектар, выделяемый из Сахасрара Чакры через полость в небе. Джаландхара Бандха предотвращает этот процесс.

3. Уддияна Бандха

Санскритское слово «Уддияна» происходит от корней «ут» и «ди», сочетание которых означает «взлетать». Когда практикуется эта Бандха, Прана через Сушумна Нади поднимается вверх. Отсюда и возникло это название.

С помощью сильного выдоха через рот полностью опустошите легкие. Сожмите мускулы живота и втяните его выше пупка так,



23. Бандхатрайа

является первой стадией Наули Крийи. Если вы хотите практиковать Наули Крийу, вам следует знать Уддияну Бандху. Наули Крийа выполняется в основном стоя. Уддияна Бандха может практиковаться сидя или стоя. Когда вы выполняете ее стоя, держите руки на бедрах.

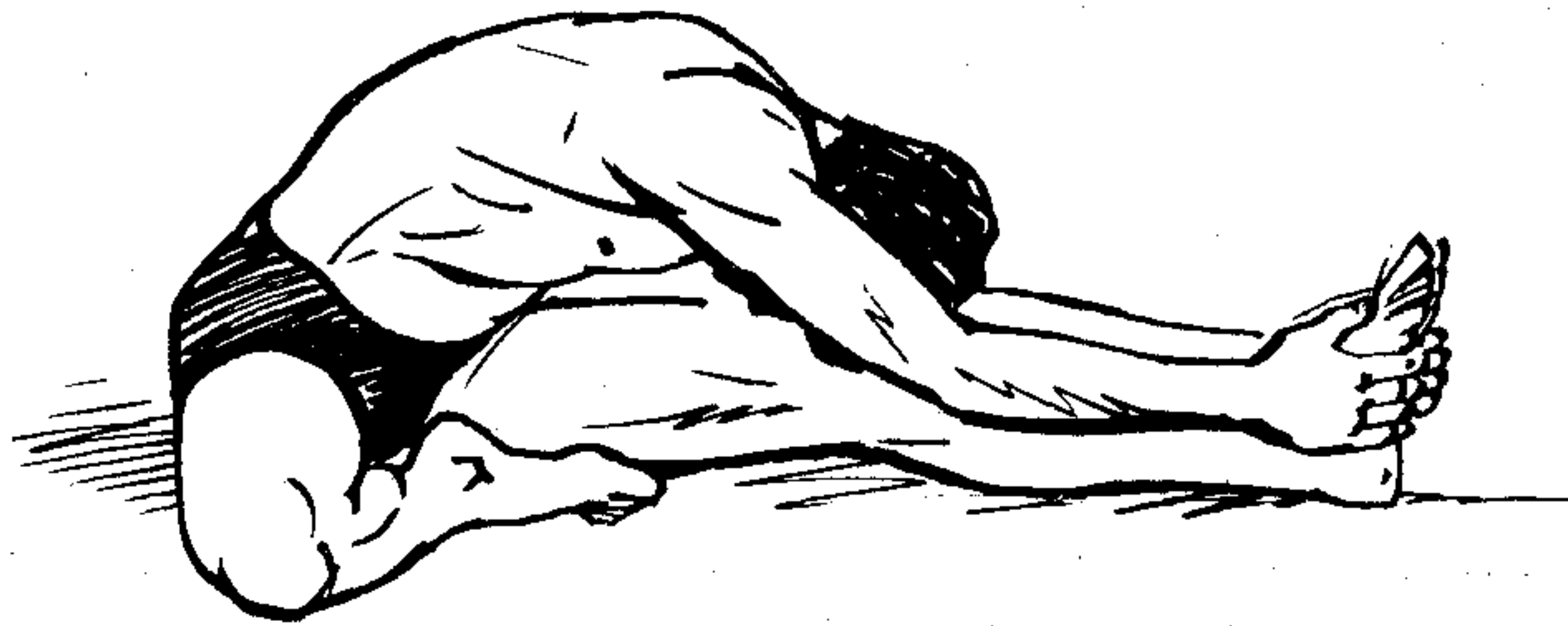
Это упражнение очень помогает в поддержании Брахмачарьи. Практикующему она дает здоровье, силу, энергию и жизнерадостность. В комбинации с Наули Крией, она служит сильнодействующим средством для тонизирования желудочно-кишечного тракта и борьбы против запоров и других нарушений в работе пищеварительного тракта. С помощью этих двух Йоговских Крий вы можете манипулировать мышцами брюшного пресса и массировать их. В этом ничто не может соперничать с Уддияна Бандхой и Наули. Стоящие особняком, они не имеют себе равных среди всех систем физических упражнений. При лечении хронических болезней желудка и кишечника, где оказываются бесполезными все виды лекарств, Уддияна и Наули показали быстрый, полный и удивительный эффект. При выполнении Пранаямы, ее можно прекрасно комбинировать с Мула Бандхой, Джаландхара Бандхой и Уддияна Бандхой. Такое сочетание называется Бандхатрайа.

Уддияна Бандха убирает жировые отложения на животе. Полные люди смогут выполнять Уддияну, если прекратят есть топленое масло и уменьшат количество выпиваемой воды. Путешествие пешком в Кедар-Бадри или на гору Кайлас подготовит полных людей к Уддияна Бандхе.

чтобы он оказался высоко в полости грудной клетки. Это Уддияна Бандха. Она практикуется в конце Кумохаки и в начале Речаки. Когда вы практикуете эту Бандху, диафрагма — мускульная перегородка между грудной клеткой и животом — поднимается вверх, и мускулы живота втягиваются внутрь. Вы легко сможете выполнить это упражнение, наклоняясь вперед. Уддияна Бандха

4. Маха Мудра

Эта Мудра — наиболее важная из всех, что и подтверждает ее название. Крепко прижмите левую пятку к анусу. Вытяните правую ногу. Возьмитесь обеими руками за носок ступни. Вдохните и задержите дыхание. Сильно прижмите подбородок к груди (Джаландхара Бандха). Сосредоточьте свой взгляд между бровей (Бхрумадхья Дришти). Оставайтесь в этом по-



24. Маха Мудра

ложении столько времени, сколько сможете, и затем медленно выдохните. Затем выполните эту Мудру зеркально.

Эта Мудра лечит туберкулез, геморрой, расширение селезенки, нарушение пищеварения, хронические гастриты, проказу, запоры, лихорадку и многие другие болезни. Жизнь удлинняется и дарит практикующему великие Сиддхи. В основном Йогин выполняет Маха Мудру, Маха Бандху и Маха Ведху. Это хорошая комбинация, приносящая максимум пользы. Выполняйте ее шесть раз утром и шесть раз вечером.

5. Маха Бандха

Этому упражнению предшествует Маха Мудра. Прижмите к анусу левую пятку. Положите правую ступню на левое бедро. Сожмите анус и мускулы промежности. Ведите Апана Вайу вверх. Медленно вдохните и задержите дыхание Джаландхара Бандхой сколько сможете. Затем медленно выдохните. Повторите это упражнение зеркально. Эта Бандха препятствует гниению, разложению и смерти. Йогин достигает исполнения всех своих желаний и приобретает Сиддхи.

6. Маха Ведха

Сядьте в положение Маха Бандха. Медленно вдохните. Задержите дыхание. Прижмите подбородок к груди. Положите ладони на землю. Переместите вес тела на руки. Медленно приподнимите

ягодицы и мягко ударьте ими о землю. Когда вы поднимаете ягодицы, Асана должна быть жесткой и устойчивой. Эта Крия препятствует гниению и смерти. Йогин получает контроль над умом и покоряет смерть. Большого различия между Маха Мудрой, Маха Бандхой и Маха Ведхой нет. Они являются чем-то вроде трех этапов одного упражнения.

7. Йога Мудра

Сядьте в Падмасану. Положите ладони на пятки. Медленно выдохните, наклонитесь вперед и коснитесь земли лбом. Если вы останетесь в этом положении долгое время, вы можете дышать как обычно. Или вернитесь в исходное положение и вдохните. Вы также можете поместить руки за спину, держа левое запястье правой рукой. Эта поза устраняет все виды желудочных расстройств.

8. Випаритакарани Мудра

Лягте на спину. Поднимите ноги вверх, поддерживая ягодицы руками. Локти лежат на земле. Сохраняйте устойчивость. Солнце находится в основании пупка, а луна — в основании неба. Процесс, благодаря которому солнце перемещается вверх, а луна вниз, называется Випаритакарани Мудра. Позиции солнца и луны меняются. В первый день выполняйте эту Мудру в течение минуты, постепенно увеличивая ее продолжительность до трех часов. Через шесть месяцев морщины на лице и седые волосы исчезнут. Йогин, который практикует Випаритакарани Мудру по три часа ежедневно, побеждает смерть. Для уменьшения желудочного огня, усиливающегося в результате длительного выполнения Мудры, необходимо принять что-нибудь восстанавливающее силы — например, молоко — сразу после завершения Крии.

9. Кхечари Мудра

«Кха» («пространство») и «Чари» («двигаться») — такова этимология этого названия. Йогин движется в Акаше. Язык и ум остаются в Акаше.

Эта Мудра может выполняться человеком только после того, как он проделывал предварительные упражнения под непосредственным руководством Гуру, практикующего Кхечари Мудру. Предварительная часть этой Мудры заключается в высовывании языка так далеко, чтобы его кончик мог коснуться пространства

между бровей. Гуру каждую неделю будет постепенно подрезать нижнее сухожилие языка острым ножом. Благодаря посыпанию солью и порошком куркума, края раны не зарастают. Подрезание нижнего сухожилия языка должно делаться регулярно, раз в неделю в течение шести месяцев. Смажьте язык свежим маслом, вытяните его и, помогая себе пальцами, двигайте им вперед и назад. Благодаря всему этому вы сможете удлинить язык так, чтобы он доставал до лба. Это предварительная часть Кхечари Мудры.

Затем, сидя в Сиддхасане, разверните язык назад и вверх так, чтобы коснуться нёба, и перекройте им заднее носовое отверстие. Взгляд при этом фиксируйте на пространстве между бровей. Теперь, покидая Иду и Пингалу, Прана будет перемещаться в Сушумна Нади. Дыхание остановится. Язык находится на устье источника нектара. Это Кхечари Мудра.

Благодаря практике этой Мудры, Йогин освобождается от слабостей, голода, жажды и лени. Он освобождается от болезней, разложения, старости, смерти. Эта Мудра делает человека Оордхварето Йогом, тело Йогина наполняется нектаром и он не умирает даже от яда. Эта Мудра дарит Йогинам Сиддхи. Кхечари лучшая из всех Мудр.

10. Ваджроли Мудра

Это сложная Крия. Вам надо будет много работать, чтобы добиться успеха в ней. Мало кто может как следует выполнять ее. В начале практики Йоговские ученики втягивают воду через введенную на двенадцать дюймов в уретру серебряную трубку (специально сделанный катетер). После надлежащей тренировки они втягивают таким образом молоко, затем масло, мед и, наконец, ртуть. Позже они смогут втягивать эти жидкости непосредственно через уретру, не прибегая к помощи серебряной трубки. Эта Крия приносит огромную пользу для поддержания совершенной Брахмачарьи. В первый день вы должны ввести катетер на один дюйм, во второй день — на два дюйма и так далее. Постепенно вы должны подготовиться вводить катетер на двенадцать дюймов. Путь прочистится. Раджа Бхартрихари выполнял эту Крию очень ловко и быстро.

Ни капли семени не прольется из тела Йогина, практикующего эту Мудру. И даже если это произойдет, он сможет втянуть ее обратно. Йогин, втягивающий свое семя и сохраняющий его, покоряет смерть. Его тело приятно пахнет.

Последний Трилингасвами из Бенареса был знатоком этой Крии. Шри Свами Кувалаянандаджи из Лонавли обучает и сейчас этой Мудре.

Некоторые называют Ваджроли Мудру Майурасаной. Она также известна как Йони Мудра, описание которой дается ниже.

Целью Ваджроли Мудры является прочная Брахмачарья. Когда ищущие практикуют эту Мудру, они бессознательно отвлекают свой ум от половых центров и поэтому могут добиться успеха. Когда вы познакомитесь с описанием этой Мудры, вы ясно поймете, насколько необходимо соблюдать строгую Брахмачарью. Для ее практики совершенно не обязательно иметь половой акт. Грихастхи, имеющие жен, думают, что Ваджроли Мудра — это средство для контроля деторождаемости, у них появляется сильное желание практиковать ее. Все это глупости и заблуждения. Они не понимают техники и цели этой важной Крийи.

Практика Мула Бандхи, Маха Бандхи, Маха Мудры, Асан, Пранаямы естественно приведет ученика к пониманию Ваджроли и успешному ее выполнению. Она должна выполняться под непосредственным руководством Гуру.

11. Шакти Чалана Мудра

Сядьте в уединенной комнате в Сиддхасану. С силой вдохните и соедините воздух с Апаной. Выполняйте Мула Бандху, пока Вайу не войдет в Сушумну. Благодаря задержке воздуха, Кундалини, чувствующая удушье, просыпается и следует через Сушумну к Брахмарандхре.

Сядьте в Сиддхасану. Возьмитесь рукой за ступню у лодыжки и медленно бейте ногой Канду. Это Тадана Крия — один из методов пробуждения Кундалини. Благодаря практике этой Мудры можно стать Сиддхой.

12. Йони Мудра

Сядьте в Сиддхасану. Закройте уши двумя большими пальцами, глаза — указательными пальцами, ноздри — средними пальцами, верхнюю губу — безымянными пальцами, нижнюю губу — мизинцами. Это прекрасная поза для выполнения Джапы. Уйдите глубоко в себя и медитируйте на Шат Чакрах и Кундалини. Это вовсе не легкая Мудра — вам придется много поработать, прежде чем вы добьетесь успеха. Если вы хотите иметь успех, вы должны полностью утвердиться в Брахмачарье. Поэтому осознайте важность этой Мудры и выполняйте ее осторожно. Ваджроли Мудра также называется Йони Мудра.

Другие Мудры

Существует также Самбхава, Мандуки, Ашвини Тадаги, Матангини, Бхучари, Агхора и многие другие Мудры. Здесь я рассказал вам о самых важных Мудрах. За указаниями по всем Мудрам обращайтесь к моей книге «Хатха Йога».

Советы по Мудрам и Бандхам

1. Маха Мудра, Маха Бандха и Маха Ведха представляют собой что-то вроде трех стадий одного упражнения. Подобным образом Мула Бандха, Уддияна Бандха и Джаландхара Бандха формируют другую группу. Мула Бандха практикуется во время медитации, Джапы, Пураки, Кумбхаки и Речаки. Уддияна Бандха практикуется во время Речаки, а Джаландхара Бандха во время Кумбхаки.

2. Как и в случае других Йоговский Крий, Мудры и Бандхи также следует выполнять на пустой желудок. При выполнении Мудр необходимо следовать основным советам, приведенным для Асан и Пранаямы.

3. Польза, которая извлекается из упражнений, может быть не понята при практике одних только Мудр. Вам следует комбинировать Пранаяму, Асаны, Джапу и другие Йоговские Крии.

4. Кхечари Мудра должна выполняться под непосредственным руководством Кхечари Гуру. Подрезание нижнего сухожилия должно выполняться осторожно и через определенные интервалы. Ученик может не добиться в этой Крие успеха, если он начал ее делать в возрасте после двадцати пяти лет, когда мускулы и нервы теряют эластичность.

5. Кхечари, Шакти Чалана, Ваджроли и другие упражнения повышенной сложности не могут выполняться всеми. Ищущие должны получить разрешение от Гуру, что они готовы для этих упражнений, а также они должны сами видеть, есть ли у них необходимый для этого опыт.

6. Уддияна Бандха также называется Тадага Мудра. Выполняя Мула Бандху, вы реализуете себя. Делайте так снова и снова. Этот процесс называется Ашвини Мудра.

7. Те, кто не прошел подготовительную стадию Кхечари Мудры (длинный язык), могут просто держать язык завернутым вверх к нёбу. Это Набхо Мудра или Мандуки Мудра.

8. Настоящий успех в Мудрах может прийти только при высокой степени концентрации ума. Подробные указания по концентрации будут даны на следующих страницах.

Д

ОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Лайа Йога

Лайа — это состояние ума, когда человек забывает все чувственные объекты и погружается в объект медитации. Лайа дает возможность полностью контролировать пять Таттв, ум и Индрий. Деятельность ума прекращается. Ум, тело и Прана полностью подчиняются воле человека.

Эффективным методом Лайа Йоги является Самбхава Мудра, в которой ученик настойчиво концентрируется на любой из Шат Чакр. Тратака играет важную роль в достижении успеха в Лайа Йоге. При надлежащем курсе практики Йогин утверждает в Самадхи. Он становится Дживанмуктой.

Звуки Анахаты

Звуки Анахаты — это таинственные звуки, слышимые Йогиним во время медитации. Это знак очищения Нади. Некоторые ученики могут ясно слышать их одним ухом, а некоторые — обоими. Различают как громкие, так и тихие звуки. От громких звуков следует переходить к медитации на тихие, и от тихих — к еще более тонким. Начинающие могут слышать этот звук только тогда, когда их уши закрыты. Продвинутые ученики могут концентрироваться на нем даже с открытыми ушами. Звук Анахаты также называется Омкара Дхвани и происходит из центра Анахаты в Сушумна Нади.

Сядьте в свою обычную Асану. Закройте уши большими пальцами. Внимательно прислушайтесь к внутреннему звуку. Звук, который вы услышите изнутри, сделает вас глухими ко всем внешним звукам. Закройте также глаза. В начале практики вы услышите множество громких звуков, но позднее их громкость уменьшится. Ум, концентрировавшийся вначале на любом звуке, постепенно фиксируется на нужном и погружается в него, становясь нечувствительным к внешнему миру и сливаясь со звуком, как молоко

с водой, а затем быстро погружается в Чидакашу. Так же, как пчела, пьющая нектар, не задумывается об аромате цветов, так же и Читта, которая погружена во внутренний звук, не стремится к чувственным объектам и, очарованная сладкозвучием Нады, отрешается от своей переменчивой сути.

Звук, происходящий из Пранава Нади, которая есть Брахман, является по своей природе сияющим, лучезарным. Ум погружается в него. Ум существует столь же долго, сколько и звук, но с его прекращением появляется состояние, называемое Турийя. Это высшее состояние. Это состояние Унмани. Ум вместе с Праной поглощен непрерывной концентрацией на Наде. Тело кажется похожим на деревянную колоду и не ощущает ни тепла, ни холода, ни радости, ни печали. Разные виды звуков выходят из сердца (звуки Анахаты).

Есть десять видов Нады, воспринимаемых слухом. Первый — звук «Чини» (он соответствует произношению этого слова); второй — «Чини-чини»; третий — звук колокола; четвертый — звук раковины; пятый — звук лютни; шестой — звук цимбал; седьмой — звук флейты; восьмой — звук барабана (Бхери); девятый — звук двойного барабана (Мриданга); и десятый — звук грома.

Нельзя ожидать появления звука сразу же после того, как вы закрыли уши. Следует сконцентрироваться и направить ум в одну точку. Звук, который вы слышали сегодня, вы можете не услышать завтра. Вы будете слышать любой из десяти звуков Анахаты.

Данное выше описание — это Лайа через Наду, звук Анахаты. Подобным образом Лайа может выполняться через концентрацию на кончике носа (Насикагра Дришти), на пространстве между бровями (Бхрумадхья Дришти). Через медитацию на пяти Таттвах, на Сохам Матре, Ахам Брахмасми, Тат Твам Аси Махавакьях и другими методами.

Бхакти Йога Ступени поклонения

На низшей ступени Бхакти Йоги поклоняются стихиям и духам умерших. Далее следует поклонение Риши, Дэвам и Питри. Вера каждого соответствует его мировоззрению. Человек — отражение того, во что он верит. На третьей ступени Бхакти Йоги поклоняются Аватарам, таким как Шри Рама, Кришна, Нарасимха. Таким образом, четыре приведенных выше класса Бхактов поклоняются Сагуне. Следующим идет класс Бхактов, которые выполняют Ниргуна Упасану на Брахмане, лишенном атрибутов. Это высшая форма поклонения — Ахамграха Упасана или Джняна Садхана, которая доступна лишь умным людям с сильной волей и отчетливым пониманием сути учения.

Бхакти может быть приобретена и развита практикой Нава Видха Бхакти (девять методов посвящения). Постоянные Сатсанга, Джапа, молитва, медитация, Свадхьяя, Бхаджан, служение святым, Дана, Ятра и так далее развивают Бхакти:

Шравана — слушание Лил Бога

Смарана — всегда помнить о Боге

Киртан — пение ему хвалы

Вандана — Намаскары Богу

Арчана — жертвоприношение Богу

Пада Шивана — прислуживание

Шакхья — дружелюбие, сострадание

Дасья — служение

Атма Ниведана — отказ от себя в пользу Гуру или Бога

Шри Рамануджа рекомендует для развития Бхакти совершенствовать следующие качества:

Вивека — проницательность, подход

Вимока — освобождение от привязанностей и страстное стремление к Богу

Абхьяса — продолжительные размышления о Боге

Крийа — делание добра другим

Кальяна — желание добра всем

Сатьям — правдивость

Арджаван — прямота, чистота

Дайа — сострадание

Ахимса — милосердие

Нам Дэв, Рма Дас, Тупси Дас и другие были теми немногими благословенными людьми, кому Бог подарил свой Даршан. Эти Бхакты были Йога Бхраштас. Они прибыли в этот мир, обладая очень высоким качеством духовных Самскар. С искренней преданностью они поклонялись Богу в нескольких своих рождениях. Эта преданность в них была естественной и спонтанной за счет силы предыдущих Самскар Бхакти. Обычные люди должны предпринять особые решительные меры и выполнять специальную Садхану для быстрого развития Бхакти. Новые пути, новые каналы должны быть пробиты в старом камне — лишенном преданности и набожности сердце. Через постоянную молитву, Джапу, Киртан, служение Бхактам, милосердие, Врату, Тапас, Дхьяну и Самадхи, Бхакта должен возвысить свое сознание до высшего предела и приобрести Пара Бхакти, Высшее Знание и Высший Покой. На продвинутых стадиях медитации медитирующий и объект медитации, поклоняющийся и объект поклонения, Упасака и Упасья сольются воедино. Дхьяна заканчивается в Самадхи. Необходима постоянная и регулярная практика.

Хатха Йогин достигает высшей стадии благодаря практике различных Мудр, Бандх, Асан и других упражнений; Джняна Йогин — благодаря практике Шраваны, Мананы и Нидидхьясаны; Карма Йогин — самоотверженной работой (Нишкана Шева); Бхакта Йогин — развитием Бхакти и самоотказом и Раджа Йогин — глубокой концентрацией и работой ума. Цель везде одинаковая, но методы различаются.

Концентрация и медитация на Шакти — это только модификация Джняна Йоги Садханы. Концентрация на различных Чакрах и Нади и пробуждение Шакти через физические упражнения относится к Хатха Йоге. Концентрацию и медитацию на Девате, а также на главном Божестве различных внутренних Чакр, можно сравнить с одной из высших ступеней Бхакти Йоги. Для быстрого успеха лучше всего комбинировать различные методы Садханы.

Бхакта, медитирующий на главном Божестве и Девате, представляет себе в каждой Чакре Бога в определенной форме. В книгах Мантра Шастры к каждой Чакре даются детально разработанные описания Богов и Деват. В зависимости от характера учеников указывается соответствующая форма Бога. Опыт и ощущения учеников варьируются во всех случаях, поэтому я не даю описания всех Богов и Деват. Когда человек закрывает глаза и медитирует на внутренних Чакрах, он имеет различные видения и видит различные формы Бога. Это лучшее, чего он должен придерживаться, поскольку тогда возможен настоящий прогресс. Общая основная информация, которая дается в теоретической части данной книги, очень поможет в концентрации и медитации на Чакрах.

Мантры

Кундалини пробуждается также с помощью Мантры — части Бхакти Йоги. Некоторые ищущие должны повторить Мантру, данную им Гуру, сотни тысяч раз. Во время Дикши Уттана Адхи-кари Гуру произносит определенную Мантру, и Кундалини немедленно пробуждается. Сознание ученика поднимается до очень высокого уровня. Это зависит от веры ученика в своего Гуру и в Мантру. Мантра, когда она лично получена от Гуру, имеет огромную силу. Ищущий в Кундалини Йоге должен придерживаться Мантры Садханы только после того, как получил Мантру от Гуру. Поэтому я не буду подробно касаться этой темы. Мантры, узнанные от обычных людей или из книг, не смогут принести никакой пользы. Мантры очень многочисленны, и Гуру должен выбрать определенную Мантру, благодаря которой может быть пробуждено сознание определенного ученика.

Восемь Высших Сиддхи

Завершив обучение, Поорна Йоги получают во владение восемь главных Сиддхи: Аниму, Махиму, Лагхиму, Гариму, Прапти, Пракамью, Вашитвам и Ишитвам.

1. Анима. Йогин может стать таким маленьким, каким пожелает.

2. Махима. Противоположна Аниме. Йогин может стать таким большим, каким пожелает. Он может заставить свое тело принять огромные размеры, может заполнить собой всю Вселенную. Он может принять Вирут Сварупу.

3. Лагхима. Йогин может сделать свое тело легким, как перо или вата. Вайустамбхан делается через эту Сиддхи. В Джаластамбхане Йогин может с минимальными усилиями сделать тело легким благодаря Плавини Пранаяме. Йогин уменьшает свой вес благодаря заглатыванию большой дозы воздуха и путешествует в небе с помощью этой Сиддхи. Он способен преодолевать тысячи миль в минуту.

4. Гарима. Противоположна Лагхиме. В ней Йогин приобретает способность увеличивать свой вес. Поглощая атмосферную влагу, он может сделать тело тяжелым, как гора.

5. Прапти. Йогин, стоя на земле, может коснуться любой самой высокой точки, даже солнца, луны или неба. Через эту Сиддхи Йогин достигает желаемых целей и обретает сверхъестественные силы — способность предсказывать события, способность ясновидения, ясновыслушания, телепатии, чтения мыслей и так далее. Он может понимать язык животных и птиц, неизвестные ему языки. Он может лечить все болезни.

6. Пракамья. Йогин может нырнуть в воду и вынырнуть, когда захочет. Последний Трилинга Свами из Бенареса бывало жил под водами Ганги шесть месяцев. Это процесс, благодаря которому Йогин делает себя иногда невидимым, как утверждают некоторые авторы — за счет способности входить в тело другого человека (Паракайя Правеш). Шри Шанкара вошел в тело Раджи Амарука из Бенареса. Тирумулар из Южной Индии вошел в тело пастуха. Раджа Викрамадитья также делал это. Такая способность позволяет сохранять молодость и жизненные силы сколько угодно долгое время. Раджи Яяти владел этой способностью.

7. Вашиствам. Способность приручения диких животных и управления ими, гипнотизирования людей и подчинение их своей воле. Это способность сдерживать страсти и эмоции, а также подчинять себе мужчин, женщин и стихии.

8. Ишитвам. Обретение Божественной силы. Йогин, достигший этой Сиддхи, становится Владыкой Вселенной. Владели этой

силой, как, например, Кабир, Тулси Дас, Акалкот Свами и другие, могут превратить жизнь в смерть.

Низшие Сиддхи

Йогин приобретает также следующие низшие Сиддхи:

1. Освобождение от голода и жажды.
2. Освобождение от воздействия тепла и холода.
3. Освобождение от Рага Двешы.
4. Доора Даршан: ясновидение или Доора Дришти.
5. Доора Шраван: ясновидение или Доора Шрути и Доора Правачана.
6. Мано Джайа: контроль над умом.
7. Кама Рупа: Йогин может принимать любую форму, которую пожелает.
8. Паракайя Правешы: Йогин может входить в любое другое тело, может оживить мертвое тело и войти в него благодаря перенесению своей души.
9. Иччха Мритья: Йогин может по своей воле умереть.
10. Деванам Саха Креда и Даршана: познание богов, посвящение в правила Божественных игр и участие в них.
11. Ятха Санкальпа: Йогин может получить все, что пожелает.
12. Трикала-Джняна: знание прошлого, настоящего и будущего.
13. Адвандва: постижение Единого.
14. Вак-Сиддхи: чтобы Йогин ни предсказывал — это сбудется, благодаря действию Сатьи и Пророчеству.
15. Йогин может превращать металл в золото.
16. Кайа-Вьюха: способность к телесному перевоплощению для исчерпания своей Кармы.
17. Даодури-Сиддхи: сила прыжка лягушки.
18. Патала-Сиддхи: Йогин становится хозяином желаний, уничтожает горе и болезни.
19. Он получает знание о своей прошлой жизни.
20. Он получает знание о созвездиях и планетах.
21. Приобретение Сиддхи.
22. Он получает власть над стихиями (Бхута Джайа) и власть над Праной (Прана Джайа).
23. Камачари: он может перемещаться в любое место, которое пожелает.
24. Он получает всемогущество и всевидение.
25. Вайну-Сиддхи: Йогин поднимается в воздух и покидает землю.
26. Он может указать место, где спрятаны сокровища.

Сила Йогина

Концентрируясь на образе Бога, Йогин отрешается от своего тела. Он покоряет жар и холод, благодаря контролю над дыханием и нервной системой.

Благодаря практике Бхастрика Пранаямы, Йогин генерирует в своем теле психическое тепло.

Он может выносить любой климат, не испытывая неудобства.

Он сидит на снегу и растапливает его, благодаря теплу, генерируемому в теле.

Йогин покрывает свое тело простыней, смоченной в очень холодной воде, и высушивает ее благодаря Йоговскому теплу, исходящему из его тела. Некоторые адепты высушивали до тридцати простыней за ночь.

Достигший совершенства Йогин сжигает свое тело в конце земной жизни, благодаря теплу, генерируемому силой его Йоги.

Указания по Сиддхи

1. Через Хатха Йогу тело Йогина достигает физического совершенства. Совершенство тела заключается в красоте, грации, силе и несокрушимой его крепости. Способность выносить крайний холод и жар (Титикша), способность жить без воды и пищи и другие способности подходят под категорию Кайа Сампат (совершенство тела).

2. Поскольку тело Хатха Йогина совершенное и крепкое, его ум также крепок и целеустремлен. Благодаря практике Дхараны и Дхьяны он достигает высшей степени на Йоговской лестнице и через Йоговское Самадхи приобретает Бессмертие. Йогин, достигший высшей ступени, обладает восемью высшими и всеми низшими Сиддхи.

3. Достижение этих способностей зависит от количества концентраций на различных Чакрах и Таттвах, и от пробуждения Кундалини. Практика Мудр, Бандх, Асан и Пранаямы помогает также в приобретении Сиддхи.

4. Сиддхи, которые достигаются через практику Мудр, могут быть достигнуты через практику Бандх, Асан, Пранаямы, а также через концентрацию на различных Чакрах. Это зависит от темперамента и способностей учеников. Один может достичь желаемой цели, выполняя одно упражнение, а другой — комбинируя различные методы. Поэтому, если ученик не может достичь успеха каким-то определенным способом, ему следует перейти к другим упражнениям.

5. Многие из восьми высших Сиддхи недостижимы в настоящую эру (Кали Юга), когда тело и ум огромного большинства людей недостаточно подготовлены. Но и сейчас есть Йогини, которые обладают Сиддхи. Когда люди просят их сделать то или иное, они уходят или отвечают: «Я этого не знаю». Они не выставляют напоказ свои Сиддхи. Их целью является достичь Высшего, а не развлекать любопытных. Они — единственные настоящие Йогини. Многие люди могли бы использовать некоторые из своих способностей, но не умеют этого делать.

6. Некоторые могут читать мысли других людей. Один человек из Лондона слышит духовные послания мудрецов в Индии. Многие видели людей, удаляющих яд кобры с помощью Мантр или простым прикосновением. Есть люди, которые очень точно расскажут вам ваше прошлое, настоящее и будущее. Некоторые способны видеть астральные существа. Остановка сердца, влияние на мысли других людей и иные способности приобретаются благодаря Йоговским упражнениям.

7. Сегодня вы не сможете найти человека, который бы в одинаковой степени развил все свои силы. Как только кто-то достигает развития каких-нибудь способностей, он часто блокирует их под влиянием Майи и ложного Тушти (удовлетворения) и использует приобретенные силы для добывания средств к существованию или для славы. Такой человек не способен идти дальше и достичь совершенства. Это не вина Йоговской Крийи. Вы не должны терять веру. Вера, внимание, искренность и горячее желание приведут вас к успеху.

Дхарана

1. Сконцентрируйте свой ум на некоторое время на каком-нибудь объекте внутри либо снаружи тела. Это Дхарана. Практикуйте ее ежедневно. Концентрация — это основа Лайа Йоги.

2. Очистите свой ум через практику Ямы и Ниямы, а затем переходите к Дхаране. Концентрация без очищения не принесет пользы. Существуют некоторые оккультисты, которые практикуют концентрацию. Но если у них не очищен ум, это становится причиной того, что они не прогрессируют на духовном пути.

3. Тот, кто научился сохранять устойчивую Асану и очистил Йоговские Нади, может легко концентрироваться. Концентрация будет глубокой, если вы уберете все раздражители. У истинного Брахмачарьи, старательного и усердного, всегда будет прекрасная концентрация.

4. Некоторые глупые, нетерпеливые ученики сразу же приступают к Дхаране, не занимаясь предварительной этической трени-

ровкой. Это серьезная ошибка. Этическое совершенство имеет первостепенное значение.

5. Вы можете концентрироваться внутри тела на любой из семи Чакр, и снаружи — на любом Девате, Хари, Кришне или Дэви.

6. Внимание играет в концентрации известную роль. Лишь развивший силу внимания будет иметь глубокую концентрацию. Человек, полный страстей и всякого рода желаний, с трудом сможет сохранять концентрацию на каком-либо объекте даже в течение секунды. Его ум будет прыгать подобно обезьяне.

7. Тот, кто приобрел Пратъяхару, будет иметь глубокую концентрацию. Вы будете продвигаться по духовному пути шаг за шагом, этап за этапом. Прежде всего заложите фундамент Ямы, Ниямы, Асаны, Пранаямы и Пратъяхары. Только тогда успешно возведется надстройка из Дхараны и Дхьяны.

8. Вы должны уметь очень ясно представлять себе объект концентрации, даже если он отсутствует. Вы должны вызывать в уме его образ немедленно. Если вы обладаете хорошей практикой концентрации, вы сможете сделать это без большого труда.

9. На начальном этапе практики вы можете концентрироваться на тиканьи часов, или на пламени свечи, или на любом другом предмете, нравящемся вам. Это конкретная концентрация. Концентрация без конкретного объекта быть не может. Ум можно фиксировать на предмете, доставляющем удовольствие. Очень трудно вначале фиксировать ум на объектах, которые не нравятся.

10. Если вы хотите увеличить силу концентрации, вам следует уменьшить свою мирскую активность. Каждый день вы должны соблюдать Моуну в течение двух часов или более.

11. Практикуйте концентрацию, пока ум как следует не утвердится на объекте концентрации. Когда ум уходит от объекта, возвращайте его снова и снова.

12. При сильной и глубокой концентрации чувства отключаются. Тот, кто практикует концентрацию ежедневно в течение часа, приобретает огромные психические силы. Он будет обладать развитой силой воли.

13. Ведантисты стараются фиксировать свой ум на Атмане. Это их Дхарана. Хатха Йогины и Раджа Йогины концентрируют свой ум на шести Чакрах. Бхакты — концентрируются на своем Ишта Девате. При Тратаке и Лайа Йоге предписываются другие объекты медитации. Концентрация необходима для всех ищущих.

14. Практикующие концентрацию быстро продвигаются вперед. Они могут выполнять любую работу с большей эффективностью. То, что другие делают за шесть часов, может быть легко сделано

за полчаса теми, у кого ум сконцентрирован. Концентрация очищает и успокаивает эмоции, усиливает ток мысли и очищает ум. Концентрация также способствует материальному благополучию человека. Он будет очень хорошо работать в своем офисе. То, что было туманно и смутно, станет яснее и определеннее, то, что было трудным, станет легким, а то, что было сложным, вызывало недоумение и замешательство, легко разрешится, благодаря развитию умственных способностей. С помощью концентрации вы достигнете всего. Нет ничего невозможного для того, кто регулярно практикует концентрацию. Ясновидение, яснослышание, гипноз, месмеризм, чтение мыслей, успехи в музыке, математике и других науках зависят от концентрации.

15. Уединитесь в тихой комнате. Закройте глаза. Следите за тем, что происходит, когда вы думаете о яблоке. Вы можете думать о цветке, форме, размерах, о его различных частях — кожуре, мякоти, семенах. Вы можете думать о местности, откуда оно привезено, например, из Австралии или Кашмира. Вы можете думать о его кислом или сладком вкусе и его действии на пищеварительную систему и кровь. Благодаря закону об ассоциациях могут появиться также мысли о других фруктах. Ум может начать воспринимать некоторые посторонние мысли. Он может начать блуждать. Он может думать о встрече друга на железнодорожной станции в четыре часа или о покупке полотенца, чая или печенья. Но вы должны заставить его придерживаться заданного направления. Разрыва в этой цепи не должно быть. Вы не должны принимать другие мысли, не связанные с предметом вашей концентрации. Ум будет делать все от него зависящее, чтобы увильнуть, и вам придется вначале очень много поработать. Это подобно восхождению на крутую гору. Но когда вы добьетесь успеха в концентрации, то почувствуете огромную радость.

16. Подобно тому, как в физическом мире действуют законы гравитации, притяжения и так далее, так же в ментальном мире, или мире мыслей действуют свои законы, такие как законы ассоциации, соответствия идей, относительности. Практикующие концентрацию должны знать эти законы. Ум, размышляющий о каком-нибудь предмете, может думать о его качествах, о его отдельных частях. Когда он размышляет о причинах, он должен думать так же и о следствии.

17. Концентрируясь при чтении Бхагават Гиты, вы переживете необычные ощущения. Тонкие эзотерические значения вспыхнут в поле ментального сознания. Вы постигнете внутреннюю глубину философской многозначности.

18. Когда вы концентрируетесь на объекте — не боритесь с умом. Избегайте напряжения где бы то ни было в теле. Думайте

об объекте непрерывно. Очень трудно практиковать концентрацию, когда вы голодны или больны.

19. Если эмоции нарушают ваш покой во время концентрации, не обращайтесь на них внимания. Они скоро уйдут. Если вы постараетесь их удалить, вам придется очень напрячь силу воли. Относитесь к ним безразлично. Для удаления эмоций ведантисты используют следующую формулу: «Я — Сакши ментальных изменений. Я не забочусь ни о чем. Уходи». Бхакта просто молится, и помощь приходит от Бога.

20. Тренируйте ум, концентрируясь на различных объектах, грубых и тонких, а также на различных предметах. Со временем будет сформирована устойчивая привычка, и вы сможете легко и быстро настраиваться на концентрацию.

21. Когда вы читаете книгу, погружайтесь в нее полностью, торопливое перелистывание страниц пользы не принесет. Прочитайте страницу и закройте книгу. Сконцентрируйтесь на том, что вы прочитали. Найдите параллели в Гите или Упанишадах.

22. У неопита практика концентрации вызывает вначале отвращение и усталость. Он должен находить свой путь. Через некоторое время, скажем через два или три месяца, у него появится больший интерес и он насладится новым видом счастья. Концентрация — это единственный путь к избавлению от горя и страданий. Добейтесь концентрации и вы достигнете конечного Блаженства, самореализации. Милосердие и Раджасуя Яджна — ничто по сравнению с концентрацией.

23. Когда в уме возникают желания — не идите у них на поводу. Отбрасывайте их, как только они возникают. Благодаря постепенной практике, желания можно уничтожить. Достигнутые таким образом изменения в работе вашего ума оградят вас от неблагоприятных случайностей.

24. Вы должны избавиться от всякой ментальной слабости, суеверий, ложных и ошибочных Самскар. Только тогда вы сможете сконцентрировать свой ум.

4

ГЛАВА

ЙОГА АДДЕНДА

1. Садашива Брахман

Известный Йогин — Шри Садашива Брахман жил в Неруре около Карура, в округе Тричинополли примерно сто двадцать лет назад. Он — автор «Атма Вилас», «Брахма Сутры» и других трудов. Однажды, когда он пребывал в Самадхи, потоки воды в реке Каувери занесли его илом. В течение нескольких месяцев его тело оставалось погребенным под землей. И вот, когда наступило время сельскохозяйственных работ, земледельцы, которые пахали землю, повредили ему голову и были очень удивлены, увидев появившуюся кровь. Когда они раскопали землю, Садашива Брахман вышел из Самадхи, поднялся и пошел прочь. Однажды какие-то грубые и жестокие люди пришли с палками, чтобы побить его. Они подняли руки, но так и не смогли пошевелить ими и остались стоять, подобно статуям. В другой раз, когда он странствовал в качестве Авадхоты, он вошел на женскую половину дома одного наваба совершенно голым. Наваб пришел в ярость и отрезал ему руку большим ножом. Садашива ушел громко смеясь. Наваб испугался и подумал, что этот человек должно быть великий мудрец. Он взял искалеченную руку и последовал за ним. На третий день наваб сказал: «О, мой господин! Я отрезал твою руку из-за собственной глупости. Прости меня». Садашива просто коснулся отрезанной руки и она приросла. Садашива простил наваба и благословил его.

2. Джнана Дэв

Шри Джнана Дэв, известный также под именем Джнанешвар, был величайшим Йогиним, который когда-либо рождался на земле. Он родился в Аланди, в семи милях от Пооны. Его Самадхи находится там и теперь. Если кто-либо прочитает комментарий к Гите,

написанный им в состоянии Самадхи, он очистится. Его считают Аватарой Бога Кришны. Когда он был маленьким, он смог коснуться разъяренного буйвола. Это повторяло описание в Ведах. Он имел полный контроль над Таттвами. Однажды, когда не оказалось под руками сосуда для приготовления пищи, сестра испекла хлеб на его спине. Он вошел в Самадхи в возрасте двадцати двух лет, а когда пришло время, то поднял всю Прану к Брахмарандхре и покинул физическое тело. Когда ему было четырнадцать лет, он начал писать комментарий к Гите, который считается одним из лучших. На ассамблее Санскритских Пандитов в Бенаресе он был выбран Президентом.

3. Трилинга Свами

Шри Трилинга Свами из Бенареса родился в Андхра Деше и умер около пятидесяти лет назад. Он прожил двести восемьдесят лет. Он совершил свой Тапас в Манасасароваре (Тибет). Как-то Рамакришна Парамхамса видел его в Бенаресе. Когда он впервые пришел в Бенарес для Тапаса, у него было немного денег. Он открыл молочную лавку и бесплатно раздавал молоко бедным, Садху и Санньясинам. Ему случалось жить под водами Ганги в течение шести месяцев. Он спал в храме Каши Вишванатха, держа ноги над Шива Лингой. Однажды он схватил саблю губернатора и бросил ее в Гангу, а когда губернатор потребовал ее назад, то нырнул в воду и принес две сабли, и губернатор не смог определить, какая из них его. Какие-то хулиганы насильно влили ему в рот немного известковой воды. Он мгновенно вывел ее через анус с помощью Санг Пачар Крийи.

4. Горакхнатх

Шри Горакхнатх был, подобно Шри Джнана Дэву из Аланди, Великим Йогиним. В деревне Чандрагири на берегу реки Годавари жил брамин, по имени Сурадх. Жену его звали Сарасвати. Они не имели детей и очень расстраивались из-за этого. Однажды Йогин Матсьендранатх пришел в дом Сурадха за Бхикшой. Сарасвати угостила Йогина вкусной пищей с Шраддхой и поплакалась ему, что у нее нет детей. Йогин Матсьендранатх дал ей щепотку священной золы и благословил ее. Прошло немного времени и она родила сына. Матсьендранатх пришел к Сарасвати, когда ребенку было двенадцать лет, и увел его с собой. Он послал мальчика к Бадри Нараяну для выполнения Тапаса. Ансары и другие Деватары при-

летели, чтобы испытать его. Он держался твердо, преодолел все соблазны и приобрел великие Сиддхи. Матсьендранатх также передал своему ученику Горкхнатху все свои силы и Видьи.

Шри Горакхнатх в двенадцать лет пришел к Бадри Нараяне и выполнял Тапас в течение двенадцати лет, живя в уединении. Горакхнатх обладал огромными Йоговскими способностями. Когда его Гуру, Матсьендранатх, вошел в мертвое тело Раджи (Паракайя Правеш), повинуясь приказанию Шри Ханумана, чтобы произвести отпрыска для Рани, Горакхнатх, благодаря своим Йоговским способностям, принял облик обыкновенной женщины и проник во внутренние покои дворца (Камарупа Сиддхи). В другой раз он сделал из глины игрушечного мальчика и подарил его детям одной из деревень, чтобы они могли с ним играть. Он превратил часть горы в золото, а затем вернул ее в прежнее состояние. Однажды в Кумбхамеле, на берегу реки Годавари, он накормил всех, раздавая вкусную пищу. Там же он превратил себя в мошку (Анима Сиддхи). С помощью своих Йоговских способностей он сжег себя, а затем снова обрел свой первоначальный облик. Он выполнял Акашагаманам (хождение по небу). Таким образом он выполнял многие другие Сиддхи. Раджа Бхартрихари был его учеником.

5. Свами Кришна Ашрам

Свами Кришна Ашрам — это ныне живущий святой. Он живет в четырнадцати милях ниже Ганготри — истока Ганги в деревне Дароли. Живет последние восемь лет без всякой одежды среди льдов, где обычно человеку требуется шерстяной свитер, Готма и полдюжины одеял. Он был Шива Бхатха. Свами Кришна выбросил все свои сосуды для Пуджи, пошел в Варанаси, принял Санньясу и жил там целый год. Затем он пошел в Хардвар, выбросил Данду и стал Авадхутой. Он был также в Уттаркаши. Когда жестокие большие мухи кусали его тело до крови, он никогда не отгонял их. Такова была сила его выносливости. Однажды в Кшеттаре высокомерный слуга оскорбил его за то, что он не принес никакой посуды для дхала и налил очень горячий дхал ему на руки. Свами Кришна Ашрам выпил дхал, несмотря на то, что его губы и руки были ошпарены. Есть еще один Свами, по имени Бхума Ашрам, живущий в Дароли и не пользующийся никакой одеждой. Он друг Кришна Ашрама.

Титикша — сила выносливости и терпения — важнейшее качество всех Садхак. Это одна из шести добродетелей Садхана Чатуштайи. Прочитайте Шлоки 14 и 15 из Гиты в главе II и вы поймете важность этой добродетели.

6. Йогин Бхусунда

Йогин Бхусунда — один из Чирандживи среди Йогов — был мастером науки Пранаямы. Говорят, что он построил на южном ответвлении Кальпа Врикши, расположенного у северной вершины Махамеры, огромное, как гора, гнездо. Он был Трикала Джнани. Находясь в Самадхи сколь угодно долго, лишенный желаний, достигший высшей Шакти Джняны и наслаждавшийся блаженством своего «I», он обладал полным знанием пяти Дхаран. Практикуя пять методов концентрации, он сделал себя непроницаемым для пяти стихий. Говорят, что если бы все двенадцать Адитий опалили мир своими обжигающими лучами, он через Апас Дхарану смог бы достичь Акаши. Если бы бушевали свирепые штормы, разбивая скалы в пыль, он пребывал бы в Акаше с помощью Агни Дхараны. Если бы мир, вместе с Махамеру, вдруг оказался под водой, он плавал бы на поверхности с помощью Вайу Дхараны.

7. Тримола Наянар

Тримола Наянар был великим Йогом из Кайласа. Он владел всеми восемью главными Сиддхи и был награжден Нанди-Ваханой Бога Шивы. Он был другом Агастья Муни. Он пришел из Кайласы и остановился в Варанаси. Затем пошел в Чидамбарам, Турувадурой и в другие места в окрестностях Мадраса. Он молился Богу Шиве в храме Титувадурой и оставался там некоторое время. Однажды он пришел в сад, расположенный на берегу реки Каувери и увидел там труп пастуха, окруженный мычащими коровами. Это тронуло сердце Тирумоолара. Ему стало очень жалко коров. Он оставил свое тело в укромном месте, вошел в тело пастуха, пас стадо весь день, а затем развел их по домам. Жена пастуха, которая не была осведомлена о смерти мужа, пригласила Тирумоолара домой, но Тирумоолар отказался. Он хотел вернуться в свое прежнее тело. Когда же он пошел искать свое тело, то не нашел его на прежнем месте. Тогда он подумал, что это милость Бога Шивы. Затем, оставаясь в теле пастуха, он пошел в Авадатурой, сел под деревом Ашватти на западной стороне храма и написал на тамильском языке великую книгу, называемую «Тирумантрам». Эта книга состоит из трех тысяч стихов и объясняет сущность Вед.

8. Мансур

Мансур был Суфийским Брахма-Джнани. Он жил в Персии около четырехсот лет назад. Он любил повторять «Анал-хак! Анал-

хак!», что соответствует «Сохам» или «Ахам Брахмасми» Ведантистов. Люди донесли Бадшаху, что Мансур — неверующий (кафир) и что он всегда бормочет «Анал-хак». Бадшах очень разгневался. Он приказал разрезать Мансура на куски. Его приказ был выполнен, но даже тогда кусочки плоти продолжали шептать «Анал-хак». Мансур не чувствовал никакой боли, потому что он был Самадхи Джнани и полностью слился с Брахманом. Он был выше телесного сознания. Куски плоти и кости положили в огонь, но даже пепел шептал «Анал-хак». За время своей жизни Мансур сделал много чудес. Даже Джнани могут творить чудеса, если они этого пожелают и если посчитают нужным. Садашива Брахман и другие Джнани делали чудеса. Вспоминайте великих людей ежедневно и вы продвинетесь на духовном пути.

9. Миларепа

Миларепа — один из тех, кто с самой молодости был глубоко потрясен проходящей и непостоянной природой всех явлений, страданиями и несчастьями, в которые, как он видел, погружено все сущее. Жизнь казалась ему огромной печью, где сгорают все живые существа. Все это наполнило его сердце такой печалью, что он не способен был чувствовать ни одно из блаженств, даруемых Брахмой и Индрой на небесах.

В то же время, очарованный незапятнанной чистотой и целомудренной красотой состояния абсолютной свободы и всеведения, открывшихся ему в Нирване, он вел настолько беззаботное существование, что совсем не дорожил жизнью. Наделенный от природы верой, одаренный умом и сердцем, переполненным всеохватывающей любовью и состраданием ко всему живому в мире, он посвятил себя духовным поискам.

Достигнув трансцендентального знания в управлении эфирной и духовной природой ума, он мог продемонстрировать это, летая в небе, отдыхая и засыпая в воздухе. Также он мог выпускать из своего тела языки пламени и струи воды. Он мог по желанию принимать любой образ, убеждая таким образом неверующих и превращая их в последователей своей религии.

Он в совершенстве владел четырьмя ступенями медитации и поэтому мог присутствовать в качестве Гуру сразу в двадцати четырех священных местах, где Боги и ангелы собираются для духовного общения. Он мог подчинять себе Богов и элементалы и заставлять их мгновенно исполнять свои приказания. Он в совершенстве владел сверхъестественными силами и мог посещать все бесчисленные священные миры и небеса Будд, где, благодаря его непре-

взойденной набожности, Будды и Бодхисаттвы, главенствующие там, оказывали ему внимание, беседуя с ним о Дхарме и слушая его ответные рассуждения. Так он освятил небесные миры своим посещением.

10. Учение Кабира

Однажды Кабир привязал тучную свинью к столбу на веранде дома. В это время к нему пришел ортодоксальный Браминский Пандит для обсуждения одной из философских проблем. Он увидел свинью напротив дома, был очень рассержен и спросил Кабира: «Дорогой господин, как это могло произойти, что вы привязали мерзкое животное, которое ест человеческие экскременты, так близко к дому? У вас нет Ачары. Вы грязный человек. Вы не знаете Шастр. Вы невежа». Кабир ответил: «О, Шастриджи, вы еще грязнее, чем я. Я привязал свинью к столбу снаружи моего дома, тогда как вы привязали эту свинью к своему уму». Брамин был очень раздосадован и ушел, не говоря ни слова. «Если ум чист, вы найдете Гангу и в чашке». Очищение ума имеет огромное значение. Без этого ничего нельзя достичь на духовном пути.

11. Мнимые знатоки

Один человек начал изучать латинский язык, и прозанимавшись неделю, заметил, что большинство слов, произносимых учителем, заканчивается на букву «о». Тогда он подумал, что вполне уже знает латинский язык. Сказал об этом учителю и с его разрешения отправился домой. Придя домой, он постучал в дверь и сказал: «О, дорогая-о, жена-о, открой-о, дверь-о», — полагая, что говорит по-латыни.

В Йоге и Веданте есть очень много учителей, подобных этому знатоку латинского языка. Они несколько дней посидели в библиотеке Рам Ашрам, провели эти дни с каким-нибудь Садхи, выучили названия Кундалини, Мула Чакры, Нети, Пранаямы, Майи или Пратибимбавады и кочуют теперь с места на место. Йога и Веданта — это философии, которые должны изучаться с помощью Гуру в течение не менее двенадцати лет. Только тогда можно овладеть предметом. Йога и Веданта не должны использоваться в качестве способа добывания средств к жизни. Усвоив лишь несколько слов из Йоги и Веданты, нельзя ходить по городам и деревням и изображать из себя знатока. Достижение совершенства в Йоге требует долгого практического опыта при постоянном руководстве.

12. История об ученике

Один ищущий пришел к Маханту Горакхнатху Пантху. Махант проделал отверстие в ушах ученика, вдел в них серьги и дал ему красивое имя — Йогин Ишварананда. Он оставался в Ашраме три месяца, но совершенно не продвинулся по пути духовного прогресса, и как-то он подумал про себя: «Это неправильный путь. Попробую-ка я другой». Он тотчас оставил Ашрам и пошел по свету. Однажды он повстречал факира и попросил его об инициации. Факир сделал ему обрезание, дал ему Мантру и приказал обрить бороду. Это также не удовлетворило ученика. Теперь взглянем на жалкое состояние бедного ищущего: язвы в ушах воспалились и болели, из ран тек гной. Как следствие — у него было неуравновешанное состояние ума, это состояние усиливало его ментальное беспокойство. Он задумался над тем, что это не подходящий путь поиска Гуру, и пришел к выводу, что надо закончить странствования, прочно осесть на одном месте и выполнять Тапас, сопровождая его молитвами к Богу. Он выбрал уединенное место и выполнял Тапас со всей искренностью. Это очистило его и подготовило для высших ступеней. Через два года перед ним появился Гуру и посвятил его в глубокие тайны Йоги. Сейчас некоторые ученики так же бегают подобно этому ищущему с места на место в поисках Гуру. Это бесполезно. Они должны очистить себя для Йоговской жизни, иначе они не извлекут из учения ничего полезного, если не будут иметь прочного фундамента Йоговской жизни.

13. Другие Йогини

Йогин через разнообразную практику устанавливает сознательный контроль над органами и функциями тела. Он как бы отликает свое тело из стали. Один Свами демонстрировал в Лондоне королю остановку сердца. На этой демонстрации присутствовало много врачей и они осмотрели его.

Десабандху в 1926 году останавливал лучевой и височный пульсы на обеих сторонах тела, а также на короткое время останавливал сердце. Он демонстрировал это в Бомбейском Медицинском Союзе. Во дворце Махараджи Ранджит Сингха в Лахоре Хатха Йогин Хари Дас, который был закопан в землю на сорок дней, с залитыми воском носом, ртом, ушами и глазами, возвратился после опыта живым. Некоторые Йогини умеют летать. Это происходит благодаря Кхечари Мудре.

Йогин Пратап выполнял Випаритакарани Мудру. Он попросил зрителей облепить его голову глиной со всех сторон и оставался

в этом состоянии полных два часа. Поль Дессен, немецкий путешественник, был свидетелем этому в Бенаресе. Шри Свами Вишуддхананда из Бенареса однажды оживил воробья. Для настоящего Йогина нет ничего невозможного.

Мистический опыт: видение огней

Благодаря глубокой концентрации во время медитации перед мысленным взором появляются различного рода огни. Вначале яркий белый блик размером с булавоочную головку появится между бровями в месте, соответствующем Аджня Чакре. При закрытых глазах вы будете видеть огни различного цвета: белого, желтого, красного, дымчатого, голубого, зеленого, а также смешанных цветов, или же вспышки, подобные молнии и искрам, или свечение, подобное огню, луне, солнцу, звездам. Это Танматрические огни. Каждая Танматра имеет свой собственный цвет, но чаще всего видят желтый и белый огни. Вначале перед мысленным взором проплывают шарики белого или красного огня. Это признак того, что ум успокаивается и что вы прогрессируете в концентрации. Через несколько месяцев размер огней увеличится, и вы увидите пламя белого цвета, больше чем солнечный диск. Вначале эти огни неустойчивы — едва появившись, они мгновенно исчезают. Если же вы постоянно практикуете медитацию в течение двух-трех часов, эти огни появляются все чаще и остаются, не исчезая, долгое время. Такое видение огней считается благоприятным знаком в Садхане и побуждает упорно продолжать ее. Оно упрочит вашу веру в существование сверхфизической материи. Появление огней указывает на то, что вы выходите за пределы физического сознания. Не шевелитесь, сохраняйте прочную Асану и медленно дышите.

Временами вы будете видеть какие-то сверкающие образы Деват или какие-нибудь другие физические формы. Вы увидите своего Ишта Девату, или своего Гуру. Сиддхи, Риши и другие мудрецы подарят вам свой Даршан, чтобы подбодрить вас. Вы сможете увидеть красивые сады, великолепные здания, реки, горы, золотые храмы, разукрашенные так затейливо и любовно, что нельзя описать словами.

Во время интенсивной концентрации многие могут испытывать необычные ощущения, например, как будто из Муладхара Чакры исходит нечто вроде электрического тока. Они тут же из страха прекращают упражнение, нарушают Асану и возвращают сознание. Этого не следует делать. Надо продолжать упражнение и ожидать **НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ.**

Ощущения варьируются в зависимости от индивидуума. Опыт

одного человека может отличаться от опыта другого человека. Многие ошибочно верят, что, пережив подобный опыт, они познали свое «Я», поэтому прекращают свою Садхану и идут к людям проповедовать и выполнять Лока Санграху. Это серьезная ошибка. Надо понимать подобный опыт, как знак вашего Ишта Девата, который дается, чтобы убедить вас в существовании Высшей духовной жизни и побудить к систематическим и непрерывным упражнениям. Видения могут появляться у некоторых людей на протяжении нескольких дней, в то время как у других — в течение шести или девяти месяцев. Это зависит от состояния ума и степени концентрации. Некоторые люди могут никогда не испытывать этого состояния, но они все равно будут прогрессировать на духовном пути.

Иногда вы будете видеть очень сильные, ослепительные огни белого цвета, которые ярче, чем солнце. Вначале они появляются и быстро исчезают. Позднее они сохраняются в течение десяти-пятнадцати минут, в зависимости от степени концентрации. Огни появляются непосредственно перед глазами или в одной из Чакр. Свет бывает иногда таким сильным и ослепительным, что приходится отрываться от созерцания и прерывать медитацию. Некоторые люди пугаются и не знают, что делать и как идти дальше. Благодаря постоянной практике, ум, занятый концентрацией, очистится. Существа и объекты, с которыми вы встречаетесь на раннем этапе Садханы, принадлежат к астральному миру. Сверкающие образы — это высшие Деваты ментального и сверхсознательного планов, которые нисходят к вам, чтобы дать Даршан и приободрить Садхаку. Различные Шакти проявляются в сверкающих образах. Поклоняйтесь им. Выполняйте мысленно Пуджу, как только они появятся перед вами.

Не тратьте время на созерцание этих видений. Это только знамение, помогающее вам убедиться в существовании сверхфизических, метафизических реальностей. Видения либо предполагаемые, либо объективные — это ваши собственные творения или реалии из более тонких планов материи. Вселенная состоит из материальных планов различной степени плотности. Ритмические колебания Танматр вызывают к жизни образы различных планов. Видения могут возникнуть вследствие неожиданных жизненных обстоятельств. Во многих случаях они могут быть порождены чистым воображением или же быть концентрацией ваших собственных мыслей. Вы должны хорошо различать это.

Элементалы — это странные фигуры, которые иногда являются во время медитации. Некоторые из них имеют длинные зубы, большие лица, другие — три головы, третьи — лица на животе, четвертые — лишены плоти и кожи и так далее. Это Бхуваты — обитатели Бхувах Локи. Считается, что они — спутники Бога Шивы. Хотя формы их ужасны, они не причиняют никакого вреда. Появляясь во время медитации, они приходят, чтобы проверить вашу силу и храбрость, но не могут устоять перед чистым учеником, следующим Яме и Нияме. Повторение Ом или Мантры вашего Гуру заставит их отступить. Молодые люди, когда-либо ставшие свидетелями естественной смерти, казни или жестокого убийства, долгое время находятся под впечатлением от увиденного, и даже во время медитации к ним приходят образы мертвецов. Но не надо бояться их, поскольку это всего лишь порождение ума. Трус абсолютно не готов для духовного пути. Уничтожьте страх. Развивайте смелость.

Жизнь в астральном плане

Настанет момент, когда во время практики вы почувствуете, что отделились от тела, и испытаете огромную радость, смешанную со страхом; радость — от обладания новым, легким, астральным телом, а страх — от вступления в незнакомый, неизвестный план. Вначале ваше сознание в этом новом плане будет ощущать себя очень ограниченным, неразвитым. Главным для вас будет ощущение легкого, воздушного тела. Вы ощутите вращение, выбрацию, увидите золотые огни, диковинные объекты и существа и почувствуете, что плывете по воздуху.

Вы еще не можете осознать, каким образом вы остаетесь в этом теле и в то же время покидаете его. Испытываемая вами новая радость не выразима. Это надо почувствовать и испытать самим. После возвращения в сознательное состояние у вас появляется сильное страстное желание вновь обрести новое сознание и остаться в нем навсегда. Кстати, благодаря повторным попыткам, вы сможете выходить за пределы телесного сознания во время Садханы. Упорно практикуя Йоговские упражнения, вы сможете по собственной воле оставлять тело и оставаться в этом состоянии долгое время, или же переноситься в астральном теле в любое место и там материализоваться, получая необходимую энергию либо из Ахамкары, либо из Космоса. Этот процесс очень прост для оккультистов и Йогинов, которым известна в деталях техника этой прак-

тики. Чтение мыслей и передача их на расстояние, заочное психическое лечение и тому подобное — все это легко выполняется теми, кто умеет работать с астральным телом. Концентрированные ментальные лучи могут проникать сквозь стены и распространяться на многие мили.

Советы по Йоге

Брахмачарья очень и очень важна. Даже во сне вы должны быть свободны от сладострастных мыслей. Это требует долгой практики и тщательного наблюдения за умом и Индрийами. Глупые люди необдуманно переходят к высшим курсам в Йоге, не решив этой важнейшей проблемы.

Сладострастные сновидения, как правило, бывают в последнюю четверть ночи. Те, кто имеет привычку вставать с постели между тремя и шестью часами утра (Брахмамухурта) и делать Джапу, Пранаяму и Дхьяну, никогда не будут подвержены ночным поллюциям. Тот человек, в котором сексуальность глубоко укоренилась, может не мечтать о постижении Йоги и Веданты даже через сотню рождений.

Старайтесь загрузить полностью ум. Это лучшее средство для поддержания Брахмачарьи. Выполняйте Джапу, медитируйте, читайте религиозные книги, гуляйте, выполняйте Киртану, молитесь, стремитесь к Сатсанге, ходите на службу, ведите религиозные беседы.

Всегда носите при себе Каупину или Ланготи. Это полезно. Если вы женаты — спите в отдельной комнате. Измените свои привычки немедленно.

Будьте осмотрительны в выборе своих товарищей. Откажитесь от театра, кино, чтения любовных романов. Откажитесь от мыла и украшений. Соблюдайте Моуну. Не общайтесь ни с кем. Читайте воодушевляющие религиозные книги. Если у вас возникает вождение — уничтожайте его немедленно. Избегайте общества женщин. Не шутите и не смейтесь в их присутствии, поскольку такое поведение — внешнее проявление вождения. Когда идете по улице — не вертите головой подобно обезьяне. Не смотрите на женщин, даже на их изображения на фотографиях или на картинах. Не говорите о них.

Когда вы продвинетесь в духовной практике, вам будет очень трудно одновременно медитировать, ходить на службу и выполнять домашнюю работу, потому что ум подвергается двойному напряжению. Очень трудно приспособить друг к другу два несовместимых рода деятельности. Следовательно, продвинутым ученикам-Гри-

хастхам придется приостановить свою мирскую деятельность. Продвинувшись в практике медитации, совершенствуйтесь дальше, а для этого необходимо уединение и полный уход от мирской деятельности. Для продвинутых Йоговских учеников работа — это помеха в медитации.

Живите один. Соблюдайте Моуну и фиксируйте в своем дневнике все полезное, что вы извлечете из практики. Берегите свою энергию и используйте ее в Джапе и медитации.

Некоторые Садхаки, следующие Нивритти Марге, через некоторое время расслабляются, становятся ленивыми, и хотя знают, как использовать ментальную энергию, не придерживаются никакого дневного распорядка и не следуют указаниям Гуру. Конечно, они достигают Вайрагьи, но ничего не испытывают на духовном пути. Они не будут иметь никакого духовного прогресса.

Те, кто хочет жить в уединении и следовать Нивритти Марге, должны в повседневной жизни соблюдать Моуну и тренировать Индрийи, ум и тело, приучая себя к тяжелой трудовой жизни, грубой пище, хождению босиком и без зонтика. Только тогда они смогут вынести тяжелую жизнь аскета. Они должны полностью отказаться от робости и застенчивости.

Если обстоятельства не позволяют вам следовать Моуне, старайтесь избегать всевозможных лишних разговоров, даже на высокие темы. Это напрасная трата времени и энергии. Сохраненная благодаря Моуне энергия, трансмутируется в Оджас Шакти, которая поможет вам в вашей Садхане.

Садхака должен всегда оставаться один. Это важнейшее условие духовного прогресса. Общение с Грихастхами очень опасно. Необходимое для Садханы уединение помогает сохранению энергии. Однако и после практики уединения, ученики не должны возвращаться в мир. То, что они приобрели через тяжелые Тапасы в течение пяти лет уединения, будет невозвратно потеряно через месяц общения с людьми. Несколько людей рассказывали мне, что они утратили силу концентрации.

Достигнув совершенства в Йоге, можно войти в мир, если на вас совсем не действуют неблагоприятные, враждебные потоки мира. Никакого вреда не принесет общение с близкими вам по духу людьми, которые также посвящены Йога Абхьясе. Вы можете обсуждать с ними различные философские проблемы. Полезно находиться в обществе духовно более развитых людей, которые входят в Самадхи. Однако многие идут в мир еще до достижения совершенства в Йоге, чтобы продемонстрировать свои незначительные способности во имя Лока Санграхи и ради славы.

Все должно делаться постепенно. Человеку, жившему в миру, очень трудно переносить полное одиночество. Особенно это болез-

ненно и мучительно для начинающего. Ему следует постепенно подготавливать себя через регулярное соблюдение Моуны.

Место, выбранное вами для концентрации, подходит и для ваших Йоговских упражнений. Это основное правило. Если вы будете перебегать с места на место, пользы не будет.

При следовании Карма Йоге важно избавиться от эгоизма. Не ждите никакой награды или признательности за работу, которую делаете (Нишкама). Сохраняйте уравновешенный ум и в успехе, и в неудаче.

Когда момент Читта Шуддхи достигнут, вы должны прекратить выполнение Нишкама Кармы и приступить к чистой медитации в уединении.

Большинство трудностей в нашей повседневной жизни возникает из-за отсутствия должного контроля над умом. Например, если вам делают зло — вы думаете о мщении. Каждая такая реакция показывает, что ум не контролируется. Гнев поглощает нашу энергию, от него происходит вся скверна. Гнев, контролируемый должным образом, трансмутируется в энергию столь мощную, что она способна сдвинуть с места весь мир.

Даже небольшое переполнение желудка влияет на медитацию и вызывает сонливость, поскольку ум имеет непосредственную связь с желудочными нервами. Необходимо приучать себя к Митахаре.

Если вы следуете диете, то сначала у вас будет ощущение, что вы худеете и слабеете. Вдобавок к этому, ваши друзья и родственники также запугают вас. Не слушайте их. Через несколько дней все наладится.

В случае несварения и запора, встав с постели, выпейте побольше воды, совершите прогулку быстрым шагом. Выполните Пасчимоттану, Майуру, Трикона Асаны, Наули или Уддияну. Выполните также физические упражнения. В случае хронических запоров измените пищу. Если вы ели рис — ешьте пшеницу и проследите за результатом. Если состояние не изменилось, перейдите на фрукты и молочную диету. Изменение диеты — это действенное лекарство.

Если вы имеете дурную привычку пить вино, перебродивший пальмовый сок, кофе и тому подобное, и если вы хотите отказаться от нее, пойдите в комнату для медитации и пообещайте перед Богом, что вы с этого момента отказываетесь от этой привычки. Объявите об этом решении вашим друзьям. Если же вы опять склонитесь к этой же привычке, вам будет стыдно следовать ей. Несколько раз вы потерпите поражение, но тем не менее боритесь. Прибегните к Сатсанге, изучайте религиозные книги и, таким образом, вы сможете уничтожить все дурные привычки. Если же вам трудно отказаться от них, то самым последним средством, к которому вам придется прибегнуть, является бегство от окружающего вас общества.

Волей-неволей вам придется отказаться от дурной привычки.

Если вы решили исключить из питания мясо или рыбу, постарайтесь взглянуть другими глазами на вызывающее жалость состояние умерщвляемого оленя или рыбы. Тогда милосердие и сострадание проснутся в вашем сердце, и вы решитесь отказаться от мяса, а бедные невинные существа смогут избежать смерти. Если вы потерпите неудачу, то измените свое окружение и поселитесь в общине Браминов, где невозможно достать ни мяса, ни рыбы. Вращайтесь в таком обществе, где есть только овощная диета. Если это также не поможет вам отказаться от дурной привычки, то посетите бойню или лавку мясника, чтобы убедиться воочию, сколь отвратителен вид окровавленных мускулов, почек и других органов животных, и сколь неприятен их запах. Это усилит в вас Вайрагью и вызовет полное отвращение к мясу.

Мантра — это концентрация Теджаса или лучистой энергии, вызывающая особое движение мысли и трансформирующая ментальную субстанцию. Вызываемые Мантрой ритмические вибрации гармонизируют неустойчивые вибрации тела. Мантра регулирует естественную склонность нашего ума к бесконтрольности и помогает усилению Садхана Шакти. Садхана Шакти усиливается Мантра Шакти. Мантра пробуждает сверхчеловеческие силы.

«Только знание, переданное самим Гуру, полезно и могущественно; иначе оно становится ложным, слабым и болезненным».

«Для успеха первым условием является твердая вера».

Развивая Титикшу (выносливость), учитель одинаково спокойно относится к счастью и к страданиям, и проходит через все этапы жизни, накапливая опыт.

Болезни в теле вызываются следующими причинами: сон в дневное время, позднее бодрствование ночью, неумеренные половые сношения, суетность, сдерживание мочи и кала, употребление вредной пищи и тяжелая умственная работа. Некоторые Йогини, заболевшие по одной из этих причин, считают, что болезнь появилась из-за Йоговской практики. Это неверно.

«Болезнь, умственная вялость, сомнения, безразличие, лень, склонность к поиску чувственных удовольствий, оцепенение, ложное восприятие чего-либо, неумение достичь концентрации и отход от нее из-за отсутствия терпения — все это препятствия».

(Йога Сутра, I—30)

Если ученик мрачен, подавлен и слаб, значит в его Садхане что-то неправильно. В таком случае, как же он сможет передать радость и силу другим? Радостное, веселое настроение — верный признак духовности и Божественной жизни.

О, восторженные, полные энтузиазма молодые ученики! Не принимайте движение ревматических потоков, происходящих от

хронического люмбаго, за подъем Кундалини. Выполняйте свою Садхану терпеливо и настойчиво, пока не достигнете Самадхи. Овладевайте каждым этапом в Йоге. Не приступайте к высшим ступеням, пока полностью не овладели низшими.

О, нетерпеливые ученики! Не слишком заботьтесь о пробуждении Кундалини, ибо преждевременное ее пробуждение нежелательно. Выполняйте свою Садхану и Тапы систематически и регулярно. Так же как садовник, ежедневно поливающий деревья, в свое время получает с них плоды, так и вы насладитесь плодами вашей Садханы, когда придет ваш час. А пока приступайте к очищению и уравниванию своего ума. Очищайте Нади, тогда Кундалини пробудится спонтанно.

Даже разбудивший Кундалини ученик не получит от этого никакой пользы, если он не развил необходимые духовные качества. Он не сможет почувствовать и проявить всю пользу пробужденной Кундалини.

Существуют духовно развитые люди, которые находятся в состоянии Самадхи естественно, с момента рождения, не прикладывая для этого никаких усилий в этой жизни. Они называются рожденными Сиддхами, ибо завершили свою Садхану в предыдущих рождениях.

Успех в Йоге придет благодаря воздержанию, посвящению себя Гуру и постоянной практике. Ученик должен быть терпелив и настойчив.

«Свастика, Гомукха, Падха, Хамса — это Брамические позы (Асаны). Виру, Майура, Ваджра и Сиддха Асаны — это позы Рудры. Йони — это поза Шакти. Пасчимоттанасана — это поза Шивы».

«Контроль над пятью Бхутами (стихиями) может быть достигнут через практику Дхараны на соответствующие им области в теле. Область земли распространяется от ступней до колен; воды — от колен до пупка, огня — от пупка до горла, воздуха — от горла до области между бровями, и эфира — от области между бровями до Брахмарандхры».

В начале практики у вас могут появиться судорожные подергивания рук, ног, туловища и всего тела. Иногда эти подергивания будут ужасны, но не пугайтесь — в этом нет ничего страшного. Судороги происходят из-за резких мускульных сокращений, вызванных непривычными воздействиями Праны. Через некоторое время они пройдут.

Когда Кундалини пробуждается в первый раз, Йогин в течение короткого времени переживает следующие ощущения: Ананду (духовное блаженство), Кампану (сотрясение тела и конечностей), Уттхану (отрыв от земли), Гхурни (Божественное опьянение), Муркчу (обморок) и Нидру (сон).

Хорошее здоровье, легкость в теле, просветленность лица, нечувствительность к боли, невосприимчивость к голоду и жажде, зною и холоду, умеренность в еде и питье, долгий пост и контроль над пятью стихиями — вот несколько признаков Йоговской жизни.

«Только Йогин, ведущий жизнь Брахмачари и соблюдающий умеренную и питательную диету, достигает совершенства в управлении Кундалини».

(Гхеранда Самхита, III—12)

Многие люди начинают практиковать Пранаяму и другие Йоговские упражнения, имея целью через Йогу овладеть способностью психического лечения, телепатией, передачей мыслей и другими великими Сиддхи. Достигнув успеха, они не должны останавливаться на этом. Истинная цель жизни — не лечение и Сиддхи, а использование энергии для достижения Высшего.

Для телепатии и лечения Прану используют разными способами, то есть одна и та же Прана используется для достижения разных целей. Вы узнаете эту технику от Гуру, а длительная тренировка позволит вам ее успешно освоить.

Иной Йогин, при появлении некоторых Сиддхи, воображает, что он достиг высшей цели. Он, возможно, откажется от дальнейшей Садханы из-за своей ложной удовлетворенности. Йогин, которого влечет достижение высшего Самадхи, должен отбросить от себя Сиддхи, ибо это искушение Деват. Только отбросив Сиддхи, можно добиться в Йоге успеха. Страстно желающие приобрести Сиддхи, а обычно это сильно привязанные к внешнему миру люди, как правило, не приобретают их никогда. Если Йоговский ученик соблазнился достижением Сиддхи, его дальнейший прогресс серьезно затрудняется, ибо он сбился с пути.

Приобретя некоторый опыт, не останавливайте Садхану, продолжайте упражнения, пока не достигнете совершенства. Не прекращайте практику и не уходите в мир. Многие сделавшие так были повержены, так как небольшой опыт не может привести к цели. В печальных примерах такого рода нет недостатка.

Составьте ежедневную программу занятий и точно придерживайтесь ее любой ценой. Старайтесь не менять место для занятий и тогда успех придет к вам.

Бесполезно бегать в поисках Гуру — так вы никогда его не найдете. Он обязательно придет к вам сам, если своей усердной практикой и исполнением упражнений вы привлечете его внимание. Каждый может достичь успеха в Йоге. Все, что нужно для этого — искренняя преданность, а также постоянная и равномерная Абхьяса.

Никогда не позволяйте чувствам овладеть вами тем или иным путем. Используйте каждую возможность для возвышения души и Читта Шуддхи.

Пока вы не будете готовы отказаться от всего, что вы имеете, ради служения Богу и человечеству, вы не годитесь для духовного пути. Сначала отвлекитесь от физического мира, сконцентрируйтесь на ментальном плане. Благодаря концентрации вы подниметесь над телесным сознанием, через медитацию вы подниметесь над умом, и, наконец, через Самадхи вы достигнете Высшей Цели.

Хатха Йогин проводит Прану вниз посредством Джаландхара Бандхи; с помощью Мула Бандхи он сдерживает снижение Апаны; постигнув практику Ашвини Мудры, он с помощью ума и Кумбхаки заставляя Апану идти вверх. Через Уддияна Бандху он заставляет объединенные Прану-Апану вместе с Кундалини войти в Сушумна Нади и через Шакти Чалана Мудру он ведет Кундалини от Чакры к Чакре. Благодаря этой процедуре Хатха Йогин получает власть над Деха Адхьясой.

Постоянно и настойчиво уничтожайте страх, думайте о храбрости. Страх — это Викара: противоестественное, временное помрачение сознания под влиянием Авидьи. Когда страх исчезнет, привязанность к телу уничтожается и таким образом вам будет легче подняться над телесным сознанием.

Не сворачивайте с пути ради славы (Кхьяти). Не обращайтесь внимания на пустяки. Будьте настойчивы в своей практике. Не прекращайте следовать Садхане, пока конечное блаженство не будет достигнуто.

Человек, бегущий за двумя зайцами, не поймает ни одного. Медитирующий, мечущийся между двумя противоречивыми мыслями, также не добьется успеха. Если его ум занят мыслями о Боге в течение десяти минут, а затем в течение следующих десяти минут его одолевают земные заботы, он не преуспеет в достижении Божественного сознания.

Некоторые ищущие во время Тапасьи пренебрегают телом. Надо принимать все меры, чтобы поддерживать тело в здоровом состоянии. Садхака должен заботиться о нем даже больше, чем обычные люди, ибо именно с помощью этого инструмента он должен достичь Цели. Одновременно он должен быть совершенно не привязан к телу и быть готовым в любой момент отказаться от него. Так должно быть в идеале.

Что же касается качеств, нужных для самоотречения, то человек должен достичь совершенной чистоты ума, устойчивости мышления, принципиальности, отвращения к чувственным наслаждениям и искреннего желания свободы. Не имеющий этих качеств не может рассчитывать на быстрый эффект.

Для достижения Самадхи необходимо хорошо знать процесс Дхьяны. Для выполнения Дхьяны следует освоить метод Дхараны. Если вы хотите выполнять Дхарану, вы должны знать в совершен-

стве метод Пратьяхары, что обязательно требует знания Пранаямы, а она, в свою очередь, невозможна без усвоения Асан. Перед тем, как приступить к Асанам, вы должны выполнить Яму и Нияму. Бесплезно перепрыгивать в Дхьяну, не выполнив разнообразных предварительных упражнений.

Некоторые ученики, не достав молока или буйволиного масла, прекращают свои Йоговские упражнения. В этом случае вам придется использовать немного больше обычного масла и Дала. Дал более питателен, чем молоко. Это очень и очень существенно. Садхака не должен придерживаться каких-либо привычек. Привычка — это рабство. Люди, обладающие рабским, потухшим сознанием, абсолютно не пригодны для духовного пути. Общаться с ними не рекомендуется, так как помочь им нельзя.

Для достижения Лайи Ведантисты используют следующие методы: 1. Антахкарана Лайа Чинтану; 2. Панча Бхута Лайа Чинтану; 3. Омкара Лайа Чинтану. В Антахкарана Лайе вы должны представлять, что ум погружен в Буддхи, Буддхи в Авьяктам, а Авьяктам в Брахман. В Панча Бхута Лайе вы должны представлять, что земля погружена в воду, вода — в огонь, огонь — в воздух, воздух — в Акашу, Акаша — в Авьяктам, а Авьяктам — в Брахман. В Омкара Лайе вы должны представлять, что Вишва погружена в Вират (Вират отождествляется с буквой А), Теджас — в Хираньягарбху (Хираньягарбха отождествляется с буквой М). Джива Сакши погружена в Ишвара Сакши, Ишвара Сакши в Ардхаматру Омкары. Таким образом вы сможете вернуться назад к начальному источнику — Брахману, который является Йони для всех умов и Панча Бхут. Брахман — это единство.

Аннамайя Коша — это физическое тело (Стхула Шарира). Пранамайя Коша, Маномайя Коша и Виджнянамайя Коша находятся в астральном теле (Сукшма Шарире). Анандамайя Коша принадлежит к каузальному телу (Карана Шарире). Пранамайя Коша содержит пять Кармендрий. Маномайя и Виджняна Коши содержат пять Джнянендрий.

Прия, Мода и Прамода являются атрибутами Анандамайя Коши. Голод и жажда относятся к Пранамайя Коше. Рождение и смерть — к Аннамайя Коше. Харша и Шока (радостное настроение и депрессия) относятся к Маномайя Коше. Страсть, сильное желание, алчность, Санкальпа и Викальпа — это Дхарма Маномайя Коши. Сон и Моха относятся к Анандамайя Коше. Картритва (деятельность, посредничество) и Бхоктритва (наслаждение) — к Виджнянамайя Коше. В Маномайя Коше действует Икча Шакти, а в Виджнянамайя Коше — Джняна Шакти. Более подробную информацию вы найдете в моей книге «Практика Веданты».

Разбуженная Кундалини не устремляется тотчас же в Сахасрара

Чакру. С помощью дальнейших Йоговских упражнений вам придется терпеливо вести ее шаг за шагом, от Чакры к Чакре.

Даже после того, как Кундалини достигла Сахасрары, она может опуститься в Муладхара Чакру. Йогин может сам остановить ее в какой-то определенной Чакре. Только когда Йогин утвердился в Самадхи и достиг Кайвальи, Кундалини не возвратится назад в Муладхару.

Тело, хотя и лишенное телесного сознания, будет существовать и после того, как Кундалини достигла Сахасрара Чакры. Оно становится безжизненным только тогда, когда достигнута Кайвалья.

Садхаки должны иметь чистое сердце и быть свободными от Дош. Мантра должна быть получена от великого человека. Садхака должен верить в Мантру. В этом случае одной Джапы вполне достаточно, чтобы пробудить Кундалини.

Все методы Йоги, такие как Джняна Йога, Мантра Йога, Хатха Йога, Раджа Йога и другие, имеют восемь ступеней: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. Имейте в виду, что эти ступени наличествуют не только в Раджа Йоге — они обязательны для всех Садхак.

У молодых людей ум еще не развит. Многие из них не обладают проницательностью, умением разбираться в происходящем. Поэтому не всякий возраст подходит для занятий Йогой.

Некоторые практические советы

Описанный метод пробуждения Кундалини Шакти и объединения ее с Богом в Сахасрара Чакре может быть изучен только с помощью Гуру. Здесь же я привожу общий план Йоговской практики, который дает Садхаке возможность осознать Чит.

Дживатма в тонком теле, Панга Прана (вместилище пяти жизненных сил), ум в трех его аспектах — Манас, Буддхи и Ахамкара, пять Кармендрий (органов действия) и пять Джнянендрий (органов чувств) — все они объединяются с Кула-Кундалини. Кандарпе, или Кама Вайу, в Муладхаре придается левое вращение с помощью огня, который вспыхивает вокруг Кундалини. Биджой Хун и теплом зажженного огня Кундалини пробуждается. Спящая, свернутая кольцами в три с половиной оборота вокруг Сваямбху Линги, она закрывает вход в Брахмадвару, а пробудившись, поднимается вверх, объединяясь с Дживатмой.

При ее движении вверх Брахма Савитри, Дакини Шакти, Дэвы, Биджа и Вритти — все растворяются в теле Кундалини. Махеемандала или Притхви превращается в Биджу Лан и также сливается с телом Кундалини. Когда Кундалини покидает Муладхару — Лотос, который при пробуждении Кундалини раскрылся и повер-

нулся цветком вверх, снова закрывается и опускает лепестки вниз. Когда Кундалини достигает Свадхиштхана Чакры, Лотос этой Чакры раскрывает свои лепестки и поворачивает их кверху. После вхождения Кундалини в Свадхиштхану, Махавишну, Махалакшми, Сарасвати, Ракини Шакти, Дэва Матрики и Вритти, Вайкунтхадхама, Голока, Дэва и Дэви, обитающие там, растворяются в теле Кундалини. Притхви, или Биджа Лан растворяется в Апах, а Апах, превращенный в Биджу Ван, остается в теле Кундалини. Когда Дэви достигает Манипура Чакры, все, что есть в этой Чакре, растворяется в ее теле. Биджа Варуны Ван растворяется в огне, который остается в теле Дэви в качестве Биджи Ран. Эта Чакра называется Брахма Грантхи (точка Брахмы). Прохождение этой Чакры может вызвать некоторую боль, физическое недомогание и даже болезнь. Здесь необходимо руководство опытного учителя, поэтому большинству людей рекомендуются другие виды Йоги, ибо в них деятельность энергии начинается с высших Чакр. Далее Кундалини достигает Анахата Чакры, и все, находящееся здесь, растворяется в Кундалини. Биджа Теджаса Ран растворяется в Вайу, а Вайу, превращаясь в Биджу Ян, растворяется в теле Кундалини. Эта Чакра известна как Вишну Грантхи (точка Вишну). Далее Кундалини поднимается к местопребыванию Бхарати (или Сарасвати) в Вишуддха Чакре. После ее входа, Ардха-Наришвара Шива, Шакини, шестнадцать гласных, Мантра — все растворяются в теле Кундалини. Биджа Вайу Ян растворяется в Акаше, которая в свою очередь трансформируется в Биджу Хан, и растворяется в теле Кундалини. Проходя Лалана Чакру, Дэви достигает Аджня Чакры, где Прама Шива, Сиддха Кали, Дэва Гана и все остальное растворяется в ее теле. Биджа Акаши Хан растворяется в Манас Чакре, а сам ум — в теле Кундалини. Аджня Чакра известна как Рудра Грантхи (точка Рудры или Шивы). После того, как эта Чакра была пройдена, Кундалини, продвигаясь дальше, соединяется с Парама Шивой.

Далее, Кундалини в своем движении вверх вбирает в себя двадцать четыре Таттвы, начиная с грубых элементов, а затем, сливается в единое целое с Парама Шивой. Нектар, получаемый от их союза, наполняет Кшудра Брахманду (человеческое тело). Именно тогда Садхака, забывая обо всем в этом мире, погружается в невыразимое блаженство.

С этого момента Садхака, думая о Бидже Вайу Янг, находящейся в левой ноздре, вдыхает через Иду, выполняя Джапу Биджи шестнадцать раз. Затем, закрывая обе ноздри, он выполняет Джапу Биджи шестьдесят четыре раза. Далее следует вообразить, как Папапуруша (человек греха), находящийся в левой части живота, иссыхает, и, представляя это, следует выдохнуть через правую

ноздрю — Пингалу, выполняя Джапу Биджи тридцать два раза. Папапурушу следует представлять себе, как злобного темного человека размером с большой палец руки, с рыжей бородой и красными глазами, держащим саблю и щит, с головой всегда опущенной вниз. Это олицетворение грехов. Далее Садхака медитирует на красной Бидже Ранг в Манипуре, вдыхает, выполняя шестнадцать раз Джапу Биджи, а затем, закрывая ноздри, выполняет шестьдесят четыре раза Джапу Биджи. Выполняя Джапу, он представляет, как тело этого грешника сжигается и превращается в пепел. Затем он выдыхает через правую ноздрю, выполняя Джапу Биджи тридцать два раза. Далее он медитирует на белой Бидже Тхан, вдыхая через Иду, выполняя Джапу Биджи шестнадцать раз, закрывает обе ноздри, выполняя Джапу Биджи шестьдесят четыре раза, и выдыхает через Пингалу, выполняя Джапу Биджи тридцать два раза. После вдоха, при задержке дыхания, он должен думать о том, что благодаря нектару, образованному из всех букв алфавита (Матрика-Варны) и стекающему с точки Луны, у него формируется новое Божественное тело. Таким образом, с Биджой Ван формирование тела продолжается, а с Биджой Лан оно усиливается и завершается. Наконец с Мантрой «Сохам» Садхака приводит Дживатму в сердце. Так Кундалини, которая наслаждается своим союзом с Парамой Шивой, возвращается назад тем же путем. Когда она проходит через Чакры, то все, что она вобрала, выходит из нее и занимает свои места. Таким образом она опять достигает Муладхары.

Подводите итог каждый месяц на основе вашего ежедневного Дневника духовного совершенствования и наблюдайте, прогрессируете вы или нет. Если вы хотите быстрых духовных достижений, вы должны записывать все в свой дневник. Чтобы изменить земную природу человека, требуется суровая Садхана. Кроме всех вопросов, вы должны также отметить в колонке для примечаний следующее:

1. Название Асаны
2. Вид медитации
3. Какие книги вы сохраняете для Свадхьяи?
4. Что входит в вашу специальную диету?
5. Придерживаетесь ли вы Джапа Малы?
6. Есть ли у вас отдельная комната для медитации?
7. Как вы содержите комнату для медитации?
8. Читаете ли вы Гиту с комментариями?

Не стыдитесь указать свои недостатки, ошибки, неудачи. Все это важно для вашего собственного прогресса. Не тратьте даром драгоценное время. Достаточно того, что вы потратили столько лет на пустую болтовню. Достаточно, достаточно хлопот вы имели все это время, удовлетворяя свои желания. Не говорите: «С завтрашнего дня я начинаю новую жизнь». Это «завтра» — для

пустых людей, у которых все мысли направлены в мир. Начинайте выполнять Садхану немедленно. Будьте искренни. Снимите копию вашего дневника и пошлите ее своему Гуру. Он исправит все изъяны вашей Садханы и даст вам дальнейшие наставления.

ДНЕВНИК ДУХОВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
(ежедневный)

Дневник духовного совершенствования — это кнут, которым направляют ум к праведности и к Богу. Регулярное ведение Дневника позволит вам упорядочить свои занятия, достигнуть покоя ума и быстрого продвижения по пути духовного совершенствования. Ведите его ежедневно.

№ п/п	Вопросы	Дни недели							Примечания
		1	2	3	4	5	6	7	
1	Когда вы встали с постели?								
2	Сколько часов вы спали?								
3	Сколько времени посвятили Джапе?								
4	Сколько времени провели в Киртане?								
5	Сколько Пранаям выполнили?								
6	Сколько времени выполняли Асаны?								
7	Сколько времени вы медитировали в одной Асане?								
8	Сколько Шлок Гиты вы прочитали или поняли сердцем?								
9	Сколько времени провели в обществе мудрого человека (Сатсанга)?								
10	Сколько часов вы соблюдали Моуну?								
11	Сколько времени провели, служа другим, не вкладывая в это никакого личного интереса?								

№ п/п	Вопросы	Дни недели							Примечания
		1	2	3	4	5	6	7	
12	Сколько денег вы отдали на благотворительность?								
13	Сколько Мантр вы написали для себя?								
14	Сколько времени вы занимались физическими упражнениями?								
15	Сколько раз вы солгали и как наказали себя за это?								
16	Сколько раз и как долго вы находились в состоянии гнева и как наказали себя?								
17	Сколько часов вы провели в бесполезном общении?								
18	Сколько раз вам не удалось следовать Брахмачарье?								
19	Сколько времени вы провели за изучением религиозных книг?								
20	Сколько раз вам не удалось сохранить контроль над своими дурными привычками?								
21	Сколько времени вы концентрировались на своем Ишта Девате (Сагуна или Ниргуна Дхьяна)?								
22	Сколько дней вы соблюдали пост и бодрствовали?								
23	Регулярны ли ваши медитации?								
24	Какие добродетели вы развиваете в себе?								
25	Какое свое дурное качество вы пытаетесь побороть?								
26	Какие из Индрий вас беспокоят больше всего?								
27	Когда вы ложитесь спать?								

Таблица 2

Чакры, Падмы, Лотосы Астрального тела	Муладхара или Адхара Чакра	Свадхиштхана	Манипура	Анахата	Вишуддха	Аджня	Сахасрара
Соответствующее нервное сплетение в физическом теле	Крестцовое, крестцово-копчиковое	Простатическое	Солнечное	Сердечное	Глоточное	В области межбровья	Шишковидная железа
Месторасположение	Сразу под Кандой, между основанием полового органа и анусом. В основании позвоночного столба	В Линге или в основании полового органа. Между Муладхара и Манипура Чакрами	Пупок или Набхи Стхана	Сердце	В основании горла, или Кантха Мула Стхана	В пространстве между бровями, или Бхрумадхья	
Количество лепестков или Йога Нади	4	6	10	12	16	2	
Буквы на лепестках или вибрации Йога Нади	Вам, Сам, Шам, Шан	Бам, Бхам, Мам, Йам, Рам, Лам	Дам, Дхам, Нам, Там, Тхам, Дам, Дхам, Нам, Пам, Пхам	Кам, Кхам, Гам, Гхам, Гнам, Чам, Чхам, Джам, Джхам, Джнам, Там, Тхам	Ам, Аам, Им, Иим, Ум, Уум, Рим, Риим, Лрим, Лриим, Эм, Айм, Ом, Аом, Ам, Аа	Хам, Кшам	

Таблица 2
Продолжение

Мандала или область Таттвы	Притхви или Бху Мандала (область земли)	Апас или Джала Мандала (область воды)	Теджас или Агни Мандала (область огня)	Вайу Мандала (область воздуха)	Акаша Мандала (область эфира)	Авьякта Аханкара Манас Таттва (область ума)	
Форма Мандалы	Квадрат	Полумесяц	Треугольник	Шестиугольник	Круг	Круг	
Цвет Таттв	Желтый	Белый	Красный	Дымчатый	Голубой		
Функция Таттвы	Гандха (обоняние)	Раса (вкус)	Рупа (зрение)	Спарша (обоняние)	Шабха (слух)	Салькальпа Викальпа	
Главенствующее Божество	Ганеша (четырехликий Брахма)	Брахма (четырехрукий Нараяна)	Трехглазый Шанкара (Вишну)	Трехглазый Шанкара Иша (Рудра)	Махешвара Садашива, как Биндурупа	Парамашива или Шамбху	
Богиня	Дакини	Ракини	Лакини	Какини	Шакини	Хакини	
Дэва или Таттва	Притхви	Варуна	Агни	Вайу	Акаша	Манас	
Биджакшара	Лам	Вам	Рам	Йам	Хам	Ом	
Соответствующие Локи	Бхух Лока	Бхувах Лока	Свах или Сварга Лока	Махар Лока	Джана или Джанар Лока	Тапа Лока	
Грантхи Стхана	Брахма Грантхи	—	—	Вишну	—	Рудра	

Э

ПИЛОГ

Я дал вам детальные разъяснения по многим важным вопросам Кундалини Йоги и, надеюсь, они принесут пользу всем ищущим. Я сожалею, что объем книги не позволил мне более подробно коснуться некоторых тем.

Выполняя с интересом, серьезностью, вниманием и верой все описанные в этой книге Садханы, ищущие приобретут для себя огромную пользу. Только так можно чего-то достичь в Йоге.

Я прошу вас повторять все упражнения как можно большее количество раз, чтобы научиться их правильно исполнять. Подбирая для себя определенную Садхану, вы должны руководствоваться здравым смыслом. Вы не получите никакой пользы для себя, если будете перепрыгивать с одного упражнения на другое через несколько дней практики.

«Шастрам нет конца и необходимо много размышлять. А времени мало и препятствий много. Необходимо понять то, что есть Сущность».

О, дети Света, изучение книг не есть цель жизни. Будьте внимательны. Обуздайте Индрии. Успокойте ум. А затем погрузитесь глубоко в Божественный Источник и насладитесь Бесконечным Блаженством.

Ом Шанти!

Г

ЛОССАРИЙ

- Абхьяса
Абхьясин
Аватара
- духовная практика
— практикующий *Абхьясу*
— букв. «воплощение», «нисхождение в форму»; нисхождение Божества на землю и его воплощение в человеческом образе
- Авидья
Агни
- невежество, неведение
— 1. Огонь; начало, характеризующее собой интенсивность и проявляющееся для наших чувств как жар, свет и огонь;
2. Бог огня; Божественная воля, активная и исполнительная сила, пронизывающая нас и наделяющая Божественной мудростью
- Аджня Чакра
- шестая из семи основных *Чакр*; духовный (психический центр), расположенный в области межбровья; известна как «Третий глаз»
- Аджняна
- незнание человеком своей собственной Истинной Природы; неведение
- Адхара
- букв. «проводник» («сосуд», «опора», «основание»); вместилище сознания, разум — жизнь — тело
- Адхикарин
- человек, стремящийся к духовному совершенствованию, соответствующий этой цели по своим личностным качествам
- Адхьятма
- духовное; все, что связано с Высшим «Я» (*Атманом*)
- Адхьятмик
- стремящийся к *Атману*

Акаша	— единая субстанция; наполняющая пространство основная или первичная материя, из которой образуется все сущее
Акханда	— неразрушимый, целостный, единый
Ананда	— блаженство, радость, духовный экстаз; сокровенный источник и основа существования; самосущее блаженство, как сама природа трансцендентного и беспредельного существования
Анахата Чакра	— четвертая из семи основных <i>Чакр</i> ; духовный (психический) центр, расположенный в области сердца
Антахкарана	— четыре аспекта внутреннего органа или ума в широком смысле слова: <i>Манас, Читта, Буддхи и Ахамкара</i>
Анубхава	— духовный опыт, переживание
Асана	— статическая поза, позиция, оказывающая воздействие на мышцы, связки, сухожилия и внутренние органы; третья ступень <i>Йоги</i>
Асура	— враждебное существо, действующее в сфере ментализированного витального
Атман	— дух; по отношению к индивидуальному Высшее есть наше истинное и высочайшее «Я» или <i>Атман</i>
Ахамкара	— букв. «создающая «Я»; способность, обычно называемая «эго», вызывающая отождествление Истинного «Я» с многочисленными маленькими, ложными «я»
Ахимса	— принцип ненасилия; миролюбие по отношению ко всему живому
Ачарья	— наставник, учитель
Аштанга Йога	— «восьмиступенчатый путь», состоящий из следующих ступеней: <i>Яма и Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи</i>
Бандха	— букв. «узел, замок»; в Хатха Йоге имеется три основных замка: Джаландхара Бандха (подбородочный замок), Уддияна Бандха (чревный замок) и Муладхара Бандха (замок сфинктера прямой кишки)
Басти	— упражнение для очищения желудочно-кишечного тракта

Бахих	— внешний, наружный, видимый
Брахман	— высшая объективная реальность, абсолютное творческое начало, из которого возникает мир и все, что в нем находится; почитание и постижение тождества <i>Атмана</i> и <i>Брахмана</i> , т. е. идентичности субъективного и первичного объективного начала составляет одну из основных заповедей индуизма
Брахмачари	— тот, кто живет, сообразуясь с принципами <i>Брахмачарьи</i>
Брахмачарья	— букв. «приближение к Божеству»; первая ступень духовной жизни, на которой человек проходит обучение у духовного учителя, живя в целомудрии и воздержании
Брахмамухурта	— период времени с 3 до 6 часов утра, предназначенный для <i>Йога Абхьясы</i>
Брахмарандхра	— букв. «дыра Брахмы»; незакостеневший участок тканей между черепными костями новорожденных в теменной части головы
Бхава	— статус бытия; становление; чувство
Бхавана	— духовное отношение, воображение, восприятие, медитация
Бхакта	— преданный слуга Господа
Бхакти	— любовь к Богу, верность, преданность Богу
Бхакти Йога	— путь любви и преданности Богу
Бхеда	— различие; постижение
Бхута Сиддхи	— контроль над <i>Таттвами</i>
Буддхи	— интуиция; интеллект; разумная воля; у буддистов — очищенный разум, который может быть развит в совершенную мудрость
Ваджра	— очень твердый, несокрушимый; алмаз
Вайрагья	— отречение; полное уничтожение желаний и привязанностей
Вак	— речь
Васана	— остаточное впечатление или склонность, идущие от прежних жизней и действий
Ведана	— одна из пяти <i>Скандх</i> ; ощущения-эмоции
Веданта	— философия <i>Упанишад</i>
Веды	— древнейшие из священных писаний индуизма

Виджняна	— совершенный разум; свободный духовный или Божественный интеллект; идея, лежащая в основе чего-либо, причина; истина; гнозис; суперразум; широкое всеохватывающее сознание, присущее особенно супраментальной энергии, которое вбирает в себя все истины, идеи и объекты познания и видит одновременно как их суть, так и их взаимосвязь во всей полноте и все частные их проявления или аспекты каждого из них
Вирья	— исходная сила, энергия
Вишуддха Чакра	— пятая из семи основных <i>Чакр</i> , духовный (психический) центр в основании шеи, в области щитовидной железы
Вритти	— ментальная функция; мысль, активность или модификация ума
Грантхи	— узел, сочленение, сустав, звено, связь
Грихастха	— домовладелец; вторая ступень духовной жизни; период, отведенный для семейной и общественной жизни в соответствии с предписаниями <i>Шастр</i>
Гульма	— хронический гастрит
Гуна	— свойство, качество; три Гуны — три начала, из которых сплетается вся ткань природы (<i>Пракрити</i>): <i>Саттва</i> , <i>Раджас</i> , <i>Тамас</i>
Гуру	— учитель, духовный наставник
Дана	— милосердие, благотворительность
Даршан	— видение; откровение, в котором Бог позволяет узреть себя ищущему его; день, когда духовный учитель в Индии встречается с людьми, давая возможность увидеть себя
Двеша	— ненависть, отвращение
Деха	— физическое тело
Джагат	— мир
Джада	— неживой, безжизненный
Джада Крия	— физическое упражнение
Джапа	— <i>Мантра</i> ; чтение <i>Мантр</i> ; неоднократное их повторение
Джая	— господство, власть
Джива	— индивидуальная душа; живое существо

Джняна	— знание, мудрость; Высшее Самопознание; важнейший аспект подлинного всеохватывающего знания, прямое духовное видение Высочайшего существа
Джнянендрийи	— органы пяти чувств познания: слуха, осязания, обоняния, вкуса и зрения
Доша	— недостаток; дефицит; грязь; скверна
Дришти	— видение
Духкха	— страдание, горе, боль
Дхарана	— концентрация; контроль над умом; шестая ступень <i>Йоги</i>
Дхарма	— образец, которому надлежит следовать как норме; вечный закон, моральный по своему содержанию
Дхаути	— упражнения для очищения желудка
Дхьяна	— медитация; седьмая ступень <i>Йоги</i>
Ида	— <i>Нади</i> , проходящий по левой стороне <i>Сушумны</i>
Индрийи	— десять психофизических органов: пять воспринимающих (глаз, ухо, кожа, нос, язык) и пять действующих (пищеварительный, две пары двигательных, речевой и детородный); вне философских контекстов допустимо передавать как «чувства»
Иччха	— желание
Ишвара	— Владыка; имя обычно относится к Шиве, иногда — к Вишну
Йога	— союз, связь, единение; соединение души с бессмертным бытием, сознанием и блаженством Божественного; постоянная работа по самосовершенствованию путем развития потенциальных возможностей, скрытых в существе; слияние индивидуального человеческого существования с существованием универсальным и трансцендентным
Йогический	— принадлежащий к <i>Йоге</i>
Йогин	— тот, кто посвятил себя <i>Йоге</i>
Йукти	— здравый смысл
Кайа	— тело
Кайа Сампат	— совершенство тела
Кайвалья	— одиночество, уединение
Кама	— страсть, желание, любовь

Канда	— источник всех <i>Нади</i>
Капалабхати	— упражнения для очищения легких и лобных пазух
Карма	— букв. «действие, работа»; обычно означает результат действия или закон «причины и следствия», когда действия человека предопределяют его будущее
Кармендрийи	— пять органов действия: язык, руки, ноги, половые органы, анус
Крама	— порядок, последовательность, чистота
Крипа	— милосердие, благосклонность, приличие
Крийа	— практика (<i>Йоги</i>); любая практика, способствующая обретению Высшего Знания
Кродха	— гнев
Кумбхака	— задержка дыхания после вдоха (<i>Пурраки</i>)
Кундалини	— необыкновенно могущественная оккультная сила в теле человека
Лайа	— растворение, исчезновение
Лакшья	— объект концентрации
Лобха	— алчность
Мада	— высокомерие, гордыня
Мадхьяма	— середина, центр
Майа	— мировая иллюзия, чары; сознание, ориентированное на явления внешнего мира; скрытая <i>Шакти</i>
Манана	— размышление или сосредоточенность
Манас	— ум, способность осмысливания впечатлений, полученных посредством органов чувств; ум как центр эмоций (в отличие от интеллекта — <i>Буддхи</i>)
Мандала	— область, сфера
Манипура Чакра	— третья из семи основных <i>Чакр</i> ; располагается в области солнечного сплетения
Мантра	— священный слог, имя или фраза, обладающие Божественной силой
Матсарья	— зависть, ревность
Махабхута	— букв. «великая сущность»
Митахара	— умеренность в еде; рациональное питание <i>Йогов</i>
Мокша	— освобождение, спасение; преодоление индивидуумом зависимости от мира и вовлеченности в круг рождений и смертей

Моуна	— обет молчания
Моха	— слепая любовь, привязанность; ложное знание, заблуждение
Мритьюнджайа	— победитель смерти
Мудра	— то же самое, что и <i>Асана</i> , но в отличие от нее оказывает влияние на железы внутренней секреции, на эндокринную систему
Мукти	— освобождение
Муладхара Чакра	— первая из семи основных <i>Чакр</i> ; духовный (психический) центр в основании позвоночного столба
Набхи	— пупок
Нада	— звуки (вибрации) <i>Анахаты</i>
Нади	— астральные каналы, переносящие <i>Прану</i>
Намаскар	— акт поклонения
Насикагра Дришти	— сосредоточение взгляда на кончике носа
Наули	— упражнения для брюшного пресса и желудочно-кишечного тракта
Нети	— упражнение для очищения ноздрей
Нивритти Марга	— путь отречения
Нидидхьясана	— глубокая медитация
Ниргуна	— бесформенный, лишенный атрибутов
Нишкама Карма	— неинтересная, нелюбимая работа
Ништхи	— пребывание в глубокой медитации; неподвижность
Нияма	— букв. «возрождение»; религиозные правила; вторая ступень <i>Йоги</i>
Оджас	— духовная энергия
Оордхварето Йоги	— <i>Йоги</i> , у которых энергия семени течет вверх и трансформируется в <i>Оджас</i>
Падма	— букв. «лотос», одно из названий <i>Чакр</i>
Парама	— верхний, высший, величайший
Пингала	— <i>Нади</i> , который проходит по правой стороне <i>Сушумны</i>
Поорна	— достигший высшей ступени; полный, наполненный
Пракрити	— букв. «производящая»; природа; первоначальная субстанция; природные условия чего-либо; материальная основа и первопричина мира объектов
Пралайа	— конец мирового цикла, вселенский огонь
Прана	— жизненная энергия; дыхание жизни; жизнь

Пранаяма	— контроль над дыханием; сознательное управление потоками жизненной энергии — <i>Праны</i> — в теле; четвертая ступень <i>Йоги</i>
Прарабдха	— судьба, часть совершенных в прошлом негативных поступков, которая должна и может быть пережита в этой жизни заново и с другими результатами
Пратьякшатва	— непосредственное восприятие
Пратьяхара	— отключение чувств от объекта; полный контроль над чувствами; пятая ступень <i>Йоги</i>
Према	— Божественная любовь
Прерана	— внутреннее побуждение
Пурака	— спокойный, медленный, последовательный, непрерывный и полный вдох через нос
Рага	— привязанность, влечение
Рагадвеша	— приязнь и неприязнь, влечение и отвращение
Раджас	— букв. «страстность, влечение, стремление»; вторая из трех <i>Гун</i> , проявляющая себя в действии, страсти, борьбе, одержимости действием, импульсивности
Раджасический	— страстный, одержимый
Речака	— полный выдох через нос
Рупа	— одна из пяти <i>Скандх</i> ; все материальное, все обладающее чувственными свойствами (например, пять органов чувств; то, что они воспринимают; то, что возникает в момент их деятельности)
Сагуна	— имеющий форму
Садхака	— исполняющий <i>Садхану</i>
Садхана	— практика <i>Йоги</i> ; духовная самодисциплина
Сакшаткара	— непосредственное восприятие
Сама	— равновесие; уравновешанное состояние ума
Сама Дришти	— ясновидение
Самата	— состояние уравновешенности, беспристрастия
Самадхи	— устойчивая, управляемая <i>Дхьяна</i> или состояние психического транса; созерцание Бога в своем сердце; восьмая ступень <i>Йоги</i>

Самсара Чакра	— круговорот миропроявления; колесо рождений и смертей
Самскара	— ассоциация, впечатление, фиксированное понятие; привычка, привычная реакция, порождаемая прошлыми впечатлениями
Санджня	— одна из пяти <i>Скандх</i> ; восприятие, представление
Санкальпа	— решение; решительность, воля
Санкхара	— одна из пяти <i>Скандх</i> ; способности, наклонности, кармические волевые импульсы
Сат	— бытие, существование; чистое существование; то что поистине существует; высочайшее или реальное добро
Сатсанг	— букв. «союз с добром»; общество стремящихся к духовным целям людей
Саттва	— букв. «гармония», «ясность»; высшая из трех <i>Гун</i> , проявляющая себя в просветленности, равновесии, чистоте и спокойствии
Саттвический	— чистый
Сатья	— правда, истина; нерасторжимое единство бытия и истины
Сахасрара Чакра	— седьмая <i>Чакра</i> , находящаяся над головой; тысячелепестковый Лотос
Свара Садхана	— регулирование дыхания
Сварупа	— изначальная духовная форма (суть) или изначальное положение (предназначение) души
Свадхиштхана Чакра	— вторая из семи главных <i>Чакр</i> ; духовный (психический) центр, располагающийся в основании органов воспроизведения
Сиддха	— совершенный <i>Йогин</i>
Сиддхи	— совершенство, достигаемое посредством <i>Йоги</i> ; необыкновенные или оккультные силы и способности
Синдур	— киноварь; алый цвет
Скандха	— объединение <i>Дхарм</i> по одному типу психофизической деятельности. Существует пять <i>Скандх</i> : <i>Рупа</i> , <i>Ведана</i> , <i>Санджня</i> , <i>Санскара</i> , <i>Виджняна</i> . Совокупное функционирование этих пяти наборов <i>Дхарм</i> тождественно понятию души

Спарша	— соприкосновение, общение; чувство
Стхула	— физический, грубый
Сукха	— счастье, спокойствие
Сукшма	— астральный, тонкий канал
Сурья Нади	— другое название <i>Пингалы</i>
Сушумна Нади	— центральный астральный канал в позвоночнике
Сутра	— букв. «нить»; отсюда — «руководство»; своды правил
Тамас	— букв. «темнота», «инерция»; низшая из трех <i>Гун</i> , проявляющая себя в омраченности, неведении, инерции, бездействии
Тамасический	— тупой, ленивый
Таттва	— элементы; сущности; основа ткани природы; индийские учения говорят о двадцати четырех—двадцати шести элементах или сущностях мира, мироздания
Титикша	— терпение, выдержка
Тратака	— комплекс упражнений для глаз
Тривени	— место, где встречаются три священные реки
Трикала Джнани	— тот, кто знает прошлое, настоящее и будущее
Тришна	— страстное желание жить; привязанность к материальному миру; движущая сила
Тушти	— искупление; покаяние
Унмани Авастха	— состояние безмолвия в разуме у <i>Йогинов</i>
Упанишады	— букв. «сидение около», т. е. вокруг учителя с целью познания Истины; древнеиндийские произведения религиозно-философского характера, примыкающие к Ведам, как объяснение их тайного внутреннего смысла
Чайтанья	— сознание
Чакра	— энергетическое колесо, силовой круговорот; психофизические духовные центры в астральном теле человека, имеющие форму лотоса; через вращающиеся Чакры впитывается космическая энергия и идет к соответствующим железам физического тела
Чит	— чистое сознание, являющееся природой ПОДЛИННОГО «Я»

- Читта** — букв. «ум и сердце»; ментальное сознание; субстанция разума; пассивная память
- Шакти** — букв. «мощь, сила»; Божественная сила, энергия, с помощью которой творится мир; выступает в персонифицированной и безличной ипостасях; особенно известна, как жена Шивы, мать мира, высшая творческая сила в ее женской форме
- Шастры** — систематизированное в виде учения или науки знание; моральный и социальный кодекс; наука и искусство верного знания, правильных деяний и правильной жизни; в *Йоге* — знание об истинных принципах, силах и процессах, ведущих к самореализации
- Шат Карма** — шесть очищающих упражнений Хатха Йоги: *Дхаути, Басти, Нети, Наули, Тра-така, Капалабхати*
- Шравана** — процесс слушания *Шрути*
- Шраддха** — вера, благочестие
- Шрути** — букв. «услышанное»; слушание, откровение; писания, основанные на откровении
- Юга** — эпоха; древняя индийская космогония насчитывает четыре Юги, постоянно сменяющие друг друга: **Сатья-Юга** (или **Крита-Юга**) — совершенная Юга («золотой век»), когда люди наделены всевозможными достоинствами, не знают горя и болезней, царит всеобщее равенство, все поклоняются одному Божееству и существует лишь одна Веда.
Трета-Юга — когда справедливость постепенно уменьшается, появляются пороки, но все строго соблюдают религиозные обязанности.
Двапара-Юга — когда в мире начинают преобладать зло и пороки, единая Веда делится на четыре части и уже не все способны постичь и исполнить ее, людей поражают недуги.
Кали (черная)-Юга — когда добродетель приходит в упадок, жизнь людей становится коротка, полна зла и грехов,

они истребляют друг друга в войнах; правители грабят подданных, праведники бедствуют, а преступники процветают, женщины предаются распутству; в человеческих взаимоотношениях царят ложь, злоба, алчность; Веды в полном пренебрежении

Йукти

— здравый смысл; связь, общность

Яма

— букв. «смерть, отказ»; первая ступень

Йоги

Ятра

— паломничество

Оглавление

Предисловие к английскому изданию	3
Предисловие переводчика	4
Шри Свами Надабрахманандаджи	9
Ом Гуру Стотра	12
Ом Дэви Стотра	12
Ом Шива Стотра	12
Четыре стадии звука	13
Предисловие	14
Молитва к Матери Кундалини	18
Опыт по пробуждению Кундалини	19
Постепенное восхождение ума	21
Пранаяма для пробуждения Кундалини	23
Кундалини Пранаяма	24
Кундалини	25
Кундалини и Тантрическая Садхана	26
Кундалини и Хатха Йога	27
Кундалини и Раджа Йога	27
Кундалини и Веданта	27
Введение. Сущность Кундалини Йоги	29
1 глава. Вступление	45
Основы Вайрагьи	45
Что такое Йога?	46
Важность Кундалини Йоги	47
Основные свойства Садхаки	48
Питание Йогов	49
Саттвические продукты питания	50
Запрещенные продукты питания	50
Митахара	51
Место для Садханы	52
Время	54
Возраст	54
Необходимость Гуру	54
Кто такой Гуру	56
Духовная сила	58
2 глава. Теория Кундалини Йоги	60
Йога Нади	60
Позвоночный столб	61
Сукшма Шарира	63
Канда	63
Спинной мозг	63
Сушумна Нади	64
Симпатическая и парасимпатическая нервные системы	66
Ида и Пингала Нади	66
Свара Садхана	68
Как изменить направление потока в Нади	68
Другие Нади	70
Падмы или Чакры	70
Лепестки Чакр	71
Муладхара Чакра	72
Свадхиштхана Чакра	73
Манипура Чакра	74

Анахата Чакра	75
Вишуддха Чакра	76
Аджня Чакра	77
Мозг	78
Брахмарандхра	79
Сахасрара Чакра	80
Лалана Чакра	80
Общий обзор предыдущих уроков	80
Таинственная Кундалини	81
3 глава. Йога Садхана	83
Как пробудить Кундалини	83
1. Дхаути	86
2. Басти	87
3. Нети	88
4. Наули	89
5. Тратака	91
Упражнения в Тратаке	91
Советы по Тратаке	92
6. Капалабхати	94
Пранаяма	95
Что такое Прана	95
Пранаяма	97
Нади Шуддхи	98
1. Сукха Пуквака	98
2. Бхастрика	99
3. Сурьябхеда	100
4. Уджджайи	100
5. Плавини	101
6. Лечение Праной	101
7. Лечение на расстоянии	102
Важность Пранаямы	103
Польза Пранаямы	103
Советы по Пранаяме	104
Асаны	107
Важность Асан	107
1. Падмасана (<i>Поза Лотоса</i>)	108
2. Сиддхасана (<i>Поза Совершенства</i>).	109
3. Свастикасана (<i>Поза Процветания</i>)	109
4. Сукхасана (<i>Приятная поза</i>)	110
5. Сиршасана (<i>Перевернутая позиция</i>)	110
Польза	111
6. Сарвангасана (<i>Свеча</i>)	112
Польза	113
7. Матсьясана (<i>Поза Рыбы</i>)	113
8. Пасчимоттанасана	114
Польза	115
9. Майурасана (<i>Поза Павлина</i>).	116
Польза	117
10. Ардха Матсьендрасана (<i>Поза Винта</i>)	117
Польза	117
11. Ваджрасана (<i>Несокрушимая поза</i>)	118
Польза	118
12. Оордхва Падмасана (<i>Верхняя поза Лотоса</i>)	119
Советы по Асанам	119

Мудры и Бандхи. Упражнения	122
1. Мула Бандха	123
2. Джаландхара Бандха	123
3. Уддияна Бандха	123
4. Маха Мудра	125
5. Маха Бандха	125
6. Маха Ведха	125
7. Йога Мудра	126
8. Випаритакарани Мудра	126
9. Кхечари Мудра	126
10. Ваджроли Мудра	127
11. Шакти Чалана Мудра	128
12. Йони Мудра	128
Другие Мудры	129
Советы по Мудрам и Бандхам	129
Дополнительные сведения	130
Лайа Йога	130
Звуки Анахаты	130
Бхакти Йога. Ступени поклонения	131
Мантры	133
Восемь Высших Сиддхи	134
Низшие Сиддхи	135
Сила Йогина	136
Указания по Сиддхи	136
Дхарана	137
4 глава. Йога Адденда	141
1. Садашива Брахман	141
2. Джнана Дэв	141
3. Трилинга Свами	142
4. Горакхнатх	142
5. Свами Кришна Ашрам	143
6. Йогин Бхусунда	144
7. Тримола Наянар	144
8. Мансур	144
9. Миларепа	145
10. Учение Кабира	146
11. Мнимые знатоки	146
12. История об ученике	147
13. Другие Йогины	147
Мистический опыт: видение огней	148
Элементалы	150
Жизнь в астральном плане	150
Советы по Йоге	151
Некоторые практические советы	159
Дневник духовного совершенствования	162
Эпилог	166
Глоссарий	167

Ш 55 Шивананда Шри Свами

Кундалини Йога: Перевод с английского. — СПб: МП
РИЦ «Культ-информ-пресс», 1993. — 184 с. с илл.

ISBN 5-8392-0066-2

Впервые выходящая в нашей стране книга знакомит читателя с теорией и практикой пробуждения скрытой в человеке Космической Энергии — Кундалини. Ее автор — один из величайших Учителей Индии — Шри Свами Шивананда на основе собственного опыта раскрывает теоретическую и практическую стороны одного из путей к духовному и физическому совершенствованию.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся духовным наследием индийской культуры.

Ш $\frac{0301000000-029}{К70(03)-93}$ без объявл.

ББК 87.3(54)

Шри Свами Шивананда

КУНДАЛИНИ ЙОГА

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО В. В. ЖИКАРЕНЦЕВА

Оформление художника *А. В. Сергеева*

Редактор *Е. Н. Кулагина*

Технический редактор *Т. И. Кий*

Корректор *Н. В. Виноградова*

СППО-2 Ленуприздата, з. 409—50 000. 16.07.92.

МП РИЦ «Культ-информ-пресс», 191065, С.-Петербург, Дворцовая наб., 2.

СППО-2 Ленуприздата, С.-Петербург, Парголово, ул. Ломоносова, 115.