

Сатгуру Свами Вишну Дэв

Сияние драгоценных тайн
Лайя-йоги
Том 2
Шакти-янтра

2005 г

Предисловие

В практике йога-тантры сиддхов линии Матсиендранатха и, в частности, в Лайя-йоге, большое внимание уделяется энергии — вселенскому принципу творчества, движения, динамики и становления.

Согласно ведическим упанишадам и текстам тантр, Абсолюту свойственно проявляться в виде света (джьоти), вибраций (нада), излучений (кала) пяти первоэлементов (татта) и игровых манифестаций (лила). На относительном уровне, в человеческом теле эти энергии проявляются как жизненная сила (прана) пяти основных и пяти дополнительных ветров, которые циркулируют по семидесяти двум тысячам^[1] энергетических каналов эфирного тела, и позволяют человеку воспринимать окружающий мир.

Иногда йогины-созерцатели (джняни), следующие пути Адвайты, склонны недооценивать важность работы с внутренней энергией в своей духовной практике, ссылаясь на философию монизма, где принцип энергии, проявляющийся как чувственная сфера восприятия, рассматривается как иллюзия (майя), то есть то, что вводит в заблуждение и должно быть отсечено.

Подобное воззрение нехарактерно для йога-тантры сиддхов, где с внутренней энергией учат работать даже новичков. В учении тантры не отвергается даже энергия страстей, поскольку она является тем драгоценным средством, которое за кратчайшее время переправляет удачливого йогина на берег Освобождения.

В данном томе описываются фундаментальная практика и теория Кундалини-йоги и Шат-чакра-йоги в традиции сиддхов. Учение о пробуждении Кундалини, очищении каналов, раскрытии чакр и переживании тонких пустотных блаженств в энергетическом теле является краеугольным камнем второго из пяти разделов учения Лайя-йоги — Шакти-янтры.

Традиционно, Кундалини-йога и Шат-чакра-йога являются глубочайшими «внутренними» учениями, содержащими массу тонкостей и нюансов, недоступных обыденному восприятию, которые возможно узнать только при посвящении от Мастера. Данный трактат слегка приоткрывает завесу над тайнами работы с внутренней энергией в традиции сиддхов. Он также ценен тем, что постоянно делает ссылки на большое количество трактатов по йога-тантре. Однако он не должен рассматриваться как «самоучитель» по Кундалини и Шат-чакра-йоге, поскольку подлинные успехи в Кундалини-йоге — самадхи с погружением в свет, переживание пустотных блаженств, сиддхи, трансмутация физического тела в энергетическое — возможны только в случае получения устной передачи (упадеша) от Мастера. Подлинным духовным искателям рекомендуется практиковать, основываясь на духовной передаче и связи с Мастером.

К изложенным в трактате сведениям об энергиях, чакрах, цветах элементов и пран не следует относиться как к медицинским фактам, поскольку они принадлежат к тонкоматериальной области и доступны лишь тем, кто обладает свехчувственным восприятием. Область тонких энергий неоднозначна и ее интерпретация зависит от системы классификации, принятой в той или иной духовной традиции, а также от тонких кармических следов, склонностей и ясности ума тех, кто ее воспринимает. Этим, в частности, можно объяснить факты некоторых несоответствий цветов энергий, элементов, чакр и т.д., которые иногда встречаются при цитировании различных йоговских трактатов.

¹ Цифра семьдесят две тысячи упоминается в тексте «Гхеранда Самхита». Другие тексты, в частности, «Шива Самхита», говорят о трехсот пятидесяти тысячах каналов. Это связано с тем, что применяются разные системы классификации каналов, в частности некоторые из них включают мелкие кровеносные сосуды, нервы и т.д.

Линии преемственности

Традиция Лайя-йоги включает несколько линий передачи.

Одна из них берет начало от Великого бога (Махадевы) в форме Саморожденного Света (Свайям Джьоти).

Саморожденный Свет проявился в облике бога Брахмы, творца вселенной, создав космическую Сферу (Брахманду), состоящую из света и заключающую в себе бесчисленные недвойственные учения.

Брахма передал ее в Сатья-локу (мир риши).

Из мира Сатья-локи Брахманда опустилась в Мир богов. Ее воспринял правитель Мира богов из рода Сарасвати по имени Брахма Бесконечного Света.

Брахма Бесконечного Света передал Учение богам мира Индры, одним из которых был бог Шуддха Дхарма.

Шуддха Дхарма передал его мудрецу Анаме.

Анама Прабху передал его Махамурти.

Махамурти Баба передал его ста восьми ученикам, одним из которых был йог Мауни Баба.

Йог Мауни Баба передал его йогу Ачинтье.

Другим источником Лайя-йоги является древняя традиция сиддхов и натхов, берущая начало от самого исконного Бытия — Парабрахмана, богов Брахмы, Вишну и Шивы, которые передали это знание Вайвасвата Ману и семи святым мудрецам (риши): Кашьяпе, Вишвамित्रе, Гаутаме, Васиштхе, Джамадагни, Атри и Бхарадвадже.

У риши Атри учениками были его сыновья Даттатрейя (воплощение богов Брахмы, Вишну и Шивы), Сома и Дурваса. Даттатрейя передал это Учение риши Нанди Девару, риши Агастьяру и сиддху Матсиендранатху.

Линия риши Нанди Девара включала сиддхов-риши:

~ Тирумулара,

~ Махариши Патанджали,

~ Махариши Дакшинамурти, являющегося воплощением Шивы,

~ Ромариши,

~ Сатьямуни.



Сатьямуни в свою очередь обучал Сундаранандара и Паамбатти.

Линия, идущая от риши Агастьяра такова:

- ~ риши Гируваллувар,
- ~ бессмертный сиддх Бабаджи,
- ~ риши Боганатар,
- ~ сиддх Матсиендранатх.

Ученик риши Агастьяра, бессмертный Боганатар, передал его сиддхам Карувурару и Идай Кадару. Сиддх Матсиендранатх получил Учение непосредственно от бога Шивы и риши Агастьяра.

Главными учениками Матсиендранатха были:

- ~ махасиддх Горокхонатх, ставший бессмертным,
- ~ махасиддх Чаурангинатх, ушедший в своем теле в Ясный Свет,
- ~ махасиддх Джаландхаринатх, не оставивший тела после смерти,
- ~ Пуннакасар.

Джаландхаринатх обучил Бхартрихари и Гопичандру.

Главными учениками махасиддха Горокхонатха были:

- ~ буддист-алхимик Нагарджуна,
- ~ сикхский великий махасиддх Кабир,
- ~ махасиддх Чарпатинатх, в своем теле ушедший в Ясный Свет,
- ~ мусульманский сиддх Баба Ротан Хаджи,
- ~ йогин Нивриттинатх.

Нивриттинатх обучил Гахининатха и Гаудападу. Гахининатх обучил Джнянадэва, достигшего высших сиддх.

Махасиддх Джнянадэв обучил сиддхов Чангдэва и Намдэва. Намдэв обучил Тукарама, который в своем физическом теле вознесся в Мир богов.

Гаудапада обучил Говинду. Говинда обучил Шанкару, бывшего воплощением Шивы.

Шанкара передал Учение Падмападе, Мандана Мишре и другим бесчисленным ученикам, в числе которых в настоящее время пребывают авадхута Ачинтья Баба, Шива Баба, йогин Свами Майтрейянанда, которые обучили йогина Вишну Дэва.

Книга первая
КУНДАЛИНИ-ЙОГА

Часть I
Основа
Общие понятия

Глава 1
Тайна творения вселенной.
Единство внутреннего и внешнего

**Человек есть микрокосмос,
творец вселенной**

«Ты — не тело, не чувства, не ум, потому что все они — переходящи. Тело состоит из пищи, поэтому как ты можешь быть телом? Ибо чувство «Я» превосходит тело, чувства и ум во время познания объектов».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 16 (23—24)*

Каждый человек по своей природе есть великий беспредельный Дух, глобальный творческий Разум, играющий в бесчисленных телах. Он ничем не ограничен и подобен пространству. Нет ничего, что было бы неподвластно ему. Его свойства — спонтанное совершенство, непостижимость, вечность, бесконечность, всепроникновение, извечная чистота, но из-за отождествления с телом, чувствами и работой интеллекта эти ощущения утрачиваются.

«Поскольку Его Величество Абсолютный Разум всегда сияет как высшая Сущность или «Я», поэтому он знает все и вся. По сути, ты — это Он».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 16 (25)*

В тот момент, когда мы распознаем принцип чистого сознания «Я емь», мы раскрываем свой безграничный потенциал и восстанавливаем присущее нам величие.

«Постигни это сам, обратив свой взор внутрь. Ты — одно только чистое Сознание. Осознай это прямо сейчас, ибо промедление недостойно хорошего ученика. Он должен постигнуть Высшую Сущность в момент получения этого предписания».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 16 (26)*

Мы начинаем с простого самоисследования, задавая себе вопрос «Кто я?». Со временем, медитируя на природу «я», мы обнаруживаем свой ум как великое пространство ослепительного света.

Этот свет имеет не только природу сознания, не имеющего никаких качеств, но он также способен бесконечно проявляться в виде многообразных энергий. Углубляя созерцание природы «я», мы приходим к пониманию того, что весь внешний мир есть проявление нашего Великого «Я», а вся видимая физическая вселенная есть наше бесконечное огромное тело.

Жизнь, бытие — это светящееся сознание Всевышнего Источника

Весь бесконечный мир, вселенная, все существа, ее населяющие, имеют природу света и сознания. Мы являемся существами, состоящими из тончайшего света. Этот свет имеет природу сознания. Это сознание сознает само себя[1].

Главное качество сознания — светимость. Свет сознания в человеке и во всех живых существах сияет и проявляется без каких-либо других источников.

«Ее Запредельное Величество, всевышнее Сознание, безупречное и самодостаточно цельное в своей полноте, озаряет и освещает многообразие явлений внутри себя подобно тому, как человек освещает своим сознанием видимое им в состоянии сна.

Это многообразие в форме людей, животных и других явлений не вводит в заблуждение высшую Сущность, пребывающую во всей своей чистоте, но вводит в заблуждение разнообразные вторичные аспекты (энергии, не обладающие достаточным уровнем самоосознавания) высшей Сущности, а именно, индивидуальные эго».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (72 — 79)*

Наше Высшее «Я» обладает самосветящейся природой. Процессы сна без сновидений, сна со сновидениями и бодрствования есть проявление этого внутреннего свечения (пракаши), которое исходит из сознания.

Внешняя материя возникает из сознания. Исконное Сознание, подобное пустотному пространству света, является всемогущим творцом всех видимых миров. Это Сознание, вибрирующее в свете, есть движение, его природа — постоянно проявляться в виде энергии. Оно игривое, спонтанное и необусловленное, оно проявляется в бесконечных формах.

Таким образом, Исконному «Я» присущи два главных качества:

- ~ светимость (пракаша),
- ~ самоосознание (вимарша).

«Осознай, что высшая Сущность — это самодостаточное зеркало, проецирующее и проявляющее этот мир. Высшая Сущность — это чистое незапятнанное сознание. Не мешкай! Осознай это немедленно и обрети запредельное блаженство!»

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 13 (91)*

Это Сознание — источник всех существ, вселенских сил и всего мироздания. Весь проявленный мир является игрой его энергии. Играя, это Сознание проявляет свои силы, окутывая ими себя и скрывая. Его игра заключается в обнаружении себя, проявлении и просветлении своих сокрытых энергий.

Два великих начала: Абсолютное Сознание и Вселенская Энергия

В мире непрерывно взаимодействуют два великих начала: Сознание и Вселенская Энергия[2], земля и небо. Чистое сознание есть Абсолютный Ум в его непроявленной форме[3]. Этот Ум пуст, светоносен и всеобъемлющ.

Весь внешний видимый мир бесконечной вселенной[4] есть проявление энергий Абсолютного Разума в виде разнообразных эманаций, таких как боги, люди, животные, растения, минералы и т.д.

Космическая вибрация (спанда[5])

В основе всех тел, явлений и динамических процессов, происходящих во вселенной, лежит принцип тонкой космической вибрации.

Весь внешний мир большой вселенной состоит из энергии вибраций. Абсолютное Сознание постоянно проявляется в виде вибрации, которая воспринимается сознанием как твердые или тонкоматериальные объекты. Субъективно вибрация (спанда) — это колебание чистого сознания «Я есмь», которое одновременно направлено как внутрь, так и наружу.

Это колебание двойное. Внутренняя вибрация направлена на самоосознавание, самоотождествление Исконного «Я» с самим собой. Внешняя вибрация направлена на внешние объекты и отождествление с ними. Вибрация не связана с перемещением в пространстве или какой-то конкретной точкой. Она подобна волне, исходящей из сознания в момент мышления или восприятия.

Вибрации пронизывают материю как сверхтонкие волны сознания в каждой точке пространства и на всех уровнях.

«Воистину нет ничего, кроме сознания. Назови мне любое место, где бы не было сознания; нет такого места, которое было бы за пределами сознания».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 11 (6 — 30)*

Внутренняя вибрация является вибрацией сознания, самой тонкой, представляющей собой Чистый Свет. Все остальные вибрации, такие как функции сознания, интеллект, ум, прана, материальные вибрации, звук и прочие, являются ее производными.

Несмотря на проявление этой тонкой вибрации, изначальное сознание «Я есмь» не затмевается ею, не отклоняется от своей самодостаточной природы. Его глубинная природа не подвергается никаким трансформациям. Подобно двум птицам на ветке дерева, одна из которых клюет плоды, а другая неподвижно сидит, наблюдая за первой, всевышняя Сущность одновременно находится в покое и проявляется как вибрации.

Пять элементов порождаются благодаря вибрациям. Вибрации проявляются как разнообразные качества пяти элементов, из которых состоит вселенная.

Великие силы вселенной

Во вселенной действует бесконечное разнообразие энергий. В основном это разнообразие сводится к трем главным силам:

- ~ энергии знания,
- ~ энергии воли,
- ~ энергии действия[6].

«Высший свет Реальности есть изначальная вибрация «ОМ», где пребывает тройная сила, состоящая из силы действия, силы воли и силы мудрости, называемых брахми, раудри и вайшнави».

*Махасиддх Горакишанатх
«Горакишашатака» (1.86)*

Великие силы вселенной непрерывно, ежемгновенно проявляют свое действие, в том числе и через тело и сознание человека.

Энергия знания

Посредством энергии знания Всевышний Разум сознает любой феномен мироздания как проявление самого себя. На субъективном уровне она проявляется как ясность, позволяющая йогину видеть мир единым со своим «я».

Энергия воли

Посредством энергии воли проявляется всемогущество Всевышнего Источника. Обладая энергией всемогущества, он свободно проявляет себя через волевые импульсы, порождает различные явления во вселенной. Субъективно энергия воли переживается как способность человека выразить и воплотить намерение.

Энергия действия

Проявляя энергию действия, Всевышний Источник совершает все процессы во вселенной, управляет всеми событиями, становится всеми видами проявлений.

Энергия действия, в свою очередь, бывает пяти разновидностей:

- ~ сила творения и порождения,
- ~ сила сохранения, равновесия и поддержания,
- ~ сила разрушения,
- ~ сила вуалирования и сокрытия божественного,
- ~ сила просветления и раскрытия божественного^[7].

Субъективно эти силы переживаются как способность к творчеству, способность к поддержанию равновесия, способность к разрушению препятствий, способность скрывать свои качества и способность проявлять и демонстрировать свою просветляющую духовную силу.

Глава 2

Пять элементов и творение вселенной

Вибрации, порождая вселенную, разделяются на пять фундаментальных энергий, именуемых элементами.

Элементы представляют грубую материю в пяти состояниях:

- ~ твердом,
- ~ жидком,
- ~ лучистом,
- ~ газообразном,

~ волновом.

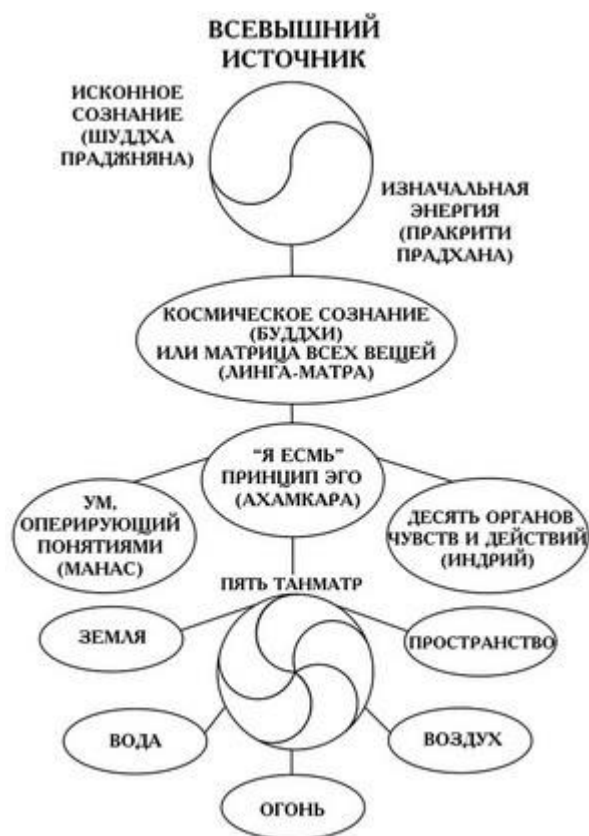
Это пять уровней плотности любого вещества во вселенной, включая физическое тело. Согласно учению тантры, материя вселенной состоит из комбинаций пяти элементов.

«Вселенная произошла из таттвы; она проявляется посредством таттв, в таттвах она исчезает, с помощью таттв познается природа вселенной».

«Шива Свародайя» (4)

Пять элементов находятся как вовне, образуя внешнюю вселенную, так и внутри, образуя тело. Учение Лайя-йоги заключается в растворении пяти элементов, составляющих физическое тело, до уровня звука и света.

В процессе творения вселенной сначала из Единой Основы — Чистого Сознания появляется пространство (акаша). Пространство содержит бесконечный потенциал однородной энергии в скрытом непроявленном состоянии. Затем частицы пространства порождают вибрацию, и создается движение, которое проявляет элемент воздуха. Частицы элемента ветра обладают способностью всепроникновения, и их движение пронизывает все. Тонкое движение генерирует энергию тепла, проявляя элемент огня. Элемент огня не так подвижен, как воздух, благодаря этому часть тепла рассеивается и концентрируется, охлаждаясь до уровня воды. На этой стадии нет полной свободы в передвижении элементов, поэтому активность элемента воды при определенных условиях замедляется, образует уплотнения и появление элемента земли, свойства которого — твердость, плотность, инертность.



Все элементы имеют свою локализацию во вселенной. Этот процесс касается как в целом вселенной, так и физического тела. Более того, с точки зрения высших тантр, процесс уплотнения и образования вселенной есть субъективный процесс, присущий индивиду. Грубая вселенная сансары и физическое тело образуются в момент неведения, когда утрачивается узнавание фундаментальной Основы — Природы Ума. Все элементы не являются отдельными сущностями, они неотделимы от чистой Основы Сознания.

Рождение пяти элементов

Внешняя видимая вселенная не существует сама по себе без связи с сознанием видящего ее субъекта. Она является проекцией сознания и реальна лишь в конкретном кармическом видении каждого существа, т.е. нас с вами. Кармическое же видение проецируется зеркалом чистого «Я» в соответствии с прошлыми умственными отпечатками.

Видимая нами вселенная с ее галактиками и созвездиями — есть результат совместного коллективного кармического видения миллиардов живых существ, коллективная визуализация, удерживаемая человечеством благодаря сходству кармических отпечатков в сознании.

С точки зрения Лайя-йоги вселенная творится мгновенным актом сознания благодаря вхождению в какое-либо кармическое видение.

В начале такого творения вселенной из пустотной Основы чистого Ума проявляются три качества: сияние, движение и инертность[8]. Эти три качества накладывают первое ограничение на сущность Истинного «Я».

«Тело Абсолюта есть все, созданное им, его энергия — это саттва (сияние), раджас (движение) и тамас (инертность). Из них рождается пространство, из пространства — воздух, из воздуха — огонь, из огня — вода, из воды — земля».

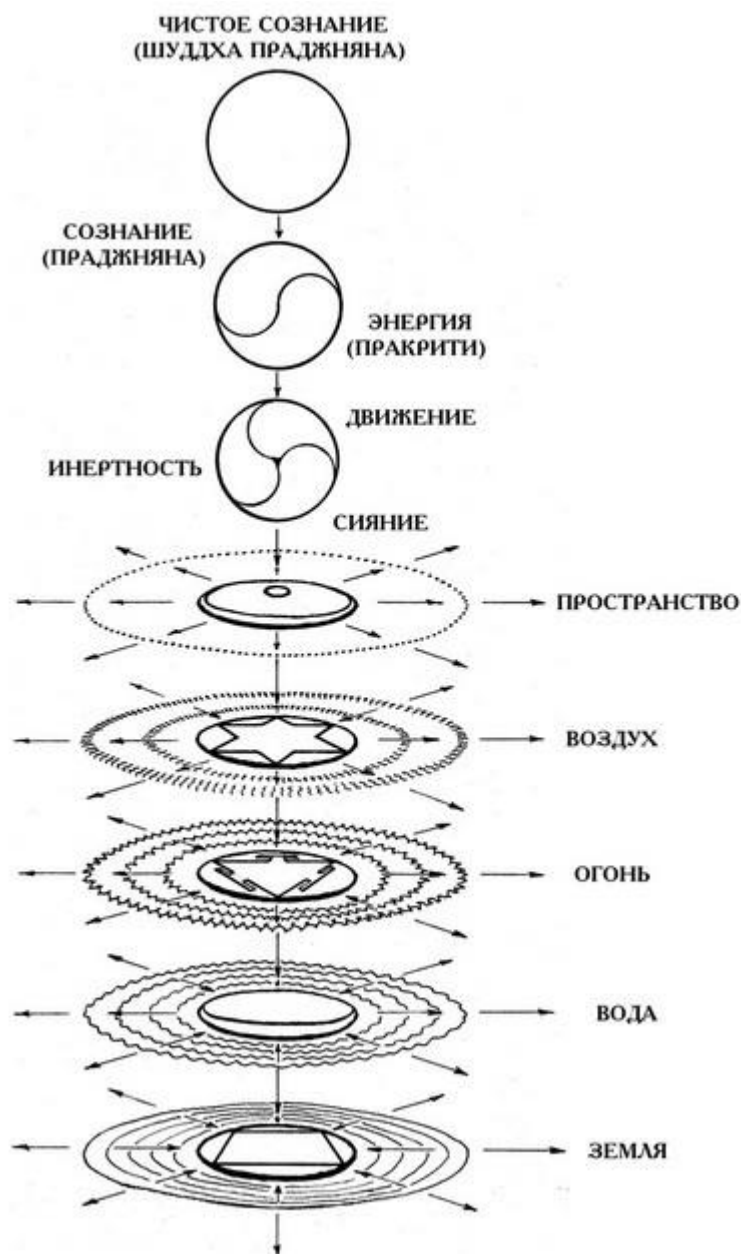
*Шри Шанкарачарья
«Таттва Боддхи», часть 2 (2)*

Из трех первичных качеств проявляется самый тонкий элемент — пространство.

«Таким образом, при переходе от абсолютного к индивидуальному, пространство — первая брошенная завеса. Ясная, изначальная, высшая Сущность становится чистым, тонким, незапятнанным пространством, в котором зарождаются твердые, плотные, стесненные или рассредоточенные вещи. Они проявляются как пять элементов, из которых составлено тело. Затем индивидуальное заключает себя в тело подобно тому, как тутовый шелкопряд образует вокруг себя кокон. Таким образом, Абсолют сияет в теле как осознание (а именно, «я есть тело»), подобно тому, как свеча лампы освещает изнутри шарообразный абажур.

Итак, индивидуальное сознание оказывается всего лишь сиянием высшей Сущности, отражающимся в теле, которое оно освещает подобно комнатной лампе, освещающей интерьер этой комнаты».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (110-113)*



Вселенная нашего кармического видения в основе своей состоит из энергии пустотного света. Этот свет очень тонок и неотделим от сознания. Элементы в их свертонком состоянии представляют собой пять сияний света. Сияние света в данном случае выражает частоту вибрации элемента. Пять сияний появляются из нерожденного пустого пространства, вакуума, исконной энергии[9], из которой возникает все и в которой все растворяется.

Когда в пространстве первичной энергии появляются потоки коллективных отпечатков кармы (кармические ветры), в нем возникает колебание тонких частиц энергии. Эта энергия еще недифференцирована и пустотна, у нее нет качеств. Этот вид энергии неразделен с исконным пространством Бытия, в нем нет двойственности и чувства «я».

В этом потоке пустотной энергии сознания вследствие такого движения самопроизвольно вспыхивают пять видов вибраций. Они имеют светоносную, сияющую природу света. Эти пять видов света есть проявление тонкой энергии исконной светоносной природы Ума. Это элементы в самом чистом и тонком состоянии. Света элементов невидимы обычному зрению, т.к. они проявляются в более тонком измерении, чем обычный свет. Видимый свет возникает из этих пяти светов.

Цвета элементов:

~ пространство — голубой (бесцветный свет, включающий в себя все цвета),

~ воздух — зеленый,
~ огонь — красный,
~ вода — белый,
~ земля — желтый.

Эти пять светов являются тонкой радужной основой всех видимых внешних элементов, в том числе нашего тела.

Огрубляясь, восприятие пяти светов становится более осязаемым, и они проявляются как внешние объекты по отношению к сознанию. На последнем этапе огрубления пять светов воспринимаются как измерения (локи), а внутри измерений — как грубые физические элементы природы (стихии), существующие вне нашего тела и сознания.

Пять видов света материализуются и принимают в нашем теле форму пяти пран, образуют пять главных внутренних органов, по пять пальцев на каждой конечности, пять органов действия[10], пять органов чувств[11], пять тонких ощущений (танматр) и пять восприятий.

Наше тело, рождаясь, также проходит этот процесс. Вселенная рождается одновременно с рождением нашего тела. Пока тело не стало твердым, в нашем кармическом видении не существует материальной вселенной.

В случае неведения наше сознание омрачается, запутываясь во внешних элементах и своих восприятиях, тогда возникают пять нечистых состояний (пять клеш), которые, усиливаясь, ведут к перерождению в низших мирах.

Процесс порождения пяти элементов

Элемент пространства порождается способностью слышать, элемент ветра порождается способностью осязать, элемент огня порождается способностью видеть, элемент воды порождается способностью ощущать вкус, элемент земли порождается способностью чувствовать запах.

Как происходит, что внешние элементы вселенной порождаются сознанием?

Элемент пространства (акаша-танматра) развивается из тонкой сущности сознания. Он не содержит других более грубых элементов.

Из пространства выделяется воздух (вайю-танматра). В элементе воздуха содержится звук, как тонкая сущность пространства, и осязание.

Из воздуха возникает элемент огня (агни-танматра), который содержит тонкие сущности пространства, воздуха и огня.

Из огня развивается вода (апас-танматра), содержащая в себе тонкие сущности пространства, воздуха, огня и воды.

Элемент земли (притхиви-танматра) содержит в себе тонкие сущности остальных элементов и свою собственную.

Качества элементов являются смешанными, т.к. каждый элемент содержит преобладание своего качества, а также тонкие качества предыдущих элементов. В пространстве преобладает звук, в воздухе — звук и осязание, при преобладании осязания, т.е. личного тонкого качества. В огне преобладает образ (форма), также есть части звука и осязания образа и т.д. Поэтому, наиболее сильно материальная иллюзия действует через элемент земли и менее всего — через элемент пространства, самый утонченный элемент.

Путь освобождения от пяти элементов

«Частицы чистого Разума, охваченные инертными оболочками, называются дживами или индивидуумами, а способность этих частиц к осознанию зависит от ограничений, наложенных на самих себя, и эти ограничения называются «умом».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (109)*

Если йогин узнает в пяти элементах пять световых пространств и обнаруживает их чистую пустотную Основу — недвойственную Природу Ума, то он начинает освобождаться. Когда йогин считает себя субъектом, а элементы — чем-то внешним, думая, что они существуют сами по себе как объекты, то неведение, сансара углубляются.



Упражняясь в созерцании, йогин обнаруживает тонкий, пустотный слой сознания «Я есмь», являющийся источником всех элементов. Очищая восприятие этого слоя, йогин узнает пустотность, светоносность, изначальную чистоту пяти элементов и делает их пятью пространствами, пятью чистыми землями, пятью измерениями (локами), которые соотносятся с пятью чакрами в его физическом теле. Физическое тело становится пространственным порталом, благодаря которому йогин может проникать в чистые измерения пяти элементов, а энергетические центры (чакры) — точками такого входа. Входя в чистые измерения, йогин может продолжать жить в них в Иллюзорном или Радужном теле.

Тексты говорят, что когда йогин понимает этот процесс и объединяет свое восприятие элементов с естественным состоянием, практикуя созерцательное присутствие, он входит в

недвойственность, освобождается и обретает Радужное тело, которое состоит не из грубых, а из пяти чистых элементов, подобных лучам радужного света. Если же йогин не понимает этого процесса, он находится в состоянии заблуждения и омрачения, нечистого видения, чувствует себя как отдельное «я», а мир — как внешнюю вселенную, состоящую из объектов.

С точки зрения учения сиддхов весь видимый мир вокруг полностью состоит из энергии, проецируемой изнутри сознания. Состояние ума целиком формирует мир, в котором мы существуем.

Изначальное пространство чистого «Я» вечно пребывает в недвойственности, непостижимо и бесконечно. Оно не впадает в неведение и не освобождается, не затемняется грехами, не очищается в результате накопления заслуг, но отношение к энергиям, которые излучаются из него, бывает двояким: чистым, недвойственным — в случае освобожденных душ и сиддхов, и нечистым, двойственным — в случае душ, обусловленных кармой и омрачениями.

В первом случае говорят, что происходит спонтанная, немотивированная игра энергий Всевышнего «Я» (лила), где нет индивидуума, субъекта и внешних объектов, а есть только Всевышняя Сущность, играющая со своими энергиями, во втором — действует закон причин и следствий, и есть индивидуум — личность, подверженная этому закону.

Сознание сиддха отождествлено с чистыми энергиями, поэтому оно проявляется как Радужное тело Света^[12], играющее энергиями. Сознание связанного кармой существа отождествлено с нечистыми энергиями, поэтому оно проявляется как грубое тело, обитающее в грубом мире сансары, где есть карма, страдание, неведение, рождение, смерть.

Рождение в теле и Освобождение

В момент рождения пять элементов тела были затянuty в утробу нашей матери сознанием. Произошло это вследствие отвлечения и забывчивости фундаментальной Основы — светоносной Природы Ума, подобной пространству.

Омраченное сознание, испытав действие своих тонких слоев, породило привязанность и отвращение, в результате чего возникли тонкие качества будущих элементов тела — танматры. Из танматр выделились элементы физического тела, которые были притянуты в утробу.

Великой задачей Лайя-йоги является повернуть вспять этот процесс и растворить элементы тела до их тонкого неуничтожимого состояния. Когда йогину удастся это сделать, говорят, что он реализовал Великий Перенос, достиг Радужного тела Света.

Первоначально йогин, управляя сознанием и пранами, понемногу учится управлять элементами в теле. Выполняя пранаямы, он чувствует активизацию элемента земли как тепло, зуд, жжение в муладхара-чакре внизу позвоночника, при пробуждении Кундалини. Чувствуя элемент ветра, он ощущает циркуляцию праны как тонкие ручейки, текущие по каналам.

Затем он, практикуя самьяму^[13], учится сливаться с внешними элементами, медитируя на нераздельность элементов в теле и вовне. Медитируя, он чувствует, что его внутренние жидкости в теле (кровь, лимфа, слизь, моча и семя) неотделимы от внешних вод рек, морей, океанов. Чувствуя это, он настраивается на «единую воду» — всеобщий элемент воды.

На высших стадиях самадхи он проникает на тонкий уровень элементов, открывая их как пространство света, сознание мудрости, неделимое единство блаженства праны, присущей элементу, и Пустоты. На этой стадии праны всех элементов втягиваются в центральный канал, происходит возвращение элементов в нерожденное состояние, йогин достигает бессмертного Радужного тела, независимого от грубых элементов. Это тело состоит из неотделимых от Ясного Света тонких элементов фундаментальной Основы.

Как распадаются пять элементов в момент смерти

В момент смерти, когда сеть нади в теле распадается, и праны покидают его, ветры на некоторое время естественно входят в центральный канал. В это время человек переживает опыт растворения элементов, проявления знаков и различных видов света, целиком похожий на тот, который испытывает йогин при полном пробуждении Кундалини с той разницей, что при практике йоги праны не покидают тело, а пропитывают его, полностью одухотворяя.

Процессы засыпания, умирания и самадхи имеют сходные черты в своей основе. Во время процесса смерти пять элементов, составляющих энергетическое тело, растворяются один в другом.

Когда растворяется элемент земли, человек теряет способность двигать телом, а в сознании возникают миражи и вспышки желтого цвета.

Когда элемент воды растворяется в элементе огня, в сознании возникают клубы дыма, вспышки голубого цвета, утрачивается контроль над жидкостями тела.

Когда элемент огня растворяется, тело немеет и холодеет, а в сознании возникает тусклый огонь, наподобие свечения светлячка, и вспышки красного цвета, наподобие мерцания красных искр. Умиравший ощущает себя словно в центре всежигающего пламени.

Когда элемент ветра растворяется в пространстве сознания, вдохи становятся короткими, а выдохи длинными. Как внутренний знак — в сознании возникает чистый Свет, подобный факелу или свету кометы с красным сиянием, и видятся вспышки зеленого цвета, возникают галлюцинации, ощущение, словно «я» уносится водоворотом вселенского ветра.

Когда останавливается дыхание, сознание «я» (ахамкара) растворяется во Вселенском Сознании.

В это время праны собираются в центральном канале. Дыхание прекращается, однако, внутренний процесс растворения продолжается. Этот процесс тонкого растворения занимает около двадцати минут.

В это время белая капля (шукла), унаследованная от отцовского семени, опускается вниз по центральному каналу к сердцу. В сознании в это время возникает свет, подобный лунному свету в небе без облаков, ясность осознания необычайно усиливается.

Затем энергия блаженства, красная капля (махараджас), унаследованная от матери, начинает двигаться снизу вверх по сушумне, вызывая в сознании ощущение красноты, подобное сиянию солнечного света, а в теле — сильное ощущение блаженства.

Наконец, когда две сущности встречаются в сердце, возникает ощущение черноты, подобное небу в безлунную ночь, безмыслие или потеря сознания.

Затем, это полубессознательное состояние растворяется в свете, и проявляется исконная светимость, светоносная сущность Природы Ума — чистота и прозрачность. Возникает Свет Смерти или истинный изначальный Свет Реальности, подобный чистому безоблачному небу на рассвете.

Опытный практик пребывает в это время в глубоком состоянии присутствия осознанности, находясь в созерцании. Тогда элементы его тела, поглощаясь один в другом, возвращаются к полному растворению. Растворение элементов приводит к исчезновению физического тела и достижению Радужного тела Света. Так реализуется один из видов высшего Освобождения — Саруба-мукти.

В случае обычного человека изначальный Свет не распознается вследствие сильной омраченности, сознание пребывает в ступоре и, цепляясь за привычное восприятие, впадает в страх, отчаяние и замешательство, ища убежища от видений света и звуков. Происходит череда новых переживаний в виде ошеломляющих видений звука, света, излучения мирных и гневных божеств, различных сфер света и видений планов (лок) Мира Форм и Мира Страстей до тех пор, пока сознание принуждено не будет втянуто в одно из таких видений силой импульса (васаны) кармических отпечатков.

От степени натренированности в созерцании зависит, объединимся ли мы со светоносной ясностью изначального «Я», достигнем Освобождения и перейдем в сияющее тело Света, либо пойдем по пути видений к новому рождению в человеческом чреве.

Глава 4

Учение об элементах

(таттва-видья)

Местопребывание элементов в теле человека

Каждый орган, каждая часть тела человека соответствуют определенному элементу, составляющему вселенную. В свою очередь, каждый из элементов состоит из света, значит, внутренние органы, кости, жидкости в теле человека и т.д. также созданы из различных видов света, присущих земле, воде, огню, ветру и пространству.



«Огонь сосредоточен на уровне плеч, воздух — в основании пупа, земля — в области бедер, вода — в ногах, эфир — во лбу. Кости, мускулы, кожа, сосуды и волосы — таковы пять свойств земли, как изложено в божественной науке. Сперма, кровь, костный мозг, моча и слюна — это пять свойств воды, как изложено божественной наукой. Голод, жажда, сон, привлекательность, вялость — пять свойств огня, как изложено божественной наукой. Бег, ходьба, секреция желез, сжатие и расширение тела — это пять качеств воздуха. Такова наука Брахмы. Преданность, бдительность, скромность, благоговейный страх, энтузиазм — это пять качеств эфира. Такова наука Брахмы».

«Шива Свародайя» (156, 192 — 196)

Аналогии в понимании пяти элементов

Если провести аналогию, связанную с растущим плодом, то

~ элемент земли формирует основу плода,

~ элемент воды собирает вместе все элементы плода и удерживает их вместе,

~ элемент огня помогает плоду созреть,

~ элемент ветра дает рост,

~ с помощью элемента эфира существует пространство-Основа, в котором плод может появиться, расти и существовать.

Соотношение элементов в теле человека

Тела богов высших Миров Формы состоят только из тонкого ветра и пространства, тела сансарных богов состоят из элемента огня, ветра и пространства. Тело человека большей частью состоит из земли и воды, поэтому считается, что эти стихии являются наиболее благоприятными, способствующими долгой жизни. И наоборот, стихии огня, ветра и пространства являются ограниченно благоприятными элементами.

«Тело состоит из пятидесяти частей земли, сорока частей воды, тридцати частей огня, двадцати частей воздуха и десяти частей эфира.»

Влияние земли обеспечивает успех на длительный срок, вода дарит кратковременные и преходящие плоды, воздух очень редко наделяет удачей, а в огне даже профессионал все утратит.

Земля имеет пять частей, вода — четыре, огонь — три, воздух — две, эфир — одну. Таково непреходящее знание о пропорциях элементов».

«Шива Свародайя» (197 — 199)

Главные свойства элементов

«Практикующий йогин способен распознать форму специфической таттвы, ее движение, вкус и символ. Так он может успешно осуществить связь с этой таттвой».

«Шива Свародайя» (383)

Согласно текстам, тонким элементам присущи пять главных свойств:

1. Чувственное переживание.
2. Собственно качество элемента.
3. Тонкий прообраз элемента (танматра).
4. Состояние элемента.
5. Функциональное проявление.

1. Чувственное переживание

Цвет

«Земля — желтая, вода — белая, огонь — красный, воздух — темно-синий, эфир имеет все цвета».

«Шива Свародайя» (152)

Вкус

«Земля — сладкая, вода — вязущая, огонь — обжигающий, воздух — кислый, эфир — едкий».

«Шива Свародайя» (157)

2. Качества, присущие элементам

- ~ Твердость и инертность присущи земле,
- ~ вязкость и текучесть присущи воде,
- ~ теплота, расширение, жар и свет присущи огню,
- ~ движение и действия присущи воздуху,
- ~ распространение во все направлениях присуще пространству.

3. Тонкие качества элементов (танматры)

Пять грубых элементов рождаются благодаря двойственному затемненному состоянию чувственного восприятия (танматре). Чувственное восприятие затемняется, когда утрачивается связь с Ясным Светом — Основой в момент перерождения. Тогда Свет, лежащий в основе, не узнается, и начинаются процессы творения сансары, т.е. сознание, потерявшее естественное состояние, соскальзывает на более грубый уровень.

Тонкие качества чувственного восприятия (танматры):

- ~ тонкое восприятие пространства происходит через звук (шабда-танматра),
- ~ тонкое восприятие воздуха — через осязание (спарша-танматра),
- ~ тонкое восприятие огня — через образ (рупа-танматра),
- ~ тонкое восприятие воды — через вкус (раса-танматра),
- ~ тонкое восприятие земли — через запах (гандха-танматра).

Тонкие качества являются проводниками между Сознанием — Основой и чувствами (индриями). Эти проводники тонко соединяют объекты, чувственное сознание и органы чувств. Чувственное сознание опирается на ум (манас), который, находясь в иллюзии, включает различение, принимая и отвергая, и эго, основанное на прошлом опыте.

Танматры невозможно ощутить с помощью обычного восприятия. Они переживаются только в мистическом опыте с помощью утонченного восприятия эфирного и астрального тел.

К примеру, концентрируясь на кончике носа или на муладхара-чакре, йогин чувствует, как обостряется его восприятие запахов, в медитации он может обонять восхитительный, неземной запах розы — это проявление танматры земли в его теле.

Выполняя самьяму на кончике языка, йогин может переживать утонченные виды вкуса — так проявляется танматра воды.

Созерцая особым способом в шамбхави-мудре свет солнца, луны, масляной лампы, сидя в темной комнате в определенных позах, предписанных в Джьоти-йоге, йогин видит узоры, шары света, цепочки, радуги, изображение божеств, рисунки, мандалы — так проявляется танматра элемента огня (форма) в его теле.

Управляя ветром, концентрируясь на чакрах, йогин учится переживать различные тонкие виды блаженства в теле, напоминающие сексуальное, ощущая танматру ветра — тонкое осязание.

Концентрируясь на горле или анахата-чакре, выполняя практику Нада-йоги, шанмукхи-мудру, бхрамари-пранаяму, йогин слышит звон и гудение, мелодии, колокольчики — это танматра звука в его теле.

Тайные методы Лайя-йоги — Нада-йога и Джьоти-йога для достижения высших ступеней Освобождения, Радужного тела работают на уровне танматр, интегрируя с ними созерцательное присутствие.

4. Свойства элементов

«Исконная Реальность как самовозникшая энергия качеств Вселенной проявляется как саттва, раджас и тамас. Из них рождаются элементы пространства, воздуха, огня, воды, земли».

Шри Шанкарачарья «Таттва Боддхи», часть 2 (2)

Три качества элементов таковы:

- ~ сияние,
- ~ движение,
- ~ инертность.

~ Чистый (тайный) уровень — сияние

В чистом виде пять элементов — это сияние (саттва), пять чистых светов в радужном спектре лучей света, неотделимых от пустотной Основы — Природы Ума.

~ Тонкий (внутренний) уровень — движение

Это элементы в виде энергий, которые используются в тантрической практике. Энергия апана — земля, самана — элемент огня, прана — ветер, удана — пространство, вяна — вода. Также тонкие элементы — это танматры, духи и божества стихий.

~ Грубый (внешний) уровень — инертность

На грубом уровне элементы — это стихии, как мы их воспринимаем, т.е. земля, по которой мы ходим, вода, которую пьем, воздух, которым дышим, огонь, которым греемся, пространство, в котором путешествуем.

Каждый элемент может проявляться в трех видах: саттвичном (как сияние чистого света), раджасичном (как активное движение энергии) и тамасичном (как инертность, грубость).

Так, элемент воды может проявляться одновременно как тамас — внешняя (грубая) вода, как жидкости внутри тела (раджас) и как саттва — тонкий белый цвет в радуге.

Элемент земли может проявляться как грубая земля, как прана земли в теле и как желтый цвет в радужном спектре.

Элемент огня может проявляться как внешний огонь пламени, как внутренняя прана огня в теле (самана-вайю) и как красный цвет в радужном спектре.

Элемент ветра может проявляться как атмосферный воздух, как прана воздуха, находящаяся в легких, и как зеленый цвет в радужном спектре.

Очищая элементы, йогин преодолевает тамасичные и раджасичные части элементов и пытается утвердиться в их чистом светоносном состоянии.

Три качества порождают пять элементов:

~ из сияния (саттвы), состоящей из сияния света и ясности, возникает элемент пространства,

~ из движения (раджаса) возникает элемент огня,

~ из качества инертности (тамаса) возникает элемент земли,

~ между сиянием и движением возникает тонкий подвижный элемент воздуха (ветер),

~ между движением и инертностью возникает элемент воды, сочетающий оба эти качества.

Саттва

Из саттвичной части первоэлементов рождаются пять органов знания и восприятия (гьяна-индрий).

Проникая друг в друга и взаимодействуя, саттвичные части пяти элементов порождают:

~ чувственный ум (манас) — ум, оперирующий концепциями, мыслями, свойство которого приятие или отвержение,

~ интеллект (буддхи, махат) — это высшее сознание, одухотворенная интуиция,

~ эго (ахамкара) — чувство «эго», возникающее от отождествления себя с телом.

Ахамкара порождает тонкие качества (танматры), чувства (индрии) и пять грубых элементов (таттв).

~ сознание (читта) — хранилище умственных тенденций, прошлый опыт, состоящий из накопленных самскар.

Раджас

Раджас творит органы действия (карма-индрии).

Раджасичные части элементов творят:

- ~ элемента пространства — силу голоса (вак),
- ~ элемента ветра — силу рук, схватывание (пани),
- ~ элемента огня — силу ног, движение (пада),
- ~ элемента воды — силу размножения (упастха),
- ~ элемента земли — силу выделения (пайю).

Проникая друг в друга, раджасичные части пяти элементов рождают пять пран в теле:

- ~ удана-вайю,
- ~ вяна-вайю,
- ~ прана-вайю,
- ~ самана-вайю,
- ~ апана-вайю.

Тамас

В Учении тантры об элементах (таттва-видье) распространен принцип пятикратного увеличения элементов. Он именуется «панчикара», и описывает, как тонкие элементы превращаются в грубые, как во всей вселенной, так и в физическом теле.

Каждый из пяти великих элементов в своей грубой тамасичной форме делится на две равные части. Одна часть остается, другая часть делится на четыре равные части. Затем первая половина соединяется с 1/8 каждого их четырех элементов.

«Из этой пятерки великих элементов, из которых каждый состоит из пяти частей, возникает стхула-шарира, материальное тело».

Шри Шанкарачарья «Таттва Боддхи», часть 2 (6)

5. Функциональное проявление

«Когда господствует элемент земли, совершайте свои привычные постоянные действия, при элементе воды — временные и изменчивые работы, при элементе огня — трудоемкие действия, а при элементе воздуха — пагубные и опасные действия».

Но когда господствует элемент эфира, лучше ничего не делать. В это время рекомендуется культивировать йогу, потому что таттва эфира не приводит к результатам во всех иных действиях».

Земля и вода обеспечивают успех (сиддхи), огонь приносит смерть, воздух — разрушение и утрату, а акаша — во всем бесплодна; так известно знающим таттвы».

Земля приносит относительный успех, вода — немедленную прибыль, воздух и огонь обеспечивают утрату, а акаша делает все безрезультатным».

«Шива Свародайя» (160 — 163)

Пятый аспект элементов — их функциональное проявление (архи-таттва), т.е. то, как элементы проявляются в повседневной жизни.

Преобладающий элемент земли проявляется как финансовое благополучие, процветание. Когда этот элемент доминирует, тексты по Свара-йоге рекомендуют выполнять устойчивую, рутинную работу. Элемент земли также проявляется как надежность, фундаментальность, приверженность традициям, догматам и т.д.

Элемент воды проявляется как приходящий сразу, однако, непостоянный результат. Земля и вода благоприятно проявляются в двух боковых нади.

Элементы огня и ветра указывают на непостоянство, отсутствие долговременных планов или разрушение. Если огонь и ветер двигаются в правом канале (пингале) — это приводит к

разрушительным тенденциям в сознании, если в левом канале (иде) — активизируется творчество, появляются ясность мышления и новые идеи.

Элемент пространства благоприятен в медитации и созерцании, концентрации и отрешении от мирских забот.

Глава 5

Дополнительные свойства элементов

Цвета элементов

Каждый элемент проявляет себя как цвет — часть видимого спектра в радуге. Цвет элемента выражает частоту его вибрации:

- ~ пространство — голубой (бесцветный) цвет,
- ~ ветер — зеленый цвет,
- ~ огонь — красный цвет,
- ~ вода — белый цвет,
- ~ земля — желтый цвет.

Биджа-мантры элементов

«ЛАМ — семенная мантра (биджа) земли. Концентрируясь на квадрате желтого цвета, приятном запахе и золотом свете, вы почувствуете легкость во всем теле.

ВАМ — семенная мантра воды. Концентрируясь на форме полумесяца, можно преодолеть голод и жажду; оставаясь в течение долгого времени под водой, можно обуздать и эту стихию.

Тот, кто концентрируется на биджа-мантре РАМ и красном треугольнике, может съесть и переварить колоссальное количество пищи и переносить жар солнца или огня.

ЙАМ — мощная биджа-мантра для концентрации на воздух в форме круга темно-синего цвета. Тот, кто овладел этой стихией, может летать по воздуху подобно птице (опыт левитации).

Для концентрации на элементе эфира используют биджа-мантру ХАМ, как бесформенное сияние. Эта практика снимает завесу с прошлого, настоящего и будущего и наделяет восемью сиддхами (совершенствами)».

«Шива Свародайя» (209 — 213)

Биджа-мантра — это семенной звук каждого элемента. Этот звук выражает тонкую вибрацию, присущую элементу. Правильно повторяя биджи, йогин активизирует элементы.






Элемент	Биджа-мантра
Пространство	ХАМ
Воздух	ЙАМ
Огонь	РАМ

Вода ВАМ

Земля ЛАМ

Янтры элементов

Звук и свет каждого элемента, сочетаясь, принимают определенные формы, которые можно видеть тонким зрением, медитируя на чакры.

Элемент	Форма	
Пространство	круг	
Воздух	шестиугольник	
Огонь	перевернутый треугольник	
Вода	полумесяц	
Земля	квадрат	

Влияние элементов природы

Прогресс йогины зависит от природы, стихий местности, где он обитает. Лучшая окружающая природа для духовного достижения та, в которой элементы сбалансированы. Живя в такой местности, йогин удлиняет свою жизнь и улучшает здоровье, его праны гармонизируются, он легко получает духовные опыты. Наилучшее место обитания — страны или места, где земля питательная, где есть много текущей чистой воды, где воздух незагрязненный и перепад температур небольшой.

Духовный прогресс йогины будет происходить быстрее, если он практикует среди гармоничных элементов. Если элементы йогины вовне и внутри сбалансированы, ум останется безмятежным даже в трудных условиях, во время интенсивной технической практики или в суровом климате. Йогин должен учитывать качества элементов и строить свои взаимоотношения с элементами так, чтобы это способствовало его благополучию.

Если йогин обнаруживает, что какие-то элементы находятся в дисбалансе, он должен попробовать развить противоположные элементы. Допустим, если у йогины много сонливости и вялости, ему следует медитировать на воздух и огонь. Если йогин раздражается и не способен долго концентрироваться, не обладает постоянством в практике, ему следует активизировать элементы земли и воды. Если йогин постоянно проявляет активность, которая приводит к конфликтам, что указывает на преобладающий элемент огня, для обретения текучести и гармонии ему следует медитировать на элемент воды. Уравновесивая элементы, йогин всегда будет находиться в благополучном окружении вовне, и элементы в его теле будут сбалансированы.

Гармония и дисбаланс элементов

Вести духовную практику — это значит гармонизировать внутренние элементы и растворять их до чистого состояния радужного света.

При перерождении йогин получает определенное сочетание пяти элементов, соответствующих его прарабдха-карме. Благодаря кармическим следам, оставленным в прошлом, энергия и тело йогина формируются из уникальной комбинации элементов. Поскольку существует карма, эти элементы не полностью уравновешены. Если у человека слишком дурная карма, то неравновесие элементов может бросаться в глаза. Если человек обладает нервозностью, это указывает на дисбаланс элемента ветра, а если человек обладает тупостью, это указывает на доминирующее влияние элемента земли. Если человек обладает скверным характером — это указывает на дисбаланс элемента огня, который не позволяет строить гармоничные взаимоотношения.

Вся жизнь человека является способом функционирования пяти элементов. Любое действие, производимое человеком — это комбинация пяти элементов и проявление состояний различных качеств пяти элементов. Упражняя тело асанами, человек очищает элемент земли, занимаясь медитацией на пространство, йогин усиливает элемент пространства, обучаясь гармоничному поведению и взаимоотношениям с другими, йогин развивает элемент воды.

В течение жизни различные элементы начинают развиваться, но если внешние факторы не способствуют этому, они остаются «спящими». Если йогин живет в таких обстоятельствах, где одни элементы стимулируются социальными рамками, климатом, образом жизни, а другие угнетаются, то элементы могут стать разбалансированными. Дисгармония элементов может быть временной, когда она выравнивается при изменении обстановки, в случае же длительного пребывания в неуравновешенном состоянии элементов, она может длиться всю жизнь. Неправильная практика медитации может вызвать дисбаланс элемента ветра, сильная грубая физическая работа может усилить элемент земли в ущерб элементам воздуха и огня, когда уставший человек больше не может заниматься творчеством, ясно и активно мыслить, его осознанность притупляется.

Йогин, который пребывает в созерцательном присутствии и гармонично развивает все элементы, находится в равновесии элементов. Такой йогин никогда не встречает препятствий, он всегда имеет крепкое здоровье, радостное расположение духа, творческие способности, полон жизненных сил и энергии, его ум бодр и ясен.

Гармонизация элементов

Дисбаланс элементов проявляется на уровне физического тела, на уровне энергии и на уровне сознания. На уровне физического тела дисбаланс проявляется в виде заболеваний. На уровне энергии дисбаланс элементов проявляется как утомляемость, нечистые сновидения. На уровне сознания он проявляется как депрессия, душевное расстройство, повышенная возбудимость.

Лучший способ приведения элементов в равновесие — открыть естественное состояние и укорениться в нем. Полностью этот совет применим только для опытных практиков, чей ум объединен с праной, и которые силой созерцания могут направлять ветры в центральный канал.

Качества элементов

Земля

«Желтый тепловатый элемент земли мягко струится от живота до самого подбородка. Это дыхание теплое, оно обеспечивает успех в долгосрочных делах, требующих постоянства.

Желтого цвета, четырехугольная, сладковатая на вкус, текущая посередине, протяженностью в двенадцать пальцев, дающая наслаждения — это таттва земли».

«Шива Свародайя» (164, 169)

Свойства элемента земли

Свойства элемента земли:

- ~ гравитация,
- ~ массивность,
- ~ монолитность,
- ~ прочность,
- ~ тяжесть,
- ~ плотность,
- ~ неподвижность.

Элемент земли (притхиви-таттва) — самая грубая таттва из пяти элементов, еще называется «бхуми», что означает «основа бытия». В элементе земли частицы энергии стали настолько плотными, что почти не движутся. Вместо свободного движения как в элементе воздуха или огня, они зафиксированы и вращаются только по орбитам вокруг своих атомов, поэтому энергия элемента земли проявляется как твердая материя, частицы которой вибрируют на гораздо более низкой частоте, чем вода, огонь и ветер.

Янтра элемента земли — желтый квадрат.

В физическом теле элемент земли — мышцы, кости, ткани.

Главное качество элемента земли — запах.

Элемент земли способствует обретению успеха в мирских делах, обретению материальных благ, выгод в повседневной жизни, поскольку он всегда дает стабильность и постоянство внутри или вовне. В физическом теле элемент земли располагается между ступнями и коленями. На энергетическом уровне элемент земли расположен в муладхара-чакре. Вибрации элемента земли соответствуют грубому телу (аннамайя-коша).

Элемент земли в равновесии

«Когда активна земля, приходят мысли и заботы о корнях и основах».

«Шива Свародайя» (180)

Йогин подобен горе, непоколебим, устойчив, фундаментально основателен. Переживания глубоки, действия внушительны. Ум йогина неизменен. Он методично воплощает свои принципы шаг за шагом. Йогин ответственен и всегда держится самого главного.

Если земля гармонично сочетается с другими элементами, она дает изобилие, процветание.

Если элемент пространства раскрыт в земле, йогин обладает большим жизненным пространством, к примеру, живет в огромном дворце или имеет жилье во многих местах.

Высший уровень реализации элемента земли: непоколебимое, твердое пребывание в единстве с Великим Источником. Такой йогин устойчив в созерцании и объединении его с переживаниями.

Йогин, у которого преобладает элемент земли, медленно получает духовные опыты, однако он может их хранить и пестовать.

Недостаток элемента земли

Йогин быстро возбуждается, легкомысленен, у него нет опоры, прибежища, защиты. Его обещания и обеты не имеют силы. Такой йогин может не иметь силы следовать собственным принципам, долго выполнять практику, терпеть трудности на пути.

Если не достает элемента воды — земля сухая и твердая, т.е. если плоть физического тела не орошается капающим нектаром, то мембраны, кости, хрящи не размягчаются.

Если недостаточно тепла, земля холодная и неплодородная (т.е. если мистическое тепло не разожжено в теле, мышцы тела, клетки не могут трансформироваться).

Если в связи с землей не достает воздуха, то земля безжизненная (т.е. прана неактивна в муладхаре, энергия в муладхаре «спит»).

Если недостаточно пространства в аспекте земли, у человека проблемы с жильем, пространством для жизни.

Избыток элемента земли

Избыток земли проявляется как тупость, невежество. Йогин ощущает постоянный тамас. Его ум негибок, ленив, туп, сонлив, вял, безволен. Он плохо приспосабливается к новым условиям, нет живости мышления, творчества. Такой йогин не способен к активным действиям, переменам. Он может входить в состояние клеш и не уметь выбраться из него долгое время, из-за этого у него возникает хроническое уныние. Он много спит, медитация идет в сильном расплывании и вялости. Сны не вспоминаются, нет вдохновения, божественной утонченности — игры. Йогин с избытком земли молчалив или, наоборот, болтлив.

Гармонизация элемента земли

При недостатке земли пусть йогин делает физическую работу и физические упражнения для тела, выполняет Хатха-йогу, сосредоточение на муладхара-чакре; живет в местах с надежными взаимоотношениями, к примеру, в монастыре с твердыми принципами, распорядком и регулярной практикой; работает с землей, грубыми предметами (деревом и т.д.), ест плотную пищу, избегает возбуждающих зрелищ, живет равномерной жизнью.

При избытке земли нужно есть легкую пищу, медитировать на качества огня, воздуха, пространства.

Совершенство элемента земли

Когда элемент земли объединился с Пустотой, с естественным состоянием, он проявляется как «самараса-видья» — мудрость «единого вкуса», равностная мудрость, подобная безграничному пространству желто-золотого цвета. Это состояние «единого вкуса» всех явлений, когда йогин в любых переживаниях остается непоколебимым и бесстрастным, видя в любых событиях и предметах их пустотную недвойственную Основу — безграничное пространство Света.

Вода

«Белый холодный элемент воды стремительно струится вниз, производя низкий звук. Длиной в шестнадцать пальцев, он приносит удачу в текущих делах.

Белая, напоминающая по форме полумесяц, душистая на вкус, влажная, движущаяся вниз, протяженностью в шестнадцать пальцев, обеспечивающая удачу — это таттва воды».

«Шива Свародайя» (165, 170)

Свойства элемента воды

Гармоничный элемент воды дает:

- ~ гибкость,
- ~ «обтекаемость»,
- ~ адаптацию к любым ситуациям,
- ~ способность «отпускать себя»,
- ~ способность принимать происходящее так, как оно есть.

«При активности воды и воздуха ум направляется на самого себя».

«Шива Свародайя» (180)

Элемент воды (апас-таттва) имеет значение «всепроникающий». Элемент воды может быть определен как большое количество динамической энергии, которая появилась из элемента огня. Эта динамическая энергия материальна. Ее можно видеть, осязать, пробовать на вкус, однако эта материальная энергия обладает способностью к сцеплению. Она не разделяется на отдельные тела, поскольку частицы в этом элементе еще находятся в состоянии движения.

В тантрах считается, что физическая вселенная до своего проявления представляла собой воду. Это согласуется с теорией о том, что жизнь зародилась из океана. Физическая вселенная возникает из огромного количества воды.

Частицы элемента воды не обладают такой динамикой движения и свободой, которой обладают частицы элемента огня, ветра или пространства, поэтому качества элемента воды — безмятежность, спокойствие. Частицы элемента воды ограничены вследствие своего сцепления.

Янтра элемента воды — полумесяц белого цвета.

В физическом теле элемент воды проявляется как кровь, слизь, семя, моча, желчь, лимфа и др.

Элемент воды является физической материей, пригодной для того, чтобы придавать ей любую форму, поэтому элемент воды оказывает благотворное влияние на внешние действия,

давая результат. Однако из-за того, что вода не может принимать постоянную форму, плоды внешних действий, связанные с уровнем элемента воды, не закрепляются надолго.

Элемент воды оказывает большое влияние на эмоции и личность. В физическом теле элемент воды находится в области между пупком и коленями. С точки зрения энергии, элемент воды находится в свадхистана-чакре. Элемент воды соответствует энергетическому телу (пранамайя-коша) и астральному плану (Бхувар-лока).

Элемент воды в равновесии

Йогин с уравновешенным элементом воды «ловок» в обращении с другими, хорош в действиях, где нужно понимать других. Если элемент пространства раскрыт в связи с элементом воды, йогин может иметь близких друзей по всему свету. Гармоничная вода в практике созерцания дает чувство глубокой радости бытия, удовлетворенность, чувство завершенности во всем.

Недостаток элемента воды

В этом случае йогин не чувствует радости от духовной практики, практика не имеет «вкуса жизни» и не дает результатов. Он слишком напряжен, готов трудиться изо всех сил, однако его практика все больше создает ощущение неудовлетворенности и даже страдания. У него безрадостное состояние, ощущение дискомфорта, в общении у него натянутые отношения с другими. Он ни минуты не дает себе расслабиться, не зная, как расслабление сделать практикой. У него нет чувствительности к окружающему, он слишком поглощен своими методами, чтобы видеть красоту природы, величие космоса. Такой йогин не способен сделать повседневную жизнь практикой — божественной игрой (лилой).

Если у йогина элемент земли силен, но вода недостаточна, то основа будет сухой, твердой, безжизненной.

Если у йогина недостаток земли и воды вместе, в теле будет избыток огня или воздуха, что приводит к возбужденности.

В йоге недостаток воды проявляется как отсутствие блаженства в теле от асан, пранаям, сидения в медитации, утрата радости медитации, когда практика стала обязательным ритуалом, долгом.

Избыток элемента воды

Такой йогин склонен «плыть по воле волн», не проявлять силу воли там, где ее нужно проявить. Он слишком расслаблен и погружен в праздность. У него может быть много эмоций, чувств, «яркий» темперамент. В медитации это проявляется как тенденция к расплыванию. Когда нет возможности сосредоточиться, йогин безвольно отдается потоку мыслей и эмоций вместо того, чтобы силой воли пресечь его. Если вода в избытке, йогин склонен придавать значение незначительным переживаниям, он может поглощаться эмоциями вместо их самоосвобождения.

Гармонизация элемента воды

Сгармонизировать элемент воды можно через концентрацию на свадхистана-чакре, развитие артистизма, преданность Мастеру, самоотдачу, смирение, отказ от чувства собственной важности, отпуская ситуацию и принимая ее, как она есть. Забота не о себе, а о других, любовь и помощь другим помогают развить элемент воды.

Совершенство элемента воды

Совершенство в проявлении элемента воды — «самадхи текущей реки», т. е. сааджа-самадхи, когда йогин, погруженный в созерцание, воспринимает звуки, образы, запахи, и спонтанно следует Бытию, откликаясь на любые энергии вселенной, тем не менее, не запятываясь ими.

Йогин живет в непрерывном блаженстве, исходящем из свадхистана-чакры, радуясь каждой мелочи жизни. Его созерцательное присутствие исходит из этого центра, распространяясь до бесконечности.

Совершенство проявляется как «пратибимба-видья» — мудрость «великого зеркала», подобная безграничному пространству белого цвета. Она проявляется в поведении как способность копировать, отражать в совершенстве любые явления во вселенной.

Огонь

«Красный и горячий элемент огня изворотлив и гибок, его поток имеет четыре пальца в длину и устремляется вверх. Это дыхание огня, порождающее грубые действия, которые «кидают в жар».

Красная, треугольная, острая на вкус, текущая вверх, протяженностью в четыре пальца и светящаяся — это таттва огня.

Активность огня разжигает в нас влечение к сокровищам, богатству и т.д.»

«Шива Свародайя» (166, 171, 180)

Огонь (агни-таттва) — это первичное проявление энергии, когда она видима как свет. Свет является основой всех форм, поэтому элемент огня порождает качества, благодаря которым воспринимаются все формы. Элемент огня отвечает за восприятие формы, которая познается через глаза. В стадии элемента огня личностное «я» утверждает себя посредством привязанности к форме, поэтому элемент огня является зародышем эго (ахамкары).

Свойства элемента огня

Свойства элемента огня:

- ~ переживание «бодрого» вдохновения,
- ~ способность к творению нового,
- ~ давание каталитического импульса любым событиям,
- ~ пробуждение интуиции и творчества.

Янтра элемента огня — огненно-красный треугольник.

С элементом огня связано изменение, трансмутация, трансформация сознания, внешних событий или внутренних энергий.

Для йогина очень важна практика разжигания внутреннего огня в Кундалини-йоге, которая приводит к трансмутации физического тела и таянию капель. Элемент огня является ускорителем духовного прогресса. Усиление элемента огня указывает на усиленное движение энергии, благодаря которому излучается тепло. Усиление движения энергии дает непрерывное движение, которое в свою очередь приводит к распространению частиц элемента огня, поэтому считается, что элемент огня обладает способностью все увеличивать или все поглощать.

С элементом огня связаны сиддхи материализации предметов, «самоходной кухни»^[14], поиска кладов и мирского богатства. Благодаря элементу огня стимулируются творческие процессы. Во внешних ситуациях доминирующий элемент огня способен вызывать войны, катастрофы, споры, трансформации, перевороты, катаклизмы, революции.

На уровне физического тела элемент огня расположен между сердцем и пупком. На уровне энергии — это манипура-чакра.

Элемент огня соответствует ментальному телу (маномайя-коша).

Элемент огня в равновесии

Гармоничный элемент огня дает радость, энтузиазм, вдохновляет на дела, дает силу доводить их до конца. Огонь в сочетании с водой дает переживание блаженства и радости в теле. Радость огня, в отличие от воды, дает напористость, воодушевление, энтузиазм, азарт, радость от переживания жизненных ситуаций.

Недостаток элемента огня

При недостатке огня йогину не хватает активной силы, азарта и творческого «куража», вдохновения и энтузиазма в практике. Если слабый огонь не может двигать ветер по каналам, значит, нет углубления понимания, прорывов к новому видению, практика становится однообразной, монотонной, не видится перспектив. Если воздуха достаточно или есть его избыток при недостатке огня, это проявляется как нетворческая деятельность (суета).

Избыток элемента огня

Йогин, имеющий огонь в избытке, очень напорист, часто гневается, ему не хватает терпимости, он может прийти в раздражение из-за пустяковых событий. Если огонь в избытке, это ведет к неустойчивости и суете, если же еще не хватает и воды, то йогин постоянно неудовлетворен, беспокоен, хотя может прилагать много усилий в своей практике. У обычного человека с избытком огня есть тенденция к гиперактивности, динамизму, ему нужно постоянно куда-то стремиться. Такому йогину трудно спокойно и тихо сидеть в медитации, он склонен к многословию и говорит быстро. Йогин трудно засыпает; у него много идей, однако он не может их воплотить. Он невнимателен во взаимоотношениях с другими, негармоничен, нечувствителен. Общепринято считать, что избыток огня в правом канале (пингале) проявляется как разрушительные тенденции. Если к тому же силен элемент пространства и развиты духовные качества, такой человек может стать выдающимся реформатором, сметающим отжившие стереотипы.

При медитации избыток огня дает постоянную возбужденность, которую трудно пресечь. Мысли идут непрерывным потоком и увлекают своей новизной, в медитации не хватает безмятежности, созерцательности. Йогин не может отпустить себя и «течь вместе с

рекой», он постоянно хочет вмешиваться в события, поправлять и улучшать их вместо того, чтобы оставить их «как они есть». У йогоина много озабоченности своими результатами, беспокойства о том, что он что-то упустил в практике. Йогин желает идти к совершенству как можно быстрее, забывая, что чем быстрее он идет, тем дальше уходит от цели.

Гармонизация элемента огня

Практики для усиления огня: концентрация на чакре в области пупка, мудры и бандхи Кундалини-йоги (маха-бандха, трайя-бандха), бхастрика-пранаяма, агнисара-крия, некоторые практики «безумной мудрости».

Совершенство элемента огня

Совершенство огня проявляется как «вивека-видья» — различающая мудрость, подобная бесконечному пространству красного цвета, дающая возможность улавливать, различать, не путая, тончайшие оттенки и нюансы переживаний, опытов, Учений, любых явлений жизни.

Воздух

«Синий, горячий и сухой элемент воздуха имеет восемь пальцев в длину и перемещается под углом. Он приводит к успеху в процессе энергичной деятельности.»

«Синяя, сферическая по форме, кислая на вкус, движущаяся под углом, непостоянная, протяженностью в восемь пальцев — это таттва воздуха.»

«Шива Свародайя» (167, 172)

Свойства элемента воздуха

Свойства воздуха — движение, вездесущность.

Воздух является соединительной основой для других элементов. Элемент воздуха всегда ассоциируют с дуновением ветра, несущего перемены.

Если в пустом пространстве (акаше) появляются умственные колебания, так называемая «сбивающая прана», то возникает движение и, вследствие этого движения, свет, энергия света. Энергия света рождает серо-голубой свет, связанный с вайю-таттвой. Серо-голубой свет сгущает пустотность, темноту и прозрачность элемента пространства.

Элемент воздуха связан с движущейся энергией в ее разнообразных проявлениях. Это прана, которая циркулирует по каналам тела. Качеством элемента воздуха является движение посредством сжатия и расширения. Элемент воздуха контролирует это движение в физическом и энергетическом телах через пять жизненных пран: прану, апану, саману, удану и вьяну. Элемент воздуха — это также энергия, движущаяся в неодушевленных предметах.

В физическом теле элемент воздуха является основой чувства осязания, которое передается кожей через тонкие нервные волокна к мозгу. Осязание является главной функцией элемента воздуха.

Элемент воздуха нематериален, поэтому его можно определить как «движущуюся энергию». Движение создает изменение, поэтому элемент воздуха, оказывая влияние на

другие элементы, вызывает переменчивость, неустойчивость в личности или окружающем мире. Элемент воздуха оказывает деструктивное влияние на ход материальных дел и позитивное — на ход творческих занятий. Элемент воздуха благоприятно влияет на тонкие процессы, связанные с мыслями и интуицией, являясь стимулятором новых идей.

В физическом теле элемент воздуха расположен на участке между сердцем, центром груди и межбровьем. С точки зрения энергии элемент воздуха находится в анахата-чакре.

Янтра элемента воздуха — шестиконечная звезда дымчато-серого цвета.

Чистое состояние ума имеет своим носителем чистый воздух — джняна-прану,двигающуюся по левому каналу или по центральному, а нечистое состояние имеет опору в клеша-пранах, текущих по правому каналу.

Поведение, соответствующее элементу ветра, — поведение «пчелы», когда духовному искателю нужно впитывать много знаний и разрушать условности и привязанности мирской жизни.

Элемент воздуха важен при выборе нового места рождения в йоге переноса сознания.

Элемент воздуха в равновесии

Если воздух сбалансирован, йогин находчив, решителен, имеет быстрый и гибкий ум, мгновенно может перестраивать тактику и стратегию своей жизни, духовной практики. Гармоничный воздух дает возможность смотреть на проблемы с нескольких точек зрения, гибко меняя ориентиры и планы, не впадая в замешательство.

Развитый воздух дает способности к сублимации эмоций гнева, зависти, уныния в нечто позитивное, в практику. Про такого йогина говорят, что он все делает путем для практики или что для него любая ситуация годится для созерцания.

Человек с гармоничным воздухом открыт любым переменам, он всегда «очарованный странник», блуждающий без привязанности по вселенной. Воздух проявляется как жажда новых впечатлений, знаний, гибкость сознания.

Воздух дает способность к движению, переменам, и если он развит, йогин может трансмутировать гордость в смирение, гнев в любовь, а ненависть в сострадание.

Недостаток элемента воздуха

При недостатке элемента ветра человек «тяжел на подъем», инертен. Эмоции надолго остаются в сознании. Ему трудно менять себя или обстоятельства. Человек долго носит переживания и заботы в себе. Продвижение йогина замедляется, уединенная практика (ритрит) не дает знаков реализации, нет переживаний. У человека нет гибкости любую ситуацию превратить в путь, сделать практикой.

Если нет силы воздуха, магическое свершение (ритуал) не имеет освящающей благословляющей силы, и трансмутация нечистого в чистое не происходит.

Избыток элемента воздуха

Йогино трудно сидеть в позе медитации. Он нетерпелив, страстно желает продвижения, он очень любопытен.

Избыток воздуха указывает на недостаток элемента земли и воды. В этом случае человек становится непостоянным, тем, кому негде «преклонить голову», у него нет устойчивости в настоящем, в его идеалах, ценностях, в том месте, где он есть. У него нет покоя. Его принцип: «Хорошо там, где нас нет». Его сознание изменчиво, сосредоточиться на чем-либо

трудно, обстоятельства изменяют ход его жизни. Эмоции радости, веселья могут быстро меняться на уныние, уверенность быстро меняется на нерешительность и мнительность. Такой человек неудовлетворен своим местом, положением, и его всегда тянет искать нечто лучшее. Из-за подобного положения он становится беспокойным, тревожным. Такой йогин начинает духовную практику, потом оставляет свои методы, пытаясь найти нечто лучшее. Находя, он пытается выполнять новые методы практики, однако не может на них сосредоточиться и вскоре тоже их оставляет, чтобы искать нечто еще более новое. Некоторые начинающие странствующие йогини-авадхуты принадлежат к этому типу.

При избытке воздуха невозможно войти в стабильное самадхи, поскольку ум легко возбуждается и приводит прану в движение.

Гармонизация элемента воздуха

Для гармонизации и усиления воздуха следует выполнять сосредоточение на анахата-чакре.

Совершенство элемента воздуха

Воздух дает силу магическим способностями. Используя дыхание, святые благословляют предметы, дую на них, освящают статуи, тексты, воду, зерно, пищу с помощью мантр и визуализаций в ритуалах, превращают нечистые субстанции (такие как мясо, вино, моча, семя) в чистые. Во всех случаях проводником чистой благословляющей энергии является воздух. С помощью ветра существа в промежуточном состоянии (гандхарвы, духи, божества) получают подношения при проведении ритуалов людьми.

Совершенство в овладении элементом воздуха проявляется как самадхи пространства чистого зеленого света в теле, исходящее во все стороны от центра груди. Это самадхи дает мудрость всеисчерпывающей силы, т.е. способность воплощать любые намерения, влияя умом на прану. Считается, что полностью эта мудрость развивается самой последней, и у тех йогингов, которые достигли высшего совершенства.

Пространство

«Фактически, сознательная высшая Сущность — это пространство. И они не отличаются друг от друга. Пространство — это высшая Сущность; а высшая Сущность — пространство. Только невежественные, вследствие своего заблуждения, смотрят на высшую Сущность как на одно только пространство, подобно тому, как совы не могут ничего видеть в ослепляющем их солнечном свете. Мудрый же обнаруживает в пространстве высшую Сущность, или чистый Разум».

*Авадхута Даттапейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (73 — 79)*

«Эфир несет в себе свойства всех других элементов и соединяет их. Он приносит благо йогам и тем, кто стремится к йоге.

Эфир бесцветен, безвкусен и непрерывно перемещается во всех направлениях. Этот элемент освобождает от всякой своекорыстной деятельности. Использовать его для других целей бесполезно».

«Шива Свародайя» (168, 173)

Пространство — величайший из пяти элементов. Наполняя собой все, оно само неподвижно и всепроникающе. Оно является основой для всех других элементов.

Элемент пространства — это среда, в которой распространяется звук. Пространство является основой для всех тонких и грубых звуков, которые воспринимаются посредством слуха, субстанцией, переносящей звук.

Свойства элемента пространства

Свойство элемента пространства — распространяться во всех направлениях из любой точки. Когда йогин воспринимает сознанием элемента пространства, он проникает одновременно в прошлое и будущее. Пространство описывается как полностью прозрачная пустота, лишенная какого-либо цвета. Эта пустота содержит в себе все цвета спектра.

Янтра элемента пространства — черный или серый круг пустоты, внутри которого есть точки различного цвета.

Поскольку пространство недостижимо для обычных органов чувств, считается, что этот элемент не имеет материальных качеств, его природа полностью умственная, а не физическая, поэтому он всегда воспринимается в связи с сознанием или осознанием.

Когда йогин созерцает, смотря прямо перед собой, на горизонт, в небо или на открытое пространство, его сознание расширяется. Это чувство расширения в сознании и является элементом пространства. Когда йогин медитирует, закрыв глаза, перед ним возникает ментальный экран (чит-акаша), пространство сознания. Это действие элемента пространства в теле. Когда элемент пространства доминирует, йогин отрешается от всех чувственных переживаний.

Каждый час действие элемента пространства длится только пять минут. Когда у йогина сильный элемент пространства, никакие желания не имеют над ним власти, поэтому во время действия элемента пространства концентрация, медитация, созерцание дают наилучшие результаты. Мирские заботы и материальные дела, совершаемые в момент действия элемента пространства, не имеют никакой силы и результатов.

С точки зрения сознания элемент пространства связан с вишуддха-чакрой. На уровне физического тела элемент пространства связан с верхушкой головы. Ощущения переживания элемента пространства связаны с каузальным телом (анандамайя-кошей, т.е. причинным телом) и Миром Без Форм (Джняна-локой).

Элемент пространства является тонкой основой других элементов. В пространстве рождаются, проявляются и исчезают все качества элементов.

«Абсолютное Сознание и пространство похожи друг на друга, будучи совершенными, бесконечными, утонченными, чистыми, неограниченными, бесформенными, присущими всему, всегда незагрязненными ни внутри, ни вовне, но пространство все же отличается от абсолютного Сознания, будучи бессознательным и неживым».

*Авадхута Даттапейя
«Трипура Рахасья», гл. 18 (72)*

В Лайя-йоге пространство неба, пространство вселенной является главным образом Абсолюта, его главной формой. Элемент пространства важен для созерцания в практике Лайя-йоги, поскольку он наиболее тонкий из всех элементов, грубые качества в нем минимальны, а это значит, что из пяти элементов он ближе всего к изначальной Мудрости

Пустоты (Праджняне) и лучше всего подходит для тренировки созерцания.

Практика шамбхави-мудры основана на объединении с элементом пространства с помощью глаз. В шамбхави-мудре используется созерцание внешнего открытого пространства, которое можно наблюдать в горах, на берегу океана, на открытых равнинах и как пространство неба.

В сознании йогина элемент пространства — это присутствие естественной осознанности, в которой нет ни края, ни центра. Возникающие чувственные впечатления и переживания появляются и исчезают, будучи неотделимыми от пространства, являясь его содержимым.

Элемент пространства в равновесии

«В эфире нет места ни беспокойствам, ни самим мыслям, есть только шуньята (пустота)».

«Шива Свародайя» (180)

Человек с гармоничным элементом пространства удивительно целостен по характеру, устойчив, он самодостаточен и многогранен как личность. Он опирается на внутреннее осознание и ни на что больше. Что бы он ни воспринимал, ни переживал, он больше повернут к тому «я», которое переживает и испытывает. У такого человека развито восприятие, находится место, время и способности для самых, казалось бы, несовместимых вещей, от божественного экстаза до юмора и авантюры, поскольку пространство является основой всех переживаний. Все чувства, дела и идеи уместны и имеют право на существование, однако они не захватывают ум йогина.

У йогина нет недостатка или избытка в чувственных впечатлениях, но он не цепляется за них и не привязывается к ним. Все переживания подчинены единой Основе — пространству осознанности, глубинному осознанию. Занят ли он работой, поглощен ли бытовыми делами, выполняет ли практику или путешествует, его сознание спокойно вмещает в себя все. Про такого говорят: «Его на все хватит».

Человек с развитым элементом пространства находится выше семейных, кастовых, родовых, национальных, религиозных ограничений. Он — гражданин всей вселенной и никогда не отождествляет себя с временными переживаниями, не привязывается ни к имени, ни к форме.

Что для него важно — осознание наблюдателя, переживание «Я есмь», подобное пространству.

Недостаток элемента пространства

«Тождественность пространства и высшей Сущности не очевидна для непросветленных, потому что они не способны исследовать высшую Сущность с помощью устойчивого ума, ибо он уходит в сторону из-за свойственной ему тенденции направляться наружу».

Авадхута Даттарейя «Трипура Рахасья», гл. 18 (88)

Если пространства мало, внешние объекты и обстоятельства захватывают ум йогина. У него нет устойчивости в созерцании. Ум отвлекается на все, что возникает, т.к. йогин отождествляется с воспринимаемым, а не с тем, кто воспринимает. Он поглощен внешним, ни на секунду не задумываясь об основе всех переживаний — сознании «Я», субъекте, связанным с пространством.

Такой человек постоянно напряжен, у него нет времени ни на что, он не может расслабиться. Он «задыхается» от идущих впечатлений, ему «тесно», он «зажат» внешней средой.

Такой человек сильно отождествляет себя с телом, семьей, спутниками, друзьями, родом, работой, идеологией, местом проживания и взаимоотношениями с людьми. Если такие связи рушатся, он «теряет себя» как личность, поскольку рушится его психологическая

непрерывность, самоидентификация, основанная на внешних связях, и он оказывается «в пустоте», не понимая, кто он теперь. Его поверхностное сознание «сжимается», и это может быть опасным, вести к страданиям, депрессиям, ослаблять личность и энергию.

Избыток элемента пространства

Избыток пространства ведет к потере связи с корнями, проявлениями и качествами, которые в нем возникают. Если у йогина избыток пространства, он ощущает свою «экзистенциальную заброшенность», «потерянность», отчужденность и от мира людей, и от природы, и от вселенной, и от самого себя. В крайности — это нигилист, не нашедший себе места во вселенной.

У такого йогина может быть сильное желание одиночества, его притягивает состояние абсолютной непроявленной Пустоты. Он не знает, что ему делать в сложном мире и чувствует, что ему было бы проще пребывать в постоянном самадхи Пустоты, где нет никаких форм, поскольку он их боится. Он не умеет заботиться о теле, одежде, не может создать гармоничную обстановку.

Если это мирской человек, у него потеряна «связь времен», смысл жизни из-за неспособности погрузиться в жизнь и испытывать переживания. Испытание переживаний для йогина кажется чем-то неправильным. У него нет корней, связи с внешним миром, ничто не имеет ценности, однако, это не то состояние равностности и самоосвобождения, которое возникает в результате практики созерцания, т.к. здесь нет осознанности.

Такой человек не способен отдаться работе, за которую берется, не способен понять собеседника. У него нет привязанностей, но нет и свободы от них. Его ничто не заботит, но у него нет безмятежности. Такой человек не может иметь опору ни в друзьях, ни родственниках, ни в работе, ни в идеологии, т.к. он не отождествляет себя ни с нацией, ни с родом, ни с группой единомышленников. Из-за этого ему трудно устанавливать гармоничные связи с другими.

Однако с точки зрения отказа от привязанностей к сансаре, избыток элемента пространства может быть полезен в начале духовного пути, чтобы отождествить себя с Всевышней Сущностью, поскольку элемент пространства по своим качествам наиболее близок к Всевышнему Источнику.

Гармонизация элемента пространства

Основная практика для гармонизации элемента пространства — созерцание в шамбхавимудре.

Совершенство элемента пространства

Полностью раскрытый элемент пространства проявляется как всепроникающая пустотная мудрость.

Совершенное овладение элементом пространства означает, что йогин обрел устойчивость в практике созерцательного присутствия. Он познал, что его ум имеет пространственную природу. Теперь, чтобы он ни переживал, он не цепляется за переживания, а находится в основе всех переживаний — осознанности «Я», подобной пространству.

Постигнув истинную Природу «Я», он не отождествляется больше ни с внешними, ни с внутренними переживаниями. Переживания не связывают больше его, они подобны кругам на воде или снежинкам, которые падают в океан.

Различные связи, ситуации, ощущения, мысли теперь видятся чем-то единым, слитным, неотделимым от своей фундаментальной Основы — пространства.

Практика отсечения привязанностей, ценностей, надежд и страхов, самоотверженное служение, самоотдача другим и Учителю или божеству ведет к расширению «я» за пределы узких границ эго и интеллекта и обнажению пространства.

Глава 7

Физическое тело

(аннамайя-коша)

Инструментами для Кундалини-йоги являются физическое, эфирное и астральное тела йогина. Посредством очищения этих тел и тонких элементов, их составляющих, йогин достигает Освобождения. Йогин, работающий с энергией, должен знать пять элементов и три сущности, заключенные в нем.

Пять элементов тела

«Кости, мясо, кожа, волосы — это качества земли. Такова наука Брахмы. Сперма, кровь, костный мозг, моча и слюна — это пять качеств воды. Такова наука Брахмы. Голод, жажда, сон, блеск тела, лень — это пять качеств огня. Такова наука Брахмы. Бег, ходьба, секреция желез, сжатие и расширение тела — это пять качеств воздуха. Такова наука Брахмы. Преданность, бдительность, скромность, благоговейный страх, энтузиазм — это пять качеств эфира. Такова наука Брахмы».

«Шива Свародайя» (192 — 196)

Физическое тело состоит из пяти элементов:

- ~ мышцы, кости, хрящи и сухожилия соответствуют элементу земли,
- ~ жидкости, наполняющие полости тела (кровь, лимфа, слизь, слюна, желчь), соответствуют элементу воды,
- ~ пищеварительный огонь и внутреннее тепло соответствуют элементу огня,
- ~ дыхание, чувство осязания, нервные импульсы, циркуляция праны в каналах соответствуют элементу ветра,
- ~ полости и пространство сознания в теле соответствуют элементу пространства.

Расположение пяти элементов в теле

«Воздух сосредоточен на уровне плеч, огонь — в основании пупа, земля — в области бедер, вода — в ногах, эфир — во лбу».

«Шива Свародайя» (156)

Три великих сущности и три конституции (доши)

Три великих сущности

Внутри физического тела пребывают три великих сущности — прана, теджас и оджас.

Прана

Прана представляет собой внутреннюю сущность элемента воздуха, действующего в мире материи и в теле. Пране соответствует конституция «ватта».

Конституция ветра (ватта-доша) является активной побочной формой великих элементов воздуха и эфира, где преобладает воздух. Можно сказать, что это неустойчивая форма праны.

Прана — жизненная сила воздуха, удерживающая вместе тело, энергию и сознание.

Теджас

Теджас и питта являются внутренней сущностью элемента огня, который проявляется в материальном мире и в теле. Теджас — жизненный огонь в теле.

Теджасу соответствует конституция «питта». Субстанция питта — это побочная активная форма проявления элементов, возникающая из комбинаций огня и воды в телах живых существ, где преобладает огонь.

Теджас подобен огню плавильной печи, он сжигает кармические границы между телом, энергией и сознанием. Это духовная сила, возникающая в теле йогина в результате аскетизма или концентрации.

Оджас^[15]

«Оджас» означает «то, что дает жизненные силы». Оджас — это субстрат всех гормональных секретов в теле, квинтэссенция семени. Оджас — это внутренняя сущность элемента воды, действующая в теле. Это духовная сила йогина, возникающая в результате целибата и самодисциплины.

Человек получает оджас при зачатии и использует его в момент роста. Уменьшение оджаса на две трети вызывает старение, а истощение приводит к смерти. Пока человек обладает достаточным запасом оджаса, ему не грозят старость, болезни и смерть.

Оджасу соответствует конституция «капха». Субстанция капха — это нечистая грубая инертная форма оджаса в теле. Капха-доша является побочной грубой активной формой элементов, происходящей от сочетания воды и земли, где преобладает вода.

Оджас подобен тонкой вязущей субстанции, соединяющей тело, энергию и сознание в единое целое. Местом его хранилища считается муладхара-чакра.

Три конституции (доши)

Три доши во вселенной и в теле человека таковы:

- ~ ветер — ватта,
- ~ огонь — питта,
- ~ слизь — капха.

Ватта происходит из соединения пространства и воздуха. Питта происходит из соединения огня и воды. Капха происходит из соединения воды и земли.

Ватта-доша — самая сильная из трех. Она управляет движением и перемещает питту и капху. Она легкая, сухая, холодная, подвижная, шероховатая, тонкая, изменчивая.

Питта управляет теплом, химическими реакциями, температурой. Она горячая, легкая, тонкая, текучая, кислая или дурнопахнущая, подвижная или жидкая.

Капха — маслянистая, влажная, тяжелая, вязкая, холодная, гладкая, плотная, медленная. Капха поддерживает вес и все связи в теле человека.

Ватта и питта — легкие, капха — тяжелая. Ватта и капха — холодные, питта — горячая. Питта и капха — влажные, ватта — сухая.

Все тяжелое усиливает капху, все горячее усиливает питту, все сухое усиливает ватту.

Люди типа ватты любят тепло и плохо переносят холод, люди типа питты не любят жару и стремятся к прохладному, люди типа капха любят смену сезонов.

Места ватты: толстая кишка, бедра, уши, кости, органы осязания.

Места питты: тонкий кишечник, желудок, кровь, пот, органы зрения.

Места капхи: грудь, горло, голова, желудок, жир, плазма, нос, язык, ребра.

Три доши невидимы. Они проявляются в теле как преобладание, влияние тех или иных качеств.

Телесные носители трех дош в теле:

- ~ носитель ватты — ветер,
- ~ носитель питты — желчь,
- ~ носитель капхи — слизь.

Если в теле сбалансированы три доши, то сбалансированы также пять пран и пять элементов, поскольку они проявляют себя через три доши.

Три доши и сезоны

В большей части стран, где климат имеет четкие зиму, весну, лето, осень:

~ зимой накапливается капха, весной наступает ее избыток, дающий вялость, тамас и отеки,

~ весной накапливается питта, летом наступает ее избыток, а капха уравнивается,

~ летом накапливается ватта, осенью — усиливается и преобладает, а питта уменьшается, ватта же балансируется или уменьшается зимой.

Уменьшение или преобладание дош учитывается йогой во время практики, однако для того, кто контролирует праны и элементы, это не очень существенно.

Три доши и возраст

До шестнадцати лет в теле преобладает капха-доша, тело набирает вес и силу.

После тридцати лет доминирует питта.

После шестидесяти лет доминирует ватта.

Три доши и время суток

Днем, когда тепло, преобладает питта, ночью, в холод — капха. Ватта преобладает при смене дня и ночи — на рассвете и на закате.

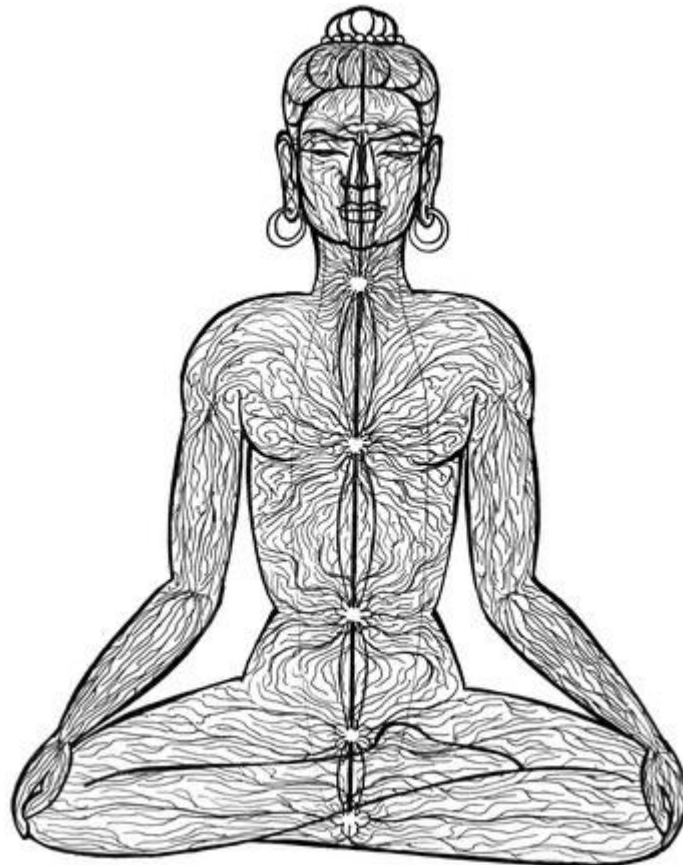
В течение суток влияние дош распределяется так:

- ~ от рассвета до середины утра преобладает тамасичная капха,

- ~ затем излишки воды мало-помалу исчезают, и тело разогревается, находясь под лучами солнца,
- ~ от середины утра до середины дня жар в теле увеличивается до максимального — преобладает питта,
- ~ от середины дня до сумерек тело постепенно остывает, и доминирует ватта,
- ~ затем капха преобладает от сумерек до истощения первой трети ночи,
- ~ питта преобладает в часы до и после полуночи,
- ~ предутреннее время — действие ватты.

Глава 9 Тонкие тела

Тонкое эфирное тело [16]

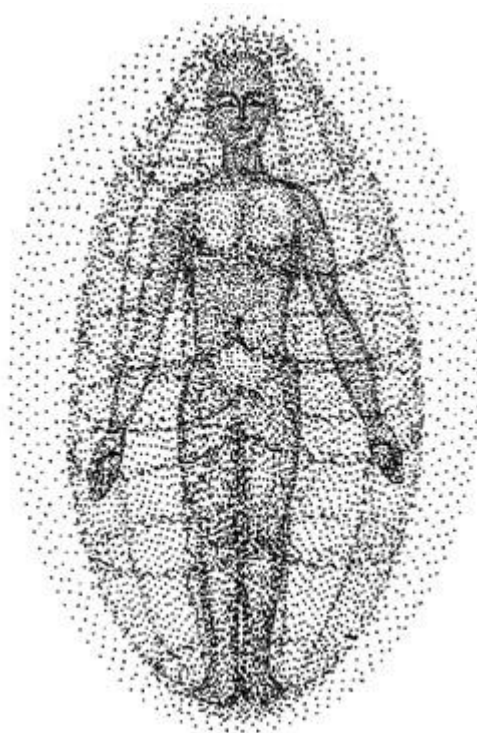


Тонкое эфирное тело невидимо обычным глазом. Оно состоит из энергетических каналов (нади), которые, переплетаясь, образуют узлы или вихри (именуемые чакрами), энергии ветров и капель (бинду). Это сгусток энергий, принявших форму физического тела, сияние которых изливается наружу. Цветом оно состоит словно из струящихся светящихся нитей бледно-синеватого или фиолетового цвета. Форма эфирного тела непостоянна. Потеря праны ослабляет эфирное тело, накопление праны — увеличивает. Йогин, обладающий магическими силами, может выделять эфирное тело из физического, некоторое время

передвигаться в нем, быть видимым другими, уплотнять его и даже двигать предметы. Тонкое эфирное тело способно действовать в измерении людей и в более низких мирах.

Каналы эфирного тела именовются «пранаваха-нади». По ним течет энергия пяти пран.

Тонкое астральное тело[17]



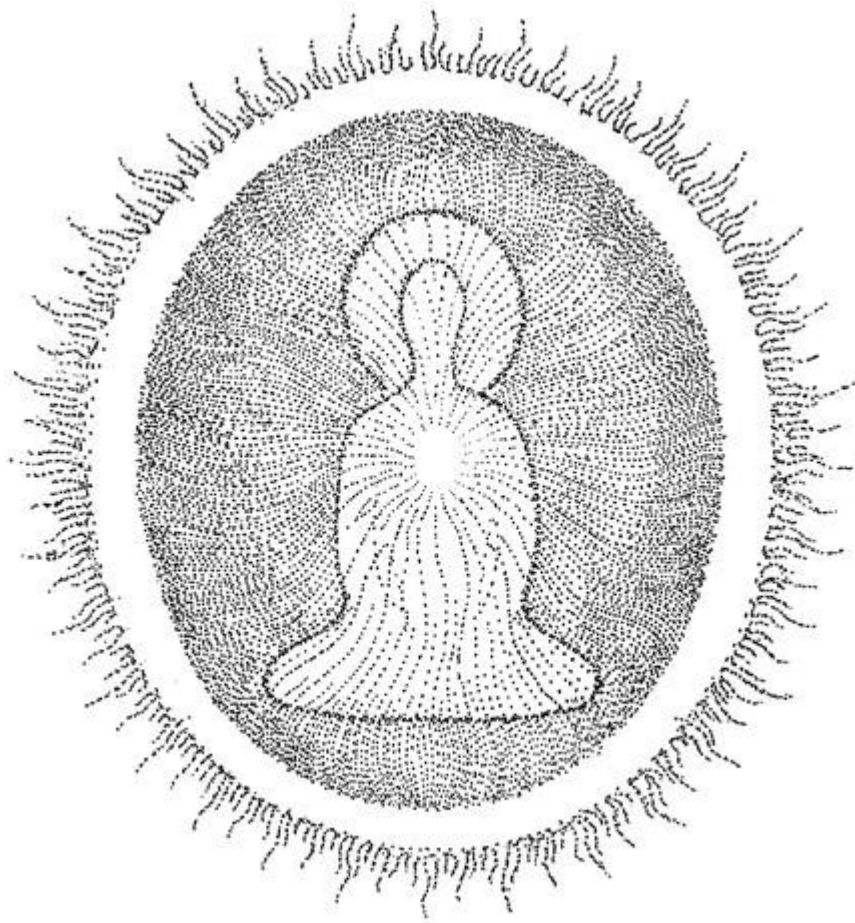
Тонкое астральное тело невидимо. Оно напоминает яйцеобразное дымчатое облако, цвет которого меняется в зависимости от настроения человека. Тонкое тело действует в сновидениях на уровне подсознания. Через него проявляются интуитивное восприятие и эмоции. Йогин, очистивший систему чакр и каналов, может выделять силой воли тонкое тело из физического по своему желанию через одну из семи чакр.

Тонкое тело может свободно проходить сквозь стены, высокие преграды, путешествовать на солнце и луну, опускаться в миры духов, адских существ, подниматься в миры асуров или богов. Йогин, желающий стать бессмертным, может, выделив тонкое тело, минуя промежуточное состояние, мгновенно перенести сознание в тело другого человека или существа.

Каналы астрального тела именовются «манаваха-нади», по ним течет более тонкая прана. При пробуждении и поднятии Кундалини все манаваха-нади активизируются.

Практика очищения нади и управления пранами дает йогину возможность двигать тонкие капли в астральном теле таким образом, чтобы соединить их в центральном канале, и затем, отделив тонкое тело, войти в самадхи.

Каузальное тело[18]



Причинное (каузальное) тело представляет собой тончайшую светящуюся сферу.

Причинное тело является основой для тонкого астрального тела. В отличие от тонкого тела, каузальное тело не распадается во время смерти, растворения Вселенной (пралайи). Каузальное тело также именуют линга-матра. Оно является матрицей, которая творит будущее тонкое тело человека после смерти. Причинное тело содержит тончайшие кармические семена (биджи) человека, которые приводят в действие механизм развертывания человеческой кармы, обеспечивая перерождение.

Чтобы достичь окончательного освобождения, йогин должен избавиться от тонких ограничений каузального тела, выработав и растворив все тонкие кармы, находящиеся в нем, и воссоединиться со Всевышним Источником.

Глава 10

Чакры



Муладхара-чакра[19]

«Адхара — около ануса, свадхистана — около гениталий, манипура находится в пупке, а в сердце — анахата.

Вишуддха находится в области горла, а аджна-чакра находится между бровями. Пронизыванием чакр, наивысшая безупречная чакра достигается».

*Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишья Минанатха» (9 — 10)*

«Сейчас мы вступаем в адхара-лотос. Он прикреплен ко входу сушумны и расположен между анусом и половыми органами. У него четыре лепестка малинового цвета и его головка свисает вниз. На лепестках буквы блестящего золотого цвета от Ва до Са.

Здесь чакра земли, окруженная восемью сияющими копьями. Она ярко-желтого цвета и прекрасна как молния, и биджа дхары (слог ЛАМ) в ней.

Медитируя над ней, которая сияет в полости мула-лотоса светом десяти миллионов солнц, человек становится господином речи и царем среди людей, посвященным во все

Учения. Он освобождается от всех болезней, и его глубинный дух становится полным великой радости. Своей изящной и убедительной речью он служит всем главнейшим богам.

Свадхистана-чакра

А вот лотос (свадхистана) прекрасного алого цвета, расположенный в сушумне у основания половых органов. На его лепестках — буквы от Ба до Ла с точкой над ними сияющего цвета молнии.

Внутри (свадхистаны) — сияюще-белая область воды в форме лунного серпа и в ней — биджа-слог ВАМ, сидящий на крокодиле, незапятнанный и белый, как осенняя луна.

Медитирующий над этим незапятнанно-чистым лотосом, называемым свадхистана, немедленно освобождается от всех своих врагов и недостатков, таких, как эгоизм и других. Он становится господином всех йогов, подобно солнцу, освещающему тьму неведения. Богатство его слов, подобно нектару, струится в хорошо осмысленных рассуждениях, в стихах и в прозе.

Манипура-чакра

Над ним (свадхистаной) и у основания пупа — светящийся десятилепестковый лотос (манипура) цвета тяжелых дождевых облаков. Внутри него — буквы от Да до Пха цвета голубого лотоса и с точкой над ними. Здесь созерцай в форме треугольника область огня, сияющую как восходящее солнце. Вне этого треугольника — три знака свастики, а внутри — биджа огня (РАМ).

Медитируй над ним (биджа-слог РАМ), сидящим на баране, четырехруком, светящимся, как восходящее солнце. Здесь постоянно обитает Рудра, в своем древнем образе и трехглазый. Он цвета киновари, но от пепла, которым он вымазан, он кажется белым. Его руки раздают дары и отвращают страх. Он — разрушитель творения.

Медитацией над этим лотосом достигается сила творить и разрушать. Вани (Сарасвати) со всем богатством знания всегда обитает в этом лотосе.

Анахата-чакра

Над этим, в сердце, есть прекрасный лотос такого сияющего цвета, как цветок бандхука, с расположенными в нем двенадцатью буквами цвета киновари от Ка до Тха. Этот лотос называется анахата, и он подобен небесному дереву калпа-врикши (дереву исполнения желаний), которое всегда дает больше, чем просишь. Область вайю дымного цвета с шестью углами.

Здесь медитируй над сладостным и превосходным четырехруким Павана-Биджа, серым, как масса дыма, сидящим на черной антилопе. Также медитируй над расположенной здесь обителью милосердия, незапятнанный Господин которой светящийся как солнце. Его две руки совершают жест, дарящий благо, и рассеивающий страх трех миров.

Медитирующий над этим лотосом сердца становится господином речи; подобно Ишваре он теперь способен оберегать и разрушать миры. Этот лотос подобен небесному дереву желаний; обитель Шарва (Дживатмана), он украшен Хамса (Шивой), который —

как устойчивое пламя свечи в безветренном месте. Волокна, окружающие основание этого лотоса и освещенные «областью солнца» прекрасны (как солнечные лучи).

Первейший среди йогов, он становится необычайно привлекательным для женщин. Мудростью и благородством поступков он превосходит всех. Его чувства полностью под контролем. В постоянной сосредоточенности его ум [полностью] поглощается в сознании Брахмана. Его вдохновенная речь течет, как поток чистой воды. В своей сущности он подобен Вишну, и он способен по желанию достигать другого тела.

Вишуддха-чакра

В горле расположен лотос, называемый вишуддха (чистый), дымно-лилового цвета. Все буквы, сияющие на его шестнадцати лепестках малинового цвета, отчетливо видны тому, чей разум (буддхи) просветлен. В основании этого лотоса — область эфира круглой формы, подобная полной луне.

В основании этого лотоса — вся область луны, незапятнанная «знаком зайца». Здесь — врата пути к великому освобождению для того, кто желает достичь богатства йоги, и чьи чувства очищены и контролируются.

Садхака, достигший полноты знания Атмана с помощью постоянной концентрации своего сознания на этом лотосе, становится великим святым, красноречивым, мудрым и наслаждающимся нерушимым покоем сознания. Он наблюдает прошлое, настоящее и будущее и становится благодетелем всего, свободным от недугов и страданий, долго живущим и, подобно Ханса, разрушителем бесконечных опасностей. Йогин, чей ум устойчиво фиксируется на этом лотосе, чье дыхание контролируется кумбхакой, имеет силу, чтобы пройти через три мира. Ни Брахма, ни Вишну, ни Хари-Хара (Шива), ни Сурья, ни Ганapati (Ганеша) не способны противостоять ему.

Аджна-чакра

Прекрасный белый лотос, подобный луне, называется аджна. На его двух лепестках буквы Ха и Киша, которые тоже белые, что увеличивает красоту этого лотоса.

Превосходный садхака, чья Атма — ни что иное, благодаря медитации над этим лотосом, способен по своей воле быстро достигать иного тела и стать наиболее выдающимся среди святых и мудрецов, всезнающим и всевидящим. Он становится благодетелем всего и знатоком всех Учений. Реализуя свое единство с Брахманом, он обретает сверхъестественные и неведомые силы. Полный славы и долго живущий, он становится творцом, хранителем и разрушителем трех миров.

Когда йогин «закрывает дом», остающийся «без опоры», он получает [таким образом] знание с помощью высшего Учителя. Когда, посредством повторения этой практики, читта становится растворенной в этом месте (в аджна-чакре), тогда он видит в треугольнике и в пространстве над ним отчетливо сверкающие вспышки огня.

Он также видит пламя, подобное пламени свечи, светящееся, как чистейшее сияние утреннего солнца, горящее между «небом» и «землей». Здесь Бхагаван (Господь Парамашива) проявляет себя во всей полноте своего всепроникающего, вездесущего могущества. Он, свидетель всего, не знает упадка, и он пребывает здесь так же, как и в области солнца, луны и огня (в сахасраре).

Это — несравненное и восхитительное местопребывание Вишну. Превосходный йогин во время смерти помещает свою прану здесь и входит после смерти в это высшее, вечное,

нерожденное божественное первоначало, в Пурушу, который был прежде трех миров, и который познан Ведантой.

Сахасрара-чакра

Над всем этим, в пустом пространстве, где шанккини-нади и висарга — тысячелепестковый лотос. Этот светящийся лотос, более белый, чем полная луна, повернут вниз. Его собранные в гроздь лепестки слегка окрашены (розовым) светом восходящего солнца, в нем светятся все буквы, начиная с А, и Ом — полнейшее блаженство.

Внутри (сахасрары) — полная незапятнанная луна, сверкающая, как в чистом (осеннем) небе. Она, влажная и холодная как нектар, щедро изливает свои лучи. Внутри нее — треугольник, сверкающий как молния, в котором — великая Пустота, тайная даже для всех богов.

Хорошо скрытое и достижимое лишь с большими усилиями это тонкое бинду (Шунья, Пустота) — основной корень Освобождения, и оно проявляет чистое нирвана-кала с ама-кала. Здесь пребывает божество, известное всем, как Парамашива. Он — сущность и Атма (душа) всего существующего; в нем соединены раса и вираса, и он подобен солнцу, разрушающему тьму неведения и заблуждения.

Постоянно текущим потоком нектара, напоминающим серебристые лунные лучи, Господин (Гуру Парамашива) дает указания йогину, контролирующему себя и обладающему очищенным разумом. [Указания эти] даются знанием, которое осуществляет единство Дживатмана и Параматмана. [Этот поток] наполняет все вещи как их Господин — вечно текущий и распространяющий истечения всех видов блаженства; он известен под названием Парамасива.

Поклонники Шивы называют это место обителью Шивы, поклонники Вишну называют его Парам Пуруша. Иные называют это место обителью Хари-Хара. Те же, кто преисполнен страсти к лотосоподобным ногам богини (Кундалини), называют это место ее обителью. Иные же великие святые называют это чистым местом Пракрити-Пуруши.



Тот высший из людей, кто контролирует свое сознание и знает это место (в сахасраре), никогда больше не родится снова, так как теперь нет ничего в трех мирах, что связывало бы его. Его сознание будет под контролем, и его цель будет достигнута. Он приобретет всю полноту силы для того, чтобы делать все, что он захочет, и предотвращать то, что противостоит его воле. Он будет двигаться в Кха, и речь его — проза или стихи — будет чиста и сладостна.

Здесь — высшая (самая полная) луна в шестнадцати кала. Она чиста и по цвету похожа на юное (восходящее, оранжевое) солнце. Она тонка, как сотая часть волокна из стебля лотоса. Тонкая и светящаяся как миллионы вспышек молнии, она повернута вниз. От нее, чей источник — Брахман, течет обильный поток нектара.

Внутри этого (ама-кала) — нирвана-кала, высочайшая из высочайших. Она, тончайшая, как тысячная часть конца волоса — в форме лунного серпа. Это — всегда существующая Госпожа (Бхагавати) — божество, присутствующее во всем. Она дает божественное знание и светит так ярко, как светили бы все солнца, взошедшие одновременно. Нирвана-

кала сверкает ослепительно ярко, но цвет ее, как и у ама-кала, подобен цвету восходящего солнца, он ярко-оранжевый.

В нирвана-кала сияет высшая изначальная сила — нирвана-шакти. Она, светящая ярко, как миллион солнц — мать трех миров. Она предельно тонка, как десятиmillionная часть волоса. Имеющая в себе постоянно текущий поток (изначальной) радости, Она [дает] жизнь всему существующему. Это она милостиво приносит знание истины в ум мудрецов.

Свами Пурнананда
«Шат-чакра-нирупана» (4 — 49)

Глава 11 Кундалини

«Как ключ открывает дверь, так йогин с помощью Кундалини открывает дверь к Освобождению.

Кундалини-Шакти представляет собой змею, свернувшуюся в муладхаре. Тот, кто пробудит эту шакти и заставит подниматься, достигнет Освобождения, и в этом нет сомнений. Йогин, который привел в движение Кундалини, становится обладателем сил — сиддхи. Что еще сказать об этом? Играя, он побеждает смерть».

«Хатха-йога-прадипика» (3.98, 3.101, 3.113)

Жизненная сила в теле йогина именуется Кундалини. Пока нади не очищены, Кундалини спит. Усердной практикой асан, пранаямы, мудр и медитации йогин пробуждает ее, заставляя двигаться вверх по центральному каналу.

«Следует разбудить Кундалини, пронзить [чакры] и довести жизненное дыхание до сферы луны. Это вызывает переплетение ваджр и закрывает девять дверей [тела]».

Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишая Минанатха» (23)

Все движения, эмоции, творчество — есть проявление Кундалини в теле. Когда она спит, т.е. находится в нераскрытом состоянии в муладхаре, ее изображают в виде змеи, обернувшейся в три с половиной оборота вокруг дымчато-серого шива-лингама. Три оборота представляют собой три гуны, половина оборота — запредельную сущность Кундалини, что находится выше трех качеств природы, в состоянии турья. Шива-лингам дымчатого цвета, вокруг которого обернулась Кундалини, означает тонкое тело (сукшма-шарира), но его дымчатая форма указывает на то, что осознание пребывает в омрачениях трех миров сансары. У обычного существа головка змеи направлена вниз, у йога она поднимается вверх, т.к. его Кундалини пробуждается. Поднимаясь, змея постепенно выпрямляется, двигаясь по сушумне. Когда она полностью поднялась по сушумне, она стоит на кончике своего хвоста в муладхаре, а ее макушка находится в мозге.

Глава 12

Сеть каналов

(нади)

«Тогда Шандилья так вопрошал Атхарвана: «Как очищаются каналы (нади)? Сколько их? Как они возникают? Какие жизненные ветры (вайю) находятся в них? Где они находятся? Каковы их функции? Пожалуйста, поведай мне все, что следует знать о теле».

В ответ Атхарван отвечал: «Длина этого тела — девяносто шесть пальцев^[20]. Прана простирается на двенадцать пальцев за пределы тела. Тот, кто занимаясь йогой укорачивает свою прану внутри своего тела, делая ее равной или не меньшей огню в нем, становится величайшим из йогов.

У людей область огня, которая имеет форму треугольника и сияет как жидкое золото, расположена в середине тела. У животных с четырьмя ногами эта область (огонь) имеет форму четырехугольника. У птиц она имеет форму шара. В области этого жизненного центра находится очищающее благотворное тонкое пламя.

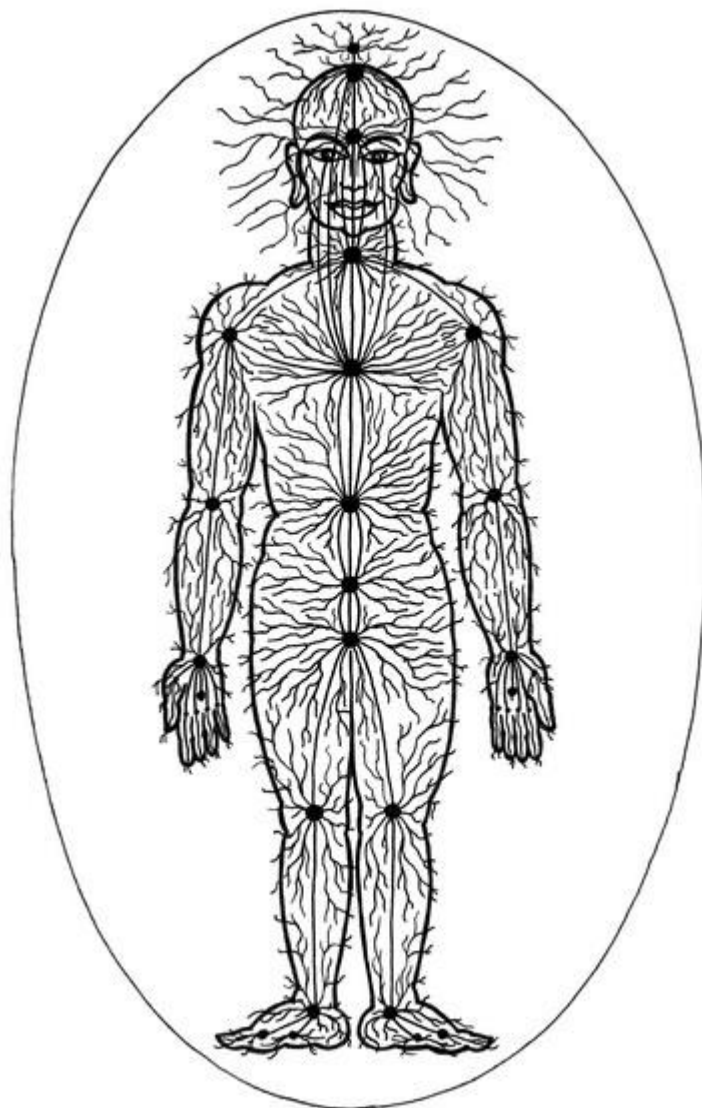
На два пальца выше ануса и на два пальца ниже полового органа находится центр тела у мужчин. У животных с четырьмя ногами он находится в середине сердца. У птиц он находится в середине тела.

В девяти пальцах выше центра тела расположена овальная форма, занимающая четыре пальца в длину и ширину. В ее середине — пупок. В нем расположена чакра с двенадцатью лучами. В середине чакры странствует сознание существа, направляемое своими хорошими и плохими деяниями. Как паук движется в разных направлениях внутри паутины из тонких нитей, так и прана перемещается здесь. В этом теле сознание перемещается на пране.

Кундалини обитает в середине пупка и над ним. Кундалини -Шакти имеет форму восьми пракрити (материй), и она свернута восемь раз. Движение ветров (жизненных энергий) проверяет должным образом пищу и напитки повсюду вокруг скандхи. Она закрывает своей головой отверстие брахмарандры и благодаря йоге пробуждается как огонь. Тогда она сияет как безграничное величие и мудрость в пространстве сердца.

Существует четырнадцать главных нади, связанных с Кундалини, расположенной в центре. Их названия — ида, пингала, сушумна, сарасвати, варуни, пуша, хастиджихва, яшасвини, вишвадхари, куху, шанкхيني, паясвини, аламбуша и гандхари.

Из них сушумна считается поддерживающей вселенную и ведущей к Освобождению. Расположенная в задней части ануса, она связана с позвоночником и простирается до макушки головы, будучи невидимой, тонкой и сияющей. Слева от сушумны находится ида, а справа — пингала.



Луна движется в иде, а солнце — в пингале. Луна имеет природу тамаса, а солнце — раджаса. Солнце источает яд, а луна — нектар. Они направляют время, а сушумна поглощает его.

Позади и рядом с сушумной находятся сарасвати и куху соответствен но. Между яшасвини и куху находится варуни. Между пушей и сарасвати находится паясвини. Между гандхари и сарасвати находится яшасвини. В центре пупка — аламбуша. Перед сушумной находится куху, который простирается на длину генитального органа. Выше и ниже Кундалини находится варуни, который простирается повсюду. Яшасвини, которая прекрасна, доходит до больших пальцев ног. Пингала идет вверх к правой ноздре. Паясвини идет к правому уху. Сарасвати идет к верхней части языка, шанкхини — к левому уху, а гандхари начинается позади иды и идет к левому глазу. Аламбуша идет вверх и вниз из корня ануса.

От этих четырнадцати надид простираются другие малые надид; от них, в свою очередь, простираются другие надид, а от них все остальные; так это следует понимать. Как лист фикуса и других деревьев пронизан тончайшими волокнами, так и это тело пронизано надид».

«Шандилья упанишада» (1.15)

«Из семидесяти двух тысяч надид тела две — ида и пингала — важные, остальные бесполезные. Лишь сушумна содержит шамбхави-шакти».

«Хатха-йога-прадипика» (4.18)

Человеческое тело опутывает тонкая сеть невидимых энергетических каналов — нади. Корень «над» означает «поток». Нади пронизывают и питают праной физическое тело от пальцев ног до макушки. Согласно «Хатха-йога-прадипике» и «Горакша паддхати» число нади семьдесят две тысячи. Главные из них — ида, пингала и сушумна.

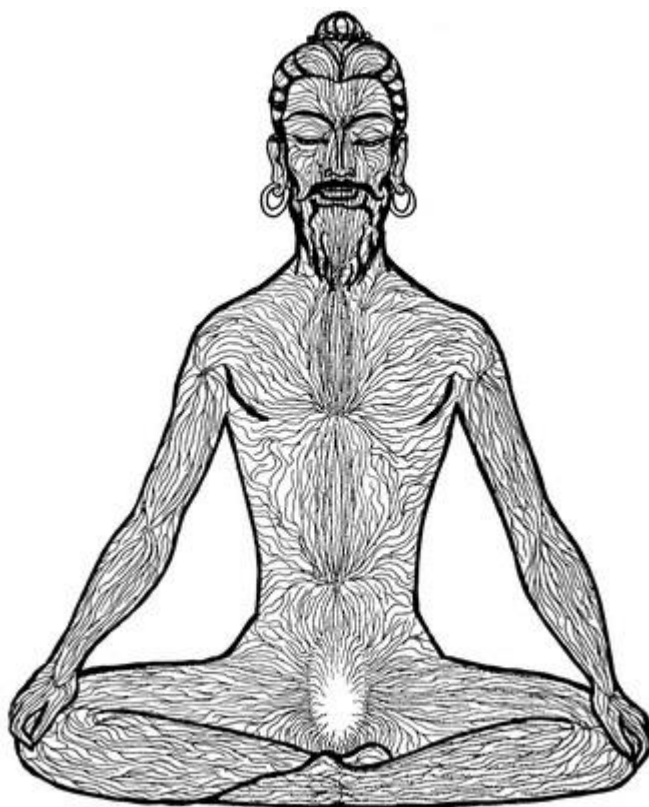
Каналы «десяти ворот»

Сушумна, ида, пингала, гандхари, хастиджихва, яшасвини, пуша, аламбуша, куху, шанкхини, называют каналами «десяти ворот». Они относятся к каналам астрального тела (манаваха-нади).

Канда

«Ниже пупка и выше мужского органа находится канда-йони, по форме подобная яйцу птицы. Там начало семидесяти двух тысяч нади».

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (1.25)*



Канда («корень») располагается над основанием промежности, перед анусом. Ее высота — с длину ладони (около 20 см), ее ширина — четыре пальца. Она белая и мягкая, будто обернута куском материи. В физическом теле увидеть ее нельзя, духовным же зрением она видится сразу над муладхарой, там, где соединяются сушумна и муладхара, в виде яйца, корня или клубня растения с корешками. Канда — это изначальный источник, из которого выходят все каналы (нади) тела. Это место называют грантхистхана, т.е. «основание всех узлов». Лепестки муладхара-чакры выходят из краев основания канды.

Если мы рассмотрим позвоночник, то на уровне нижней части спины спинной мозг сужается, продолжаясь в виде длинных шелковистых нитей, нервных окончаний («конский хвост» — кауда эквина). Эти нити, тонкие волокна нисходят от основания этого «хвоста» и продолжают до основания позвоночного столба. Считается, что они соответствуют канде в физическом теле.

«Кундалини-Шакти обвита восемь раз вокруг канды. Для йогина — это дар к Освобождению, и рабская зависимость для непосвященного».

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (1.56)*

«Пранава, гуданала, налини, сарпини, ванковали, кшая, саури и кундали — таковы восемь витков Кундалини».*

*Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишья Минанатха» (22)*

*Восемь витков Кундалини соответствуют восьми состояниям энергии (пракрити) в ее изначальном (скрытом) состоянии, которые переживаются при ее пробуждении:

- ~ первичная Сфера (Бинду),
- ~ изначальное Семя (Биджа),
- ~ космическая Вибрация (Нада),
- ~ пять танматр: звучание, осязаемость, способность видеть, вкус и запах.

Из первичной Сферы рождается знание (джняна), из изначального Семени рождается воля (иччха), из космической Вибрации (Нада) рождается действие (крия).

Глава 13

Центральный канал (сушумна-нади)

Каналы в тонком теле являются проводниками энергетических ветров. Для йогина наиболее важны три канала: сушумна, ида и пингала.

«Из всех нади самая высочайшая — сушумна, и ее особенно любят йогины. Другие нади подчинены ей».

«Шива Самхита» (2.16)

«Ее тело простирается от середины канды до головы, а ваджра внутри нее простирается, сверкая, от полового органа до головы».

Свами Пурнананда «Шат-чакра-нирупана» (1)

Сушумна — главный канал, которому подчинены все другие. Он начинается в муладхара-чакре в районе копчика, проходит вдоль позвоночного столба, пронизывает полость в основании черепа (талу) и заканчивается в сахасрара-чакре на макушке головы.



В районе сахасрары центральный канал разделяется на две ветви: переднюю, проходящую через аджна-чакру до брахмарандры, и заднюю, идущую через затылок к брахмарандре.

Этот участок именуют «пчелиная пещера» (бхрамари гуха) или «десятые врата». Область «пчелиная пещера» проецируется на макушку головы («родничок»). Йогин, покидающий тело через десятые врата, освобождается от новых рождений, поэтому для йогина в практике важна задняя ветвь сушумны.

Правящее божество сушумны — огонь.

«В полости сушумны обитает внутренняя сила Кундалини. Кроме того, в сушумне есть сила, называемая читра (читрини).

«Кто помнит об этом, тот постигает Брахмана, и у него больше нет ни грехов, ни рождений, ни самого человеческого существования».

«Шива Самхита» (5.124 — 125)

«В пространстве вне позвоночника справа и слева есть два канала — лунный и солнечный. В середине — канал сушумна, чья сущность — три гуны. Она имеет форму солнца, луны и огня. Ее тело, как вереница расцветающих белых цветов дурмана, простирается от середины канды до головы, и молния внутри нее идет от половых органов к голове».

*Свами Пурнананда
«Шат-чакра-нирупана» (1)*

Внутри сушумны по огненно-красному каналу движется грубая Кундалини тамасической природы.

Сушумна и брахмарандра

«Когда прана пронизывает центральную часть тела, а потоки иды и пингалы входят в сушумну, наступает высшая фаза понимания».

«Шива Свародайя» (48)

Оставаясь в месте для практики, узнав как направить ветер в сушумну и заставив прану течь, йогин удерживает ее в брахмарандре (самой верхней части макушки), центре высшего Просветления. Когда энергия Кундалини пробуждена, она, поднявшись по сушумне, пронизывает чакры, насыщая мозг. Конечная точка, где энергия должна останавливаться — это макушка головы (брахмарандра), в ней должна находиться энергия Кундалини. Истинный йогин должен поднять красную каплю до брахмарандры и опустить белую каплю до кончика полового органа. До тех пор, пока энергия Кундалини остается в брахмарандре, йогин находится в самадхи.

Брахмарандра называется «отверстием Брахмана» или «десятой дверью» (дашамдвара). Когда йогин оставляет тело, он выводит свои праны через брахмарандру, такой способ Освобождения называется «освобождение в одном черепе» (капала-мокша). Все другие нади связаны с сердцем и выходят из центра груди, только сушумна-нади выходит наружу, пронизывая голову, поэтому, когда йогин оставляет тело через брахмарандру, он достигает бессмертия.

Ваджра-нади

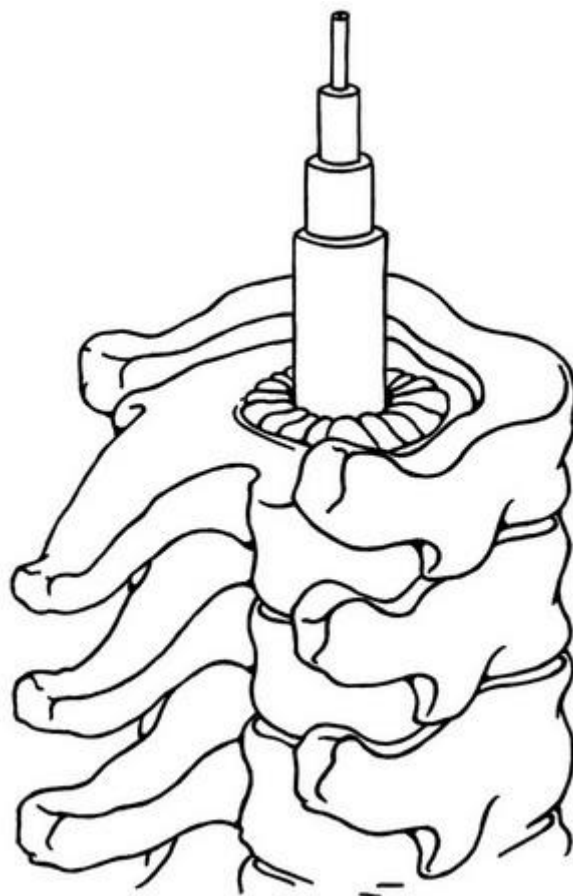
Внутри огненно-красного канала есть светящаяся ваджра-нади, по которой движется Кундалини тонкого тела. Она имеет качество элемента ветра. Ее природа — раджасическая, солнечная.

Читрини-нади

«Внутри сушумны есть читрини-нади, в ней тончайший из всех проходов, называемый брахмарандра».

Сверкающая пятью цветами, движущаяся в центре сушумны, эта читрини — самая жизненная сердцевина и всего тела и сушумны».

«Шива Самхита» (2.18 — 19)



«Внутри нее — читрини-нади, светящаяся светом Пранавы (слог ОМ) и могущая быть достигнутой йогинами. Она тонка как паутина и пронизывает все лотосы, расположенные внутри нее. Ее природа — чистый разум. Она прекрасна от них (лотосов), нанизанных на нее. Внутри нее — брахма-нади, которая простирается от отверстия рта Хары (имя Шивы) до того места, за пределами которого пребывает Ади-дэва.

Она [читрини] прекрасна, как цепочка вспышек молний; тонкая и нежная как волокно лотоса, она сияет в умах мудрецов. Она, чья настоящая природа — чистое сознание, предельно тонка, и она воплощение всего [возможного] блаженства. Дверь в Брахман (брахмадвара) сияет в ее рту. Здесь, в этом месте — вход в область, орошаемый нектаром, и оно называется «узлом», а также «ртом» сушумны».

*Свами Пурнананда
«Шат-чакра-нирупана» (2 — 3)*

Внутри ваджра-нади есть тонкий канал — читрини-нади, его природа — саттва. Он бледно-светлый, имеет природу Луны. По читрини стекает нектар. Помещая прану и ум в этот канал, йогин подчиняет сны, видит видения. Лотосы всех чакр подведены к читрини-нади. Чакры подобны утолщениям на нади, а читрини-нади в тысячу раз тоньше волоса. Читрини-нади напоминает тонкий стебель лотоса и сверкает подобно радуге пятью цветами. Читрини называют «путем небес». Она дарует йогину Освобождение и бессмертие. Когда йогин выполняет концентрацию на чакрах в читрини-нади, он достигает сиддхи. Точку, где читрини-нади оканчивается, именуют «брахмадвара», через нее ветер-прана входит в центр головы.

Читрини-нади и ваджра-нади являются лунным и солнечным потоками внутри сушумны. Они начинаются на два пальца выше от начала сушумны. Внутри сушумны эти каналы относятся к манаваха-нади. Когда ветры собираются в центральном канале, йогин способен переживать самые тонкие уровни Ясного Света.

Брахма-нади

Внутри Читрини-нади есть самый тонкий канал, именуемый брахма-нади, по которому движется чистая восходящая энергия Кундалини, полная света. Она имеет природу чистого сознания.

Глава 14

Ида и пингала

«Слева — ида. Обвиваясь вокруг сушумны, она идет к правой ноздре.

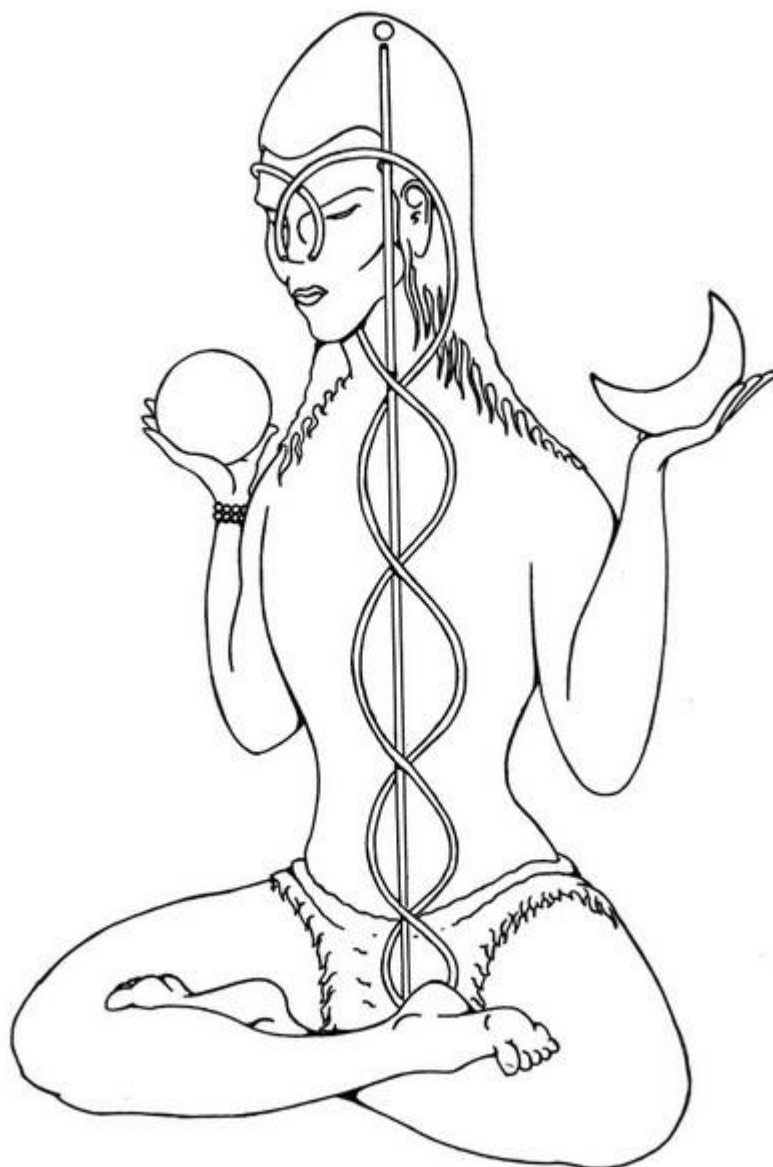
Справа — пингала. Обвиваясь вокруг сушумну, она идет к левой ноздре».

«Шива Самхита» (2.25 — 26)

Солнечный и лунный потоки (ида и пингала) находятся справа и слева от центрального канала. Поднимаясь из муладхары, они пересекаются с сушумной в точках чакр, соединяясь в аджна-чакре (в месте, именуемом «мукта-тривени»).

«Три потока встречаются у рта брахмарандры. Омовением в этом месте йогин достигает Освобождения».

«Шива Самхита» (5.131)



Три нади начинаются в муладхара-чакре (в юкта-тривени). От аджна-чакры ида и пингала идут к ноздрям и заканчиваются там. Насколько ветры двигаются по боковым каналам, настолько человек ограничен телом, пространством и временем.

«Солнечная энергия пронизывает солнечную нади, а лунная — лунную нади. Тот, кто овладел этим процессом, властвует над тремя мирами».

«Шива Свародайя» (67)

Каналы ида и пингала являются проекциями двух фундаментальных энергий вселенной в человеческом теле.

«Чандра или лунный поток олицетворяет женский принцип, а сурья или солнечный поток — мужской принцип. Знайте, что луна — это Шакти, а солнце — Шива. Когда активна ида, лучше совершать спокойную работу».

«Шива Свародайя» (60)

Левый канал является воплощением женской энергии луны, правый воплощает собой мужскую энергию солнца.

«Когда активна пингала, совершайте грубую и тяжелую работу, но когда активна сушумна, благоприятно совершать действия, ведущие к бхакти (преданности) и мукти (Освобождению)».

«Шива Свародайя» (61)

Во время активной пингалы следует выполнять практики с опорой на усилие. Когда активна ида, благоприятна практика самоотдачи, устранения усилия, безуильного созерцания.

«В течение первых трех дней двух светлых недель активизируются лунные потоки нади. Затем происходит чередование, и в первые три дня темных двух недель активизируются солнечные потоки нади. И опять чередование. Вам необходимо знать время возрастания свары».

«Шива Свародайя» (62)

Работа левого и правого каналов строго связана с лунными фазами.

Ида

«Левая нади подобна нектару, питающему целый мир. Поток левой нади дарит сиддхи».

«Шива Свародайя» (57, 58)

Ида — это канал силы ума (манас-шакти).

Тусклого цвета, подобного луне, ида начинается в левом яичке и заканчивается в правой ноздре. Женский лунный канал ида очищает и насыщает тело животворной энергией, поэтому во всех пранаямах (кроме сурья-бхеды-пранаямы) вдох всегда начинают с левой ноздри. Нектар белой бинду, падающий вниз из сома-чакры, разделяется на две части. Первая идет по лунному каналу, вторая — по центральному каналу, солнце (красная капля) в пупке поглощает этот нектар.

Согласно свара-шастрам, йогин в светлое время суток должен держать иду активной для равновесия с пингалой. По левому каналу движется мягкая саттвичная кармическая прана, поэтому во время активности иды благоприятно занятие созерцанием. Ида активна на растущей луне во время восхода и заката в течение девяти дней. Божество иды — Луна.

Пингала

«Правая нади, обладающая свойством движения, всегда творит мир».

«Шива Свародайя» (57)

Пингала — это канал активной энергии (прана-шакти). Пингала красного цвета, подобного солнцу, содержит в себе яд, грубую нечистую энергию (клеша-прану). Божество правого канала — Солнце.

Йогин должен сохранять пингалу активной ночью для долголетия и здоровья. Пингала — активный раджасический канал. Пингала проявляется как манаваха-нади и пранаваха-нади. Пингала доминирует на убывающей луне девять дней во время восхода и заката.

Корень пингалы — в муладхаре, она выходит с правой стороны и поднимается по спирали вверх вдоль позвоночника, пересекаясь с идой в чакрах и заканчиваясь в корне левой ноздри. Управляет правой стороной тела.

Дублирующие каналы

Три нади в передней части тела (медха-нади, сарасвати-нади и лакшми-нади) раскрываются только у опытных йогов. Обычным людям они недоступны.

Медха-нади

(канал осознания)



Медха-нади — второй по значимости канал после сушумны, поскольку остальные нади управляются этими двумя. Сушумна и медха-нади являются самыми тонкими. С их открытием йогин обретает интуитивную мудрость.

Медха-нади находится на передней стороне тела, параллельно сушумне.

Открытие медха-нади зависит от соблюдения брахмачарьи. Йогин, открывший медха-нади, способен к сублимации сексуальной энергии. У такого йогина исключены любые утечки энергии или семени даже во сне. Сексуальная энергия трансмутирует, превращаясь в оджас. Та энергия, которая должна вырабатывать семя, становится праной.

С открытием медха-нади человек овладевает ясновидением и открывает недвойственную Природу Ума. У обычного человека медха-нади не работает. Считается, что благодаря открытию медха-нади йогин достигает непоколебимой устойчивой погруженности в естественное присутствие (сахаджа-самадхи) и не теряет его при взаимодействии с любыми объектами.

Медха-нади начинается в муладхаре, идет по передней стороне тела и головы, соединяясь с сахасрарой.

Сарасвати-нади (канал мудрости)



Вспомогательный канал слева от сушумны. Сарасвати-нади соответствует проекции иды на переднюю часть тела. Начинается в муладхаре, идет вдоль центрального канала слева до яичек, проходит через свадхистана-чакру, проходит место яичек. Слева от основания полового органа идет вверх и проходит на один дюйм с четвертью левее пупка. Оттуда он идет вверх до физического сердца. Из сердца он идет вверх на один дюйм справа от левого соска, проходит по левой стороне шеи, около левого края челюсти, по задней стороне левого уха (на дюйм от его внутреннего края) и входит в аджна-чакру. Там он соединяется с ида-, пингала-, сушумна-, медха-, лакшми-нади и входит в мозг. Цвет канала — белая камфара.

Посредством сарасвати-нади происходят процессы мышления в теле. Если этот канал чист, исполняется все, что говорит йогин. Благодаря циркуляции праны по сарасвати-нади у йогина возникает ясность, утонченный ум. Прана мудрости, связанная с мыслями, течет через сарасвати-нади. Сарасвати -нади соединяет мозг (как центр мышления) с читтой (энергией мышления) в муладхаре. Благодаря работе сарасвати человек воспринимает из сознания информацию об объекте, т.е. мозг соединяется с более тонким сознанием астрального тела (читтой — субстанцией ума).

Лакшми-нади



Лакшми-нади относится к правому каналу пингала и является его дублером. Он проходит по передней части тела и идет вверх параллельно сарасвати-нади.

Начало лакшми-нади — в муладхаре, затем он идет вдоль правой стороны мочеиспускательного канала до яичек, касается свадхистаны, пересекает область яичек. От правой стороны основания полового органа он идет вверх и проходит правее от пупка на расстоянии около 3 см. Затем он идет вверх до духовного сердца и далее на один дюйм левее правого соска, поднимается по правой стороне шеи через правый участок челюсти, идет в аджна-чакру по задней стороне правого уха примерно на один дюйм от его внутреннего края и соединяется с аджной. В аджне он соединяется с остальными нади.

Когда активно работает пингала, тогда работает и лакшми-нади, а когда активность пингалы прекращается, лакшми-нади тоже перестает работать.

Глава 16

Второстепенные каналы

«Остальные семь нади — это гандхари, хастиджхива, яшасвини, пуша, аламбуша, куху и шанкхини. Ида-нади находится в левой части, пингала — в правой, сушумна — в середине, а гандхари — в левом глазу. Хастиджхива находится в правом глазу, пуша — в правом ухе, яшасвини — в левом ухе, а аламбуша — во рту. Куху — там, где половой орган, в анусе — шанкхини. Таким образом, у всех основных отверстий тела находится одна из десяти нади».

«Шива Свародайя» (37 — 40)

Гандхари

Следует от уголка левого глаза до большого пальца левой ноги. Относится к категории манаваха-нади. Гандхари дублирует иду.

Хастиджихва

Двигается от уголка правого глаза до большого пальца левой ноги, дублирует иду.

Гандхари-нади и хастиджихва-нади ответственны за перенесение тонкой праны из нижней части тела в верхнюю.

Яшасвини

Тянется от большого пальца правой ноги до левого уха.

Пуша

Пуша идет от большого пальца левой ноги до правого уха. Пуша и яшасвини дополняют правый канал.

Аламбуша

Начинается в анусе и заканчивается точкой во рту.

Куху

Начинается в горле, заканчивается в половых органах.

В практике ваджроли канал куху используется для сублимации сексуальной энергии, направления энергии оргазма и сексуального блаженства вверх.

Шанкхини

Начинается в горле (по другим источникам — в верхней губе) и заканчивается в анусе, проходя у левой стороны сушумны, между сарасвати-нади и гандхари-нади. Басти активизируют шанкхини-нади.

Паясвини

Дополняет сушумну. Расположен справа от пуша-нади. Заканчивается в правом ухе. Ношение серьги в правом ухе йогом-канпхатом активизирует этот канал.

Варуни

Находится между яшасвини и куху, заканчивается в анусе, покрывает нижнюю часть тела. Относится к каналам энергетического тела (пранаваха-нади). Двигает апана-вайю в нижней части тела, способствует процессам выделения. Активизируется крийями типа басты.

Вишвадхари

Проходит между хастиджихва и куху-нади в области пупа. Обеспечивает циркуляцию ветров надпочечников и поджелудочной железы. Распространяет тонкую прану мудрости по всему телу. Активизируется практикой наули и уддияна-бандхи.

Взаимодействие нади

Ветры в теле с нечистыми пранами двигаются в основном через иду и пингалу. Если у йогина чистые нади, ветер циркулирует по иде и сарасвати, пингале и лакшми, сушумне и медха-нади. Если нади нечисты, сушумна, лакшми, медха-нади бездействуют.

Сарасвати-нади работает как ида, параллельно с пингала-нади.

Когда работает пингала, ида уменьшает активность, и наоборот, когда работает сушумна, ида и пингала работают вместе, а в случае полного вхождения праны в центральный канал и подъема к верхним чакрам, обе прекращают активность.

Каждые два часа доминирует один канал: ида (вместе с сарасвати) или пингала. Соответственно меняется дыхание в ноздрях.

Сушумна активна в моменты перехода из одной ноздри в другую.

Глава 17

Очистительная практика

(Крийя-йога)

Если у йогина негибкое тело, избыток слизи и он не чувствует циркуляцию праны, то перед тем, как очищать нади и заниматься пранаямой, он должен выполнять очистительные практики, называемые «шесть действий» (Шат-карма).

Шесть очистительных практик (Шат-крийя) включают в себя:

- ~ дхаути — очищение внутренних органов,
- ~ басты — очищение каналов и тканей толстого кишечника,
- ~ нети — очищение каналов лобных пазух и носоглотки,
- ~ наули — очищение каналов и органов брюшной полости,
- ~ тратака — очищение каналов глаз методом смотрения на пламя свечи,
- ~ капалабхати — очищение каналов дыхательных органов.

«Дхаути, басты, нети, лаулики, тратака и капалабхати — шесть действий, которые надо выполнять».

«Гхеранда Самхита» (1.12)

Очистительные практики выполняются, чтобы удалить избыток слизи из тела. Они предназначены для тех, кто имеет вялое тело, в чьей конституции преобладает флегма (доша капха).

Глава 18

УЗЛЫ

(грантхи)

«Узел Брахмы находится в самом низком месте, узел Вишну — в сердце, а узел Рудры — в центре между бровями. Эти три освобождают».

*Махасиддха Матсиендранатх
«Йогавишья Минанатха» (17)*

Грантхи — преграды для тонкой праны, это переплетения каналов, в которых кармические ветры действуют наиболее сильно. Для полного открытия сушумны йогин должен очистить каналы в этих местах и развязать узлы для того, чтобы энергия ветра могла подняться вверх до макушки.

Узел Брахмы

(Брахма-грантхи)

Узел Брахмы находится в муладхара-чакре. Если он не пройден, йогин испытывает сильные грубые желания и клеши (тупость, эгоизм, стяжательство). На более высоком уровне узел Брахмы проявляется как захваченность блаженством.

Практики для развязывания узла Брахмы: яма, нияма, аскетизм, пратьяхара, ашвинимудра, мула-бандха, нади-шодхана.

Узел Вишну

(Вишну-грантхи)

Узел Вишну находится в области груди (анахата-чакра). Узел Вишну связан с чувством эго, личности, с астральным телом. Пока узел не пройден, йогин подвержен двойственным состояниям: вовне — привязанности, ревности, гордости, чувству собственной важности; внутри — чувству вины и нерешительности. На более высоких уровнях узел Вишну проявляется как привязанность к традициям, форме бога.

Для развязывания узла Вишну применяется практика бхастрика-пранаямы.

Узел Рудры (Рудра-грантхи)

Узел Рудры находится в межбровье (аджна-чакра). Пока узел в аджне не развязан, йогин находится в плену двойственных мыслей, не может подняться выше концепций, не понимает принципа осознанности вне мыслей. На более высоком уровне рудра-грантхи проявляется как привязанность к мистическим видениям, сиддхам, тонкая привязанность к «я», захваченность Пустотой.

Практики развязывания узла Рудры: анулома-вилома, сахита-кумбхака, концентрация на точке в межбровье (аджна-чакра), медитация Пустоты.

Развязывая узел Рудры, йогин утверждает в каузальном теле, освобождается от влияния пяти элементов.

Как развязать три узла

«Эта задержка, называемая бхастрика, дает возможность развязать три грантхи, поэтому йогин должен выполнять бхастрику».

«Хатха-йога-прадипика» (2.67)

Для развязывания трех основных узлов используется бхастрика-пранаяма. Энергия, генерируемая с помощью бхастрики, раскрывает эти узлы, давая возможность двигаться Кундалини далее. Если у йогина есть ограничения на выполнение бхастрика-пранаямы, он должен усердно упражняться в Шат-чакра-йоге, сосредотачиваясь на точках, соответствующих узлам.

Глава 19 Ветры (праны)

«Прана, апана, самана, удана, вьяна, нага, курма, крикара, девадатта и дхананджая — эти десять вайю (жизненных потоков) перемещаются во всех нади».

Прана перемещается в ноздрях, горле, пупке, двух больших пальцах ног, в нижних и верхних частях Кундалини. Вьяна перемещается в ухе, глазе, пояснице, лодыжках, носе, горле и ягодицах. Апана перемещается в анусе, гениталиях, бедрах, коленях, желудке, семени, пояснице, икрах, пупке. Удана находится во всех суставах, а также в руках и ногах. Самана пронизывает все части тела, наряду с огнем она обеспечивает распространение в теле принимаемой пищи и жидкости. Она перемещается по семидесяти двум тысячам нади. Огонь вайю, начинающийся с наги, идет к коже, костям и т.д. Находящаяся в пупке прана разделяет находящиеся там пищу и жидкость и порождает расы (соки) и др. Помещая воду над огнем и пищу над водой (или в ней), она идет к апане и наряду с ней раздувает огонь в центре тела».

Огонь, раздуваемый таким образом апаной, постепенно увеличивается в яркости в середине тела. Затем он порождает своим пламенем воду, которая направляется в кишечник праной для разогревания. Огонь с водой заставляет пищу и вышеупомянутые элементы перевариваться до надлежащей степени. Затем прана разделяет их на пот, мочу, воду, кровь, семя, фекалии и т.д. И, наряду с саманой, она переносит сок (или сущность) по всем нади и перемещается в теле в форме дыхания».

Вайю выводит урину, фекалии и т.д. через девять отверстий в теле, которые связаны с внешним воздухом. Функции праны — вдох, выдох и кашель. [Функции] апаны — выведение

фекалий и мочи. [Функции] вьяны — [такие действия как] предоставление и взятие. [Функции] уданы — поддержание тела прямым и т.д. [Функции] саманы — питание тела. [Функции] наги — рвота и т.д.; [функции] курмы — движение век; [функции] крикары — вызов чувства голода и т.д.; [функции] девадатты — вызов лени и т.д.; [функции] дхананджаи — порождение мокроты.

Обретя, таким образом полное знание о местопребывании нади и вайю с их функциями, необходимо приступить к очищению нади».

«Шандилья упанишада» (1.15)

Прана и состояние сознания

Люди — в основном существа бодрственного поверхностного сознания. В бодрствовании (джаграт) функции праны активизируют физическое тело, оживляют органы чувств и создают настройку на видимый физический мир.

В состоянии сна со сновидениями (свапна) прана активна в астральном теле, проецируя сновидения и создавая иллюзию реальности, воздействуя на тонкие чувства астрального тела.

В глубоком сне (сущупти) прана сосредоточена на чистом светящемся сознании «Я»-субъекта, за пределами чувств, в это время поверхностный ум не функционирует.

Прана-вайю и апана-вайю в основном переживаются и доминируют в состоянии бодрствования и во сне. Самана-вайю переживается и доминирует во сне без сновидений. Удана-вайю переживается и доминирует в состоянии осознания за пределами сна без сновидений (турья). Вьяна-вайю переживается в состоянии трансцендентального единства с Ясным Светом (турьятита).

Функции основных пран

«Жизненные силы тела — это прана (воздух дыхания), апана (воздух прямой кишки), самана (воздух пищеварения), удана (воздух в горле), вьяна (воздух, циркулирующий по телу), нага (воздух отрыжки), курма (воздух моргания), крикара (воздух чихания), девадатта (воздух зевания) и дхананджая.

Прана всегда находится в груди (сердце), апана — в области прямой кишки, самана — в области пупка, удана двигается посередине горла. Вьяна наполняет все тело. Сказано, что пять воздухов, начиная с праны, есть главные».

Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (1.33 — 35)

«Прана, апана, самана, удана и вьяна вместе с [пятью] силами действия составляют совокупность крийя-шакти».

Махасиддх Матсиендранатх
«Йогавишья Минанатха» (13)

Роды, оргазм, выделения, которые происходят через мочеиспускательный канал, половые органы — это функция апаны. Накопление энергии связано с функцией праны в груди. Переваривание пищи — функция саманы. Мимика лица, движение в горле — функция удана-вайю. Кровообращение — функция вьяна-вайю.

«Огонь саманы есть высшая форма вьяны, а между ними — образование уданы. То, что поднимает или опускает то, что было выпито и съедено, есть удана».

Для йогов наиболее важными являются самана-вайю и вяна-вайю. Эти два ветра связаны с сушумной. Прана-вайю связана с идой. Апана-вайю связана с пингалой. Подъем Кундалини связан с удана-вайю.

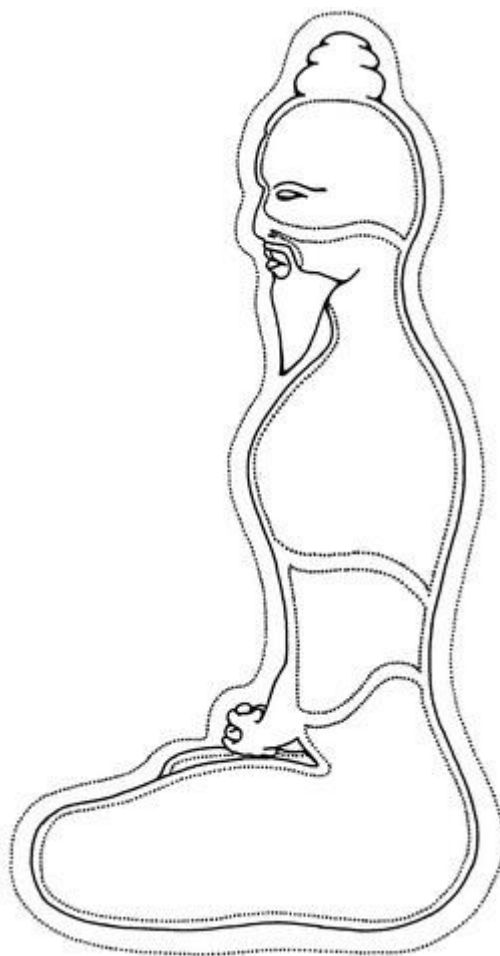
Йогин стимулирует самана-вайю за счет объединения прана-вайю и апана-вайю. Когда они смешиваются в области саманы, самана-вайю очищается и пробуждается.

Глава 20

Пять главных и пять дополнительных пран

Пять основных энергий (ветров) в теле:

- ~ опускающий ветер (апана-вайю), связанный с элементом воды;
- ~ ветер, подобный огню (самана-вайю), связанный с элементом огня;
- ~ ветер, поддерживающий жизнь (прана-вайю), связанный с элементом воздуха;
- ~ поднимающийся вверх ветер (удана-вайю);
- ~ вездесущий ветер (вяна-вайю).



Нисходящая энергия

(апана-вайю)

Цвет апана-вайю — дымчатый. Эта энергия связана с водой. Она обеспечивает мочеиспускание, дефекацию, оргазм, семяизвержение, удаление газов, выталкивание плода при родах, эрекцию и половое желание. При недостатке апана-вайю, эти функции также недостаточны. С точки зрения тантрической практики апана-вайю важна для порождения переживаний блаженства-Пустоты, испытываемых в свадхистана- и манипура-чакре.

Местоположение апана-вайю ниже пупа: почки, анус, половые органы, толстая и прямая кишка. Апана активизируется при выдохе. Апана активна ночью, ее свойство — двигаться вниз.

Задача йогина заключается в поднятии апаны и соединении ее с праной в районе пупа. Йогин управляет апаной с помощью сжатия ануса (ашвини-мудра), промежности (мулабандхи) и уретрального канала (ваджроли-мудра) для мужчин и мышц влагалища (сахаджроли-мудра) для женщин.

Энергия, подобная огню

(самана-вайю)

Ее цвет — красный. Эта прана локализуется в области пупа и разжигает тепло физического тела, участвует в переваривании и усваивании пищи. Она извлекает силу из пищи и уравнивает прану и апану. Активизируется между вдохом и выдохом. Переживается как внутренняя вибрация. Ее область действия — сон без сновидений (сушупти), когда прана и апана растворяются в самана-вайю. Свойство саманы — уравнивать апану.

Чистая энергия самана вызывает тепло, радость и блаженство в теле, пережигая нечистые праны в каналах, дает уму ясность. Нечистая энергия огня порождает жадность к еде и вещам, вспыльчивость.

Чистая самана-вайю порождает особый вид радости и блаженства в районе пупка. Это радость жизни самой по себе. При недостатке функции самана-вайю йогин чувствует лень, вялость, тупость, он много спит, его ум инертен.

Йогин управляет самана-вайю с помощью брюшного замка (уддияна-бандха).

Энергия дыхания

(прана-вайю)

Находится в груди, управляет дыханием, активизируется при вдохе. Она отвечает за усвоение праны при дыхании. Прана активна в течение дня. Свойство праны — двигаться вверх. Задача йогина заключается в направлении праны вниз и соединении ее с апаной. Функция праны — поглощение внешней энергии через дыхание. Она переживается во сне со сновидениями (свапна). Йогин управляет праной с помощью горлового замка (джаландхара-бандха).

Энергия, поднимающаяся вверх

(удана-вайю)

Удана-вайю активизирует органы чувств. С ее помощью йогин слышит, видит, чувствует запахи и вкусы. Удана-вайю питает мышление, деятельность памяти. Удана-вайю активизируется при открытии вишуддха-чакры и сахасрара-чакры, а также она открывает центральный канал. Именно удана дает тонкие духовные опыты.

Сиддхи удана-вайю:

- ~ левитация,
- ~ хождение без вреда по шипам, трясине, по воде,
- ~ способность высоко прыгать.

Переживается в состоянии сна без сновидений (турья). Это проявление осознания пустотной мудрости всевышнего «Я». Чувствуется как движение внутри позвоночника, как сияние или как внутренний жар, когда все движения мыслей затухают, и обнажается чистое Сознание вне концепций.

Удана-вайю занимает область горла и головы, исполняет функцию засыпания, отделяет астральное тело от физического во время смерти, управляет глотанием, мимикой. Когда прана и апана сливаются, удана входит в сахасрару, устремляя сознание к высшим мирам.

Удана доносит прану от самана до вяны, которая распространяет ее по всему телу.

Энергия, распространенная по телу

(вьяна-вайю)

Пронизывает все тело. Вяна-вайю — это защитная оболочка физического тела. Вяна-вайю двигается по всему телу, у нее нет конкретной локализации, она окружает тело со всех сторон и образует ауру. Вяна-вайю связывает воедино различные органы и участки тела. Ощущения кожи, идущие через нервы, питательные вещества, движение энергии по поверхностным каналам в любой части тела — это действия вяна-вайю. С помощью вяна-вайю можно воздействовать на энергию другого человека, дышать через поры всем телом, плотью и костями.

Управляет произвольными и непроизвольными движениями мышц всего тела и суставов. Помогает держать тело прямо. Во время смерти сознание и чувства перемещаются во вяна-вайю.

Вьяна-вайю способствует объединению созерцания и практики с любыми действиями тела, работой, движениями и т.д. Выбор нового чрева в промежуточном состоянии, способность к рукоделию, рисованию, создание иллюзорного тела в сновидении — это действия вяна-вайю.

Вьяна-вайю представляет собой чистое сияние бесконечного сознания «я»-субъекта в наивысшем трансцендентальном состоянии — самадхи (турьятита).

Йогин управляет течением вяна-вайю методами дыхания через кожу и кости.

Вьяна-вайю и свечение ауры

Тонкая духовная энергия (оджас) влияет на огонь (теджас), проявляясь из тонкого тела на физическом уровне. Оджас формирует пять основных вайю, особенно вяна-вайю. Вяна-вайю ответственна за ауру, светящееся сияние. Благодаря этому сиянию, внутренняя энергия человека проявляется во внешнем мире. Защитный слой вяна-вайю, окружающий человека, охраняет его от воздействия тонкоматериальных негативных сущностей.

Цвет и форма ауры зависят от степени чистоты вяна-вайю, состояния основных пран и ума. Они проявляются как сияние (кала) определенного цвета и определенной силы.

Интенсивное сияние осветляет цвет ауры. Сияние каждого живого существа зависит от проявления элемента огня. Существуют основные цвета сияния: желтый, красный, темно-коричневый, белый, белесый и черный.

Распространяющееся во все стороны, сверкающее, глубокое пространственное сияние является самым лучшим. Сияние замутненное, тусклое считается наихудшим и является признаком болезни или недостатка жизненной силы.

Цвет ауры зависит от преобладающего элемента в теле человека. Когда в теле господствует элемент пространства, аура имеет чистый голубой цвет, она яркая и сияющая. Если преобладает элемент воздуха, аура окрашена в темный, красно-коричневый цвет и не имеет блеска. Если преобладает элемент огня, аура имеет прозрачно-алый, пылающий цвет. Когда доминирует элемент воды, аура прозрачна, имеет сильное сияние, подобно сверканию чистой воды. Если доминирует элемент земли, аура — сияющая, плотная, равномерная, имеет алый или темный цвет.

Аура, где доминирует элемент ветра, когда равновесие праны нарушено, является признаком болезни, потери жизненной силы. Во всех остальных случаях человек, имеющий такую ауру, имеет достаточно жизненной силы, здоровье, и его элементы сбалансированы.

Пять меньших пран

«Нага функционирует при отрыжке, курма — при моргании, крикара, как известно, вызывает непреднамеренное чихание, а девадатта — зевание.

Дхананджая, наполнившая все тело, не выходит даже из мертвого тела. Эти праны, жизненные силы, странствуют через все нади».

Махасиддх Горакшанатх «Горакшашатака» (1.36 — 37)

«Нага, курма, крикара, девадатта, дхананджая и пять средств постижения составляют совокупность джняна-шакти».

Махасиддх Матсиендранатх «Йогавишья Минанатха» (14)

Пять меньших пран:

- ~ нага исполняет функцию рвоты, икоты и приведения в сознание,
- ~ курма открывает и закрывает веки, вызывает видения,
- ~ крикара вызывает чихание, голод, жажду, кашель,
- ~ девадатта вызывает сон, зевоту,
- ~ дхананджая рассеяна по всему телу и остается в нем после смерти.

Глава 21

Прана мудрости и кармическая прана

Прана мудрости

(джняна-прана)

Прана мудрости двигается в центральном канале. Она является основой для любого осознанного переживания. В миг переживания, когда ум еще не включил свои оценки и комментарии и не впал в привязанность или отвращение, наше восприятие чисто. Мы видим

мир в его «таковости». В это время действует прана мудрости. Эта прана есть сама энергия естественного состояния. Если тренироваться в наблюдении этого краткого мига в момент любого восприятия, можно активизировать эту прану. Движение этой праны не оставляет отпечатков в уме и не создает кармы.

Кармическая прана

(клеша-прана)

Кармическая прана — это жизненная энергия, циркулирующая в боковых каналах ида и пингала. Кармическая прана воздействует на старые ментальные отпечатки (самскар), спящие в тонком теле, и активизирует их.

Существует три разновидности кармической праны:

- ~ энергия мудрости (манас-шакти),
- ~ энергия активности (прана-шакти),
- ~ нейтральная кармическая прана.

Энергия мудрости: когда ветер движется по левому каналу (у женщин — по правому), его называют кармической праной мудрости (манас-шакти). Это мягкая, саттвичная энергия концентрации, творчества и ясности.

Энергия активности: когда ветер движется по правому каналу (у женщин — по левому), его называют кармической праной активности (прана-шакти). Она связана с действием, физической силой, вызывает негативные эмоции. Это грубая, раджасичная энергия.

Нейтральная кармическая прана движется во всем теле.

Глава 22

Свечение тела

(кала^[21])

Свечение тела (кала) — тонкие энергии, эманации которых излучает тело человека. Кала проявляются по-разному в различных частях тела в зависимости от фаз луны. Кала содержатся также в выдыхаемом воздухе, моче, поте. Наиболее интенсивно кала излучаются во время мистического экстаза, при половом возбуждении и оргазме.

Йогин-сиддха с помощью кала может превращать простые металлы в золото, натирая их своими фекалиями или мочой. Используя эти излучения, Учитель дает посвящение ученику, направляя свою тонкую энергию в его тело и ум через визуализацию или мироощущение (бхаву). Такое посвящение именуется «кала-атма-дикша».

Энергии кала:

- ~ в области от подошв до колен — прекращение (нивритти),
- ~ от колен до пупка — основание (пратиштха),
- ~ от пупка до затылка — знание (видья),
- ~ от затылка до лба — мир (шанти),
- ~ ото лба до макушки головы — преодолевшая мир (шантьятита).

Глава 23

Три бандхи

*«Очищение тела контролем дыхания
Дыхание возникает внутри
и блуждает, как пожелает.
Контролируй и очищай его,
тогда твои конечности зарумянятся,
волосы снова станут темными,
и Бог внутри никогда тебя не покинет».*

Риши Тирумалар «Тирумантирам», тантра 3 (575)

Контроль дыхания основан на выполнении трех замков (бандх):

- ~ горловой замок (джаландхара-бандха),
- ~ замок, запирающий нижние врата — анус и промежность (мула-бандха),
- ~ брюшной замок (уддияна-бандха).

«Йог должен выполнять три бандхи: мула-бандху, уддияна-бандха и джаландхара-бандху».

«Йога-Кундалини упанишада» (35)

Джаландхара-бандха означает прижатие подбородка к ключицам, мула-бандха означает сжатие мышц в промежности, уддияна-бандха означает втягивание нижней части живота к позвоночнику. Эти три замка являются главными способами запирания праны.

С помощью мула-бандхи контролируется апана-вайю, имеющая тенденцию опускаться вниз. Выполняя ее, йогин тянет апана-вайю вверх. Джаландхара-бандха контролирует прана-вайю, которая имеет тенденцию подниматься вверх. Прижимая подбородок к ключицам, йогин опускает прана-вайю. С помощью уддияна-бандхи он смешивает апана-вайю, прана-вайю и самана-вайю в пупке и вводит их в центральный канал.

Обычно бандхи выполняются в следующем порядке: после вдоха сжимается горло, затем анус, а затем живот. И наоборот, когда делается выдох, сначала отпускается уддияна-бандха, затем — мула-бандха, а потом — джаландхара-бандха.

Глава 24

Главный принцип управления пранами с помощью задержки дыхания

*«Знай тайну праны, соединившейся с Нада
Прана, что накапливается внутри,
как соединяется, никто не знает.
Когда же ты узнаешь, как она соединяется,
тогда ты достигнешь области,
где Нанди хранит свою власть».*

*«Эффект от пураки, кумбхаки и речаки
В пураке вдох глубокий,
заполняющий верх, низ и середину;
в кумбхаке задержка в районе пупа;*

*в речке дыхание поглощается внутрь в должной мере —
так практикуя науку дыхания,
достигают благосклонности Владыки,
проглотившего смертельный яд».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (720, 572)*

Делая задержку, йогин:

- ~ опускает прану вниз, сжимая горло (джаландхара-бандха),
- ~ подтягивает апану вверх, сжимая мышцы ануса и промежности (мула-бандха и ашвини-мудра),
- ~ соединяет их саманой легким подтягиванием живота (уддияна-бандхой),
- ~ направляя три праны в сушумну, задерживает дыхание, фиксируя ум внизу живота, в районе пупка,
- ~ смешиваясь в точке соединения, праны насыщают сушумну, пробуждая Кундалини, и вызывают циркуляцию ветра по всему телу.

Главные техники пранаямы:

- ~ антар(антах)-кумбхака — задержка дыхания после вдоха, перед выдохом,
- ~ бахья-кумбхака — задержка дыхания после выдоха перед вдохом,
- ~ анулома-крама — техника выполнения пранаямы частями: вдох-задержка-вдох-задержка-выдох,
- ~ вилома-крама — техника выполнения пранаямы по частям: выдох-задержка-выдох-задержка-вдох,
- ~ пратилома — совместное использование обеих техник.

Особые термины, используемые при практике кувшинного дыхания»

Вдыхание (пурака) — означает втягивание воздуха внутрь тела через обе ноздри с расстояния около 16 пальцев (около 30 см) перед собой без какого-либо звука или шума.

Заполнение — заталкивание воздуха на вдохе до самого окончания легких и последующее сокращение диафрагмы таким образом, что она приподнимает грудную клетку, тем самым делая ее соответствующей форме глиняного горшка, и удерживает ее.

Уравнивание — когда йогин больше не может удерживать горшкообразную форму, следует втягивать внутрь воздух небольшими короткими вдохами, «упаковывая» и «прессуя» его вправо и влево с тем, чтобы уравнять расширение легких.

Выдыхание воздуха вперед, подобное стреле (речака) — когда йогин чувствует невозможность продолжать уравнивание, тогда ему следует через обе ноздри начать мягко выдыхать, в середине выдыхать с большей силой, в конце же мягко выпускать воздух наружу.

Задерживание дыхания (кумбхака) — процесс, когда выдох задерживается усилием воли и прана сохраняется в теле в ее собственных местах.

Задерживание движения — когда благодаря задержке число дыханий понижается, это называют задерживанием движения вдохнутого воздуха.

Задерживание длины — процесс укорочения выдоха.

Задерживание силы — когда сила выдоха уменьшается.

Задерживание цвета — когда происходит узнавание цвета вдоха.

Задерживание энергии — когда происходит поглощение энергии различных элементов при практике дыхания.

Задержка дыхания

Способность сдерживать дыхание:

- ~ две минуты — минимальный уровень задержки, дающий некоторый контроль основных пран и способность пробудить сушумну,
- ~ четыре минуты — средний уровень контроля пран, дающий возможность входить в самадхи,
- ~ шесть минут и более — высший уровень контроля пран, дающий сиддхи.

Два основных вида пранаямы

Пранаямы делятся на два основных вида, в зависимости от соотношения между выдохом, вдохом и задержкой дыхания:

- ~ сама-вритти-пранаяма — когда все части пранаямы выполняются в одинаковой пропорции. Она пригодна для начинающих.
- ~ вишама-вритти-пранаяма — здесь длительность выдоха вдвое больше длительности вдоха, а задержка дыхания после вдоха в четыре раза больше самого вдоха, т.е. соблюдается пропорция 1:4:2. Эта пранаяма пригодна для опытных практиков.

Глава 25

Управление пранами с помощью глаз

Глаза и видение энергии изначальной Мудрости

Глаза являются дверью и источником видения энергии естественного состояния. Через правый глаз проявляется энергия естественного состояния, которая постигает относительный мир. Через левый глаз появляется сияние пустотного бинду, т.е. сияние изначального пространства. Это исконное сознание, воспринимающее чистую недвойственность.

Существует также точка в центре макушки головы, благодаря которой проявляются сферы света, подобные многоярусным цепочкам. Их свет выражает естественное состояние за пределами мыслей.

Направляя глаза вниз, йогин активизирует нижние праны, элемент земли и воды. Направляя взгляд вверх, йогин активизирует элемент ветра. Направляя взгляд прямо перед собой, йогин успокаивает ветры. Направляя взгляд вправо, йогин придает методу силу. Направляя взгляд влево, йогин углубляет мудрость и ясность созерцания.

Пять видов тантрического взгляда, используемых в практике

В тантризме придается большое значение взгляду и выражению глаз. Существуют пять основных видов взгляда.



Первый — «гневный» или «уничтожающий» взгляд, когда глаза направлены ко лбу вверх, на выдохе. В различных магических тантрах такой взгляд используется для рассеивания отрицательных карм или уничтожения негативного магического воздействия со стороны враждебных существ. В Джьоти-йоге гневный взгляд используется, когда йогин чувствует, что его клонит в сон.



Второй вид взгляда — «подчиняющий». Глаза направлены влево, на вдохе. Этот взгляд называется «взглядом мудрости», он способствует углублению осознания.



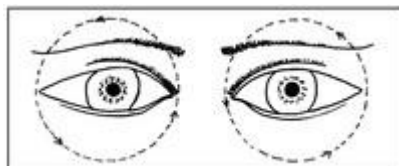
Третий взгляд — «заклинающий», глаза направлены вправо и немного вверх, и выполняется задержка дыхания. В других традициях его называют «взглядом, способствующим усилению метода». В частности, он может усиливать развитие видений в Джьоти-йоге.



Четвертый взгляд — «вводящий в оцепенение». Глаза неподвижно направлены на кончик носа или немного вниз, между выдохом и вдохом делается пауза. Этот взгляд также называют «миролюбивым взглядом». Он полезен в практике созерцания для объединения сознания с пранами, если ум слишком возбужден.



Пятый — «освобождающий» взгляд, когда глаза смотрят прямо вперед. Он используется для созерцания, когда ум находится в равновесии.



Существует также особый вид взгляда — круговой, который следует выполнять при опытах видения сияющих сфер, чтобы впитать эти видения.

Практикуя пять видов взгляда, йогин оставляет свой взгляд в свободе.

Каждому взгляду соответствуют свои особые позы тела, которые непосредственно объясняются Учителем, благодаря этому соответствию начинают возникать видения. Когда йогин практикует созерцание, используя пять видов взгляда, он спонтанно постигает свое

естественное состояние, поскольку его внутреннее сознание соединяется с внешней абсолютной природой. Благодаря тому, что тело принимает определенную позу, течение праны в каналах регулируется, и движение ветров стабилизируется. Из-за того, что взгляд неподвижно направлен в пространство прямо перед собой, ветры успокаиваются. Тогда возникают видения, внутреннее и внешнее пространство начинают смешиваться.

«Движение потока праны вверх означает уничтожение препятствий, вниз — умиротворение, движение под углом привлекает и очаровывает других, прямой неподвижный взгляд парализует, а действие пространства присутствует во всех этих направлениях».

«Шива Свародайя» (159)

Существует также особый вид взгляда — круговой, который следует выполнять при опытах видения сияющих сфер, чтобы впитать эти видения.

Практикуя пять видов взгляда, йогин оставляет свой взгляд в свободе.

Каждому взгляду соответствуют свои особые позы тела, которые непосредственно объясняются Учителем, благодаря этому соответствию начинают возникать видения. Когда йогин практикует созерцание, используя пять видов взгляда, он спонтанно постигает свое естественное состояние, поскольку его внутреннее сознание соединяется с внешней абсолютной природой. Благодаря тому, что тело принимает определенную позу, течение праны в каналах регулируется, и движение ветров стабилизируется. Из-за того, что взгляд неподвижно направлен в пространство прямо перед собой, ветры успокаиваются. Тогда возникают видения, внутреннее и внешнее пространство начинают смешиваться.

«Движение потока праны вверх означает уничтожение препятствий, вниз — умиротворение, движение под углом привлекает и очаровывает других, прямой неподвижный взгляд парализует, а действие пространства присутствует во всех этих направлениях».

«Шива Свародайя» (159)

Глава 26

Главные источники праны

Накопление праны является важнейшим моментом в практике Шакти-янтры. До тех пор, пока праны недостаточно, наше осознание не будет пребывать в единстве со Всевышним «Я». Только с накоплением достаточного количества праны возможно достичь Освобождения. Поэтому подлинный Мастер всегда ищет способы, как увеличить количество потребляемой им праны с тем, чтобы пестуя ее, заставить циркулировать по каналам.

В течение многих тысяч лет сиддхи, риши и бессмертные медитировали, тщательно изучая различные способы достижения Освобождения и физического бессмертия. Некоторые из них практиковали тайные учения Распаяны и Кайя-кальпы — внешние практики, позволяющие достичь бессмертия с помощью различных алхимических составов и растительных препаратов из минералов, растений, драгоценных камней. Позже в процессе своих поисков и экспериментов, сиддхи обнаружили, что во внешнем мире есть большое количество источников энергии, которые можно использовать для достижения бессмертия тела. Если узнать, по каким законам действует эта прана и как ее накапливать, то можно восполнить в своем теле недостающий уровень энергии.

Главные источники энергии

Учение Прана-видья говорит, что существует несколько главных источников энергии (праны):

- ~ вселенская энергия (махапрана) — это космическая прана как таковая, которая находится в пространстве, в окружающих элементах и во всех живых существах,
- ~ прана земли — относится к энергии красной бинду, ее природа — лунная, влажная,
- ~ прана солнца — относится к энергии белой бинду, ее природа — горячая,
- ~ прана воздуха — это прана, находящаяся в воздухе, которым мы дышим, ее можно накапливать с помощью занятий пранаямой или дыханием телом.

Вторичные источники праны

Вторичные источники таковы:

- ~ растения, которые усваивают прану воздуха, прану солнца и вселенскую махапрану,
- ~ животные, которые питаются растениями,
- ~ камни и минералы.

Растения, плоть животных и минералы содержат в себе вторичную прану, которая трансмутирована их телами. Эта прана является энергией более низкого качества.

Глава 27

Тонкие капли (бинду)

Сущностная творческая капля

Сущностная творческая капля в нашем теле — это тонкий отпечаток частиц пяти элементов (земли, воды, огня, ветра и пространства) в чистом, свободном, концентрированном виде. Она неотделима от Ясного Света.

Тонкая творческая капля переходит из одной жизни в другую вплоть до Просветления вместе с потоком чистого сознания Ясного Света и тонкой праной.

В промежуточном состоянии после смерти на творческую каплю действуют тонкие ветры (кармы человека) и она зарождает будущее физическое тело, в котором человек родится. Входя в сперму и яйцеклетку будущих отца и матери, она одушевляет их, дает им жизнь и рост.

Тонкая капля и фазы луны

Сущностная бинду движется по каналам тела согласно цикличности лунных фаз. В момент полнолуния бинду поднимается к темени. На убывающей луне бинду спускается по

одной стороне тела, на возрастающей луне она поднимается вверх по другой стороне. В момент, когда тонкая сущностная капля находится в темени, пять основных пран тоже собираются там. Благодаря этому в этот день легче всего ввести праны в сушумну. Поэтому тантры рекомендуют полнолуние как подходящее время для практик с ветром и каналами.

Красная и белая капли

При образовании тела сущностная капля разделяется на красную и белую (под этими каплями имеются в виду мужские и женские энергии в теле). Лоб (межбровье) — место белых капель, а красные капли здесь слабее. Истинное место белых капель — лобная чакра (аджна). Главные точки пребывания красных капель — пупок, половой орган и горло. Здесь красная капля преобладает, а белая в небольших количествах. В сердце белые и красные капли уравновешены по силе.

«Семя двояко: белое и красное. Белое зовут шукла, красное именуют махараджас».
Махасиддх Горакианатх «Горакиашатака» (1.72)

Белую каплю символизирует мужская сперма, красную — секрет в теле женщины или яйцеклетка.

«Раджас размещается в области пупка и схож с красной жидкостью. Бинду размещается в области луны (у неба). Трудно достигим их союз».
Махасиддх Горакианатх «Горакиашатака» (1.73)

У неочищенного человека эти капли двигаются беспорядочно по каналам под воздействием ветров (кармических склонностей). Очищая каналы и праны, йогин соединяет эти капли.

«Бинду есть Шива; раджас есть Шакти. Бинду есть луна; раджас есть солнце. Лишь через их союз йогин обретает высшее Освобождение. Когда раджас приводится в движение возбуждением силы Кундалини благодаря дыханию (вайю), осуществляется союз с бинду, и тело становится божественным».
Махасиддх Горакианатх «Горакиашатака» (1.74 — 75)

Другие творческие капли

В нашем теле существуют творческие капли, которые рождаются вместе с телом и живут, пока живет тело:

- ~ капля бодрствования, тела, расположенная в аджна-чакре,
- ~ капля речи (вибраций) сна, звука, расположенная в горловой чакре,
- ~ капля сознания, глубокого сна, мысли, расположенная в области груди,
- ~ капля сексуального блаженства, мудрости, глубинного сознания, расположенная в области пупа (манипура-чакра).

Эти капли более грубы по сравнению с тонкой творческой каплей и не переходят в следующую жизнь после смерти.

Тонкие капли и неведение

Капли — это центральные точки скопления тонких энергий. Тонкие капли притягивают тонкие энергии в теле и соответствующие им препятствия в сознании, которые порождают нечистые кармы. Когда кармические энергии движутся ко лбу и к пупку, человек бодрствует. Когда они входят в горло и каплю в половом органе (свадхистану), человек видит сны. Когда эти праны скапливаются в сердце, человек входит в глубокий сон. Сознание, резонируя на состояние энергий и капель, впадает то в сон со сновидениями, то в глубокий сон, то переживает блаженство, то бодрствует. Все это время его восприятие нечисто, т.к. капли загрязнены, а потому видятся образы, слышатся звуки и т. д., омрачая сознание.

Функции тонких капель

Каждая из капель связана с определенным состоянием ума. Когда человек бодрствует, ветры собираются в области капли тела (межбровье). Во сне со сновидениями активизируются капли речи (горловой чакры). Во сне без сновидений — ветер скапливается в области капли сознания (анахата-чакра). В момент наивысшего блаженства — пике энергии при оргазме ветры собираются в области капли пупа (манипура). Задачей йогины является очищение этих капель, чтобы ветры энергий скапливались внутри центрального канала.

Когда эти неочищенные капли активизированы, начинается процесс разворачивания самскар и проекций внешней и внутренней реальности, которые мы воспринимаем как видимый мир. Ветры притягиваются к каплям, насыщаясь их субстанцией, и образуют замутняющие Ясный Свет вибрации: видимые образы, звуки, запахи и т.д.

С помощью капли в межбровье мы бодрствуем; видим иллюзии в снах с помощью капли горла; находимся в бессознательном неведении благодаря капле сердечной чакры; испытываем блаженство оргазма с помощью капли в пупке.



Месторасположение капель со сходными функциями:
~ лоб — пупок (бодрствование, сексуальный экстаз),
~ горло — лобок (сновидения),
~ сердце — кончик полового органа (сон без сновидений).

Лингамы

Лингамы — это места максимальной концентрации красных и белых капель. Согласно Учению йога-тантры в физическом теле насчитывается двенадцать точек, в которых размещаются лингамы. Лингам — это чистая, тонкая световая субстанция, означающая принцип «единства энергии и осознания». Из двенадцати точек три наиболее важны.

Один лингам находится в муладхара-чакре, его называют сваямбху-лингам.

Второй лингам (итара-лингам) находится в аджна-чакре.

В сахасрара-чакре находится третий — пара-лингам. Это означает, что эти три чакры обладают наиболее важными с точки Просветления тонкими субстанциями энергии-сознания. В районе сердечной чакры, в центре груди, находится бана-лингам, считается, что в этом месте белые и красные капли находятся в равновесии.

Управление сознанием концентрацией на каплях

Если клонит в сон, йогин должен концентрироваться на капле в межбровье (аджна-чакра), благодаря этому бодрствование не покинет его.

Чтобы генерировать ясные сны и практиковать Йогу Сновидений, йогин концентрируется на капле вибраций, речи в горле (в вишуддха -чакре).

Чтобы пробудить тонкое присутствие осознанности Ясного Света, йогину следует концентрироваться на капле в чакре сердца (анакате).

Чтобы раскрыть глубокое осознание Ясного Света, переживаемое нераздельно с сильной энергией блаженства, йогин использует пупочную чакру (манипуру), где капля блаженства дает возможность пережить подлинную Пустоту.

Глава 28

Связь праны и сознания: Всадник-ум верхом на коне ветра

«Подчини коня дыхания

Ум — хозяин пяти чувств,

он — глава в жилище тела.

Верхом на коне он едет к сужденной цели.

Умело управляет конем,

слабого он сбрасывает прочь.

Этот конь — дыхание праны».

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (564)*

Всадник-ум

В тантре есть метафоры, объясняющие взаимодействие праны и ума. По каналам перемещается прана, а вместе с ней принцип сознания — ум. Прану уподобляют слепому коню, а ум — хромому всаднику. Всадник символизирует принцип сознания, который есть в любом переживании. Всадник-ум не может двигаться сам по себе, а только «верхом на пране». Каждый по одиночке беспомощен, но вместе они могут двигаться и достигать цели. Прана слепа, т.к. не имеет сознания и движется хаотично. Ум имеет представление куда двигаться, но не может делать это без праны. Не было бы сознания, прана была бы неуправляема, а без праны ум не может передвигаться, поэтому прана и ум взаимосвязаны. Каналы, по которым движется прана, представляют дороги в теле. Выражение «всадник ума ездит верхом на коне ветра по дорогам каналов» означает, что ум, перемещаясь по каналам, создает кармическое видение, то есть собирает определенный мир, в котором живет йогин.

Конь

*«Контроль над дыханием активизирует тело
Этот конь летит быстрее птицы,
если конь обуздан, то он дарует наслаждение
гораздо большее, чем вино;
он придает силу, разгоняет лень,
истинно, так мы говорим, мудрый да услышит».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (566)*

Прана есть сила, проникающая во все субстанции и питающая их. Она есть изначальная энергия пустотной мудрости Света, и в самом глубоком состоянии она недвойственна и не имеет имени и качеств.

По мере уплотнения энергии в ней появляются видоизменения — пять чистых первоэлементов, которые проявляются как пять тонких чистых радужных цветов, невоспринимающиеся физическим зрением. Радуга, видимая физическими глазами, является одновременно символом и буквальным выражением этих цветов. Прана прямо связана с элементом ветра (воздуха). Элемент ветра первым возникает из пространства — фундаментальной Основы и последним растворяется. Когда о пяти элементах говорят в связи с пятью пранами, имеются в виду части огня и ветра, присущие каждому элементу. Пять пран в теле так соотносятся с пятью элементами: земле соответствует апана, воде — вьяна, огню — самана, ветру — прана, пространству — удана.

Дороги-каналы

«Наше тело пронизывает множество нади, и потому благоразумно знать их, чтобы понимать свое же тело. Разветвляясь от корня, находящегося в области чуть ниже пупка, они числом семьдесят две тысячи простираются во все стороны. В пупке находится сила Кундалини, спящая подобно змее; оттуда десять нади идут вверх, и десять — вниз. Справа и слева от позвоночника две нади спиралями охватывают его. Есть еще двадцать четыре нади, десять из которых являются самыми важными для прохода вайю. Пересекаясь, направляясь вверх или вниз, нади распространяют дыхание в теле. Они находятся в теле и в форме чакр, поддерживаемые потоками праны. Из всех нади десять наиболее важные, а из этих десяти ида, пингала и сушумна — самые важные. Остальные семь нади — это гандхари, хастиджихва, яшасвини, аламбуша, кху, пуша и шанкхини».

«Шива Свародайя» (31-37)

Энергия движется в теле, протекая по каналам. Общее число каналов составляет семьдесят две тысячи. Грубые каналы — это кровеносные сосуды, вены, артерии, капилляры и нервы, лимфатические протоки. Они очищаются физическими криями.

Тонкие каналы (пранаваха-нади) — каналы энергетического тела (пранамайя-коша), по которым циркулирует грубая прана. Они очищаются пранаямами, асанами, мудрами.

Сверхтонкие каналы (манаваха-нади) — находятся в астральном теле (маномайя-коша). Очищаются визуализациями, ритуалами и медитациями. Эти каналы доступны лишь тем, кто может проникать в астральное тело. Каналы можно уподобить сети световодов, по которым распространяется энергия света, присущая сознанию. Если сеть повреждена или закупорена, то свет не проникает.

В йоге особенно важны три канала: ида, пингала и сушумна. Обычно сушумна у людей не пробуждена, а прана активно течет по боковым каналам. В центральном канале

содержится тончайшая прана недвойственного света. Первоначальной задачей практика в Кундалини-йоге является очищение сети каналов, открытие чакр, развязывание узлов и перенаправление энергии из боковых каналов в центральный канал. Когда ветры собираются в центральном канале, ум йогина полностью освобождается от иллюзии двойственности и становится неподвластным рождению и смерти.

При рождении человека первым появляется центральный канал, затем, выйдя из него, праны образуют зачатки элементов физического тела. При введении ветров в сушумну происходит возврат энергий нашего «я», увязших в сансаре. Когда ветры поступают в центральный канал, йогин автоматически входит в естественное состояние, открывает Природу Ума.

Прана всегда следует за умом. Если йогин концентрирует ум на точке в теле или чакре, то прана собирается там. Практикуя Шат-чакра-йогу, йогин тренируется силой воли собирать прану в энергетических центрах с целью развязывания узлов в нади и выплавления сущностных капель (бинду), находящихся в теле. Развязывание узлов в нади и расплавление капель вводит энергию в центральный канал и освобождает сознание йогина от влияния прошлых карм, даруя Освобождение.

Глава 29

Взаимодействие праны и ума

Три корня Просветления

Дыхание (прана), сознание и семя — три главных составляющих, необходимых для достижения бессмертия. Великой задачей йогина является привести их в гармонию, очистить, взять под контроль и соединить в единую субстанцию. Йогин, сумевший это сделать, обретает бессмертие.

Ум берется под контроль с помощью медитации, концентрации и упражнений в созерцании.

Дыхание берется под контроль с помощью пранаямы.

Семя берется под контроль с помощью воздержания, очищения нади, правильного питания и овладения искусством возвратного потока (йоги обратного действия^[221]).

Связь праны и миров

«Описание макромира и микромира.

Черепаша, поддерживающая Космос, пребывает ниже ног. На подошвах располагается мир Патала. В области фронта ног располагается мир Талатала. На пятках находится мир Махатала. В лодыжках пребывает мир Расатала. Мир Сутала связан с ногами. В области колен находится мир Витала. В корне тела находится мир Атала. Выше этого находится Большой Огонь в конце времени (Шива Калагнирудра). Мир Бхур находится в гениталиях, им руководит божество Индра. В фаллосе пребывает мир Махар Лока. Мир Свар Лока связан с маткой. В сердце пребывает мир Рудра Лока. В области груди пребывает мир Ишвара Лока. В области горла пребывает мир Садашива Лока. В центре горла и в шее пребывает мир Шри Кантха Лока. В корне языка пребывает мир Бхайрава

Лока. Возле лба пребывает мир Шива Лока. Мир Сиддха Лока, где вечно живут сиддхи и натхи, находится в центре лба. На вершине головы пребывает мир Кула Лока, там проживает божество Кулешвара. В брахмарандре проживает Бог Высшего Абсолюта. На макушке головы находится мир Шакти Лока, там проживает Шакти.

Все миры и небеса проживают в человеческом теле. В девяти чакрах пребывают девять земель. Семь океанов связаны с семью дхату».

«Сиддха-сиддханта-паддхати Горакша» (раздел 3)

Учение сиддхов о пранах и нади гласит, что кармическое видение, состояние сознания целиком определяется состоянием праны в человеческом теле. Поскольку различные точки в теле строго связаны с определенными нади, по которым движутся присущие им праны, то, концентрируясь на этих точках, можно активизировать определенные праны, менять кармическое видение, вступать в связь с другими мирами и полностью переходить в них.

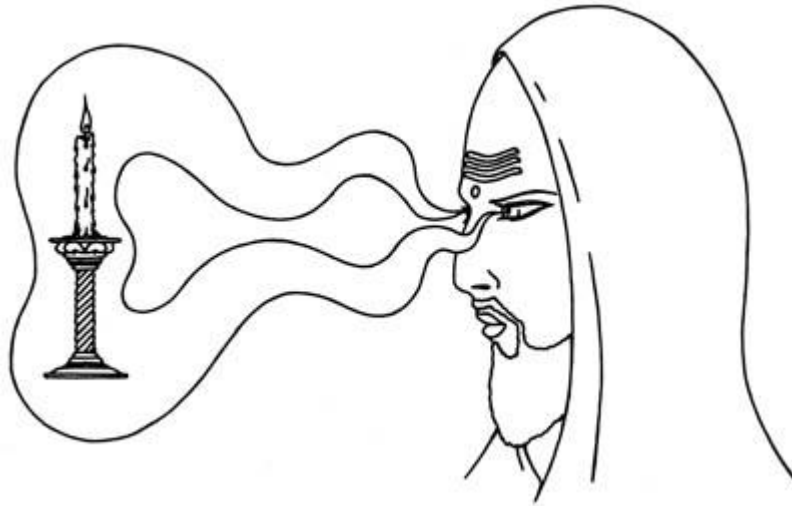
Связь праны и созерцания



*«Контроль над дыханием приносит жизненный нектар
Позволь пране слиться с умом,
и вместе они успокоятся так,
что для них не будет больше ни рождения, ни смерти.
Потому, учишь направлять дыхание в потоках,
чередую левый и правый,
затем вкусишь ты нектар жизни».*

Великой задачей йогина является соединение праны и ума. Такое воссоединение именуется «сиддхи единства праны и ума». Оно достигается, когда прана входит в центральный канал и йогин обретает способность управлять ею силой только осознания.

Состояние созерцания всегда связано с праной. Пребывание в созерцании, в состоянии свидетеля (сакши) именуется «видение внутреннего и внешнего» (самьяк даршан).



Когда мы видим объект, возникает ощущение, будто что-то излучается из глаз и «трогает» объект, а затем возвращается назад, чтобы передать впечатление. То, что выходит — это внимание, концентрированное сознание. Внимание отличается от обычного акта бессознательности тем, что в момент внимания происходит перенос вибрации сознания к объекту с помощью транспортирующей праны. Поэтому акт внимания всегда включает два фактора: осознание и энергию-прану.

Прана и накопление кармы

Кармический след^[23] (отпечаток в сознании) остается, когда было привлечено внимание, через глаза вышла транспортирующая прана, и вибрация сознания «прилипла» к объекту, приняв его форму. Затем вибрация возвращается назад, создавая в сознании отпечаток той же формы, который закрепляется там и когда-нибудь проявится.

Принцип возвратного потока

(йога обратного действия)

Для йогина, следующего путем йога-тантры, следует прояснить принцип возвратного потока. Изменить принцип течения энергии — означает сделать поток энергии не нисходящим из центрального канала, а восходящим по центральному каналу.

Овладев этим принципом, йогин сберегает свою жизненную энергию и не подвергается мирским искушениям. Понимание и применение принципа возвратного потока энергии, отличает Мастера от начинающего ученика.

Принцип возвратного потока означает способность йогина направлять течение праны, которая обычно стремится наружу, к чувственным объектам, внутрь центрального канала.

Любое взаимодействие ума с внешним миром и восприятие чувственных объектов сопровождается движением транспортирующей праны по каналам. Эта транспортирующая прана стремится покинуть центральный канал и, выйдя через энергетический центр, соединиться с воспринимаемым объектом. Такое соединение сопровождается потерей энергии и привязанностью к чувственным объектам.

Великой задачей йогина является научиться не терять транспортирующую прану, возвращая ее в центральный канал. Научившись возвращать обратно прану, йогин может взаимодействовать с чувственными объектами, извлекая из этого пользу.

Начинающий йогин овладевает этим принципом с помощью отречения, концентрации, мудр и пранаям. Опытному Мастеру, чтобы направлять прану в центральный канал, достаточно поддерживать глубокое созерцание.

Принцип возвратного потока легко понять йогину, который научился контролировать сексуальное желание с помощью ашвини-мудры, позы лотоса и «кувшинного дыхания». В обычном случае несведущего человека при сексуальном желании энергия в форме апанавайю течет наружу, засоряя нади в ногах, делая тяжелым тело и инертным разум.

В случае овладения практиком контролем ветра и йогой возвратного потока, энергия, вместо того чтобы вытекать наружу, начинает наполнять центральный канал и подниматься вверх, вызывая в теле тонкое переживание пустотного блаженства. Применяя подобный принцип к пяти чакрам, йогин овладевает пятью энергиями и пятью элементами в своем теле.

Созерцание — свобода от кармы

*«Йога приводит к неразрушимому телу
...когда два дыхательных мешка строго контролируются,
и ты сидишь в медитации непоколебимо,
то тело никогда не разрушается».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (728)*

Освобождение от последствий любых действий возникает тогда, когда йогин непрерывно пребывает в недвойственном созерцании. Для этого он должен сесть в семичленную позу лотоса или в другую удобную позу и осуществить принцип «трех неподвижностей»: не давать двигаться телу, мышлению и взгляду. Сидя в позе созерцания, йогин направляет взгляд в пространство прямо перед собой на расстояние вытянутой руки, стараясь расслабиться, «отпустить себя» и поддерживая бдительность, не вспоминая прошлое и не стремясь к чему-либо в будущем.

В момент такого созерцания возникают два вида внимания: первое идет к объекту, второе — к свидетелю, наблюдающему объект, т.е. к «я». Научившись удерживать такое созерцание сидя, йогин тренируется поддерживать его в движении, при ходьбе, стоянии, лежании, еде, работе и разговоре. Тогда, несмотря на восприятие, грубая прана не покидает центральный канал, а взаимодействие с объектами происходит посредством тонкой праны осознания, которая не оставляет отпечатков в потоке сознания, поскольку она осознается неотделимой от высшего Источника и является его творческой энергией, игрой, украшением.

Позы в медитации и контроль праны

Уровень медитации прямо зависит от движения главных и вторичных ветров, циркулирующих по нади. Если ветры успокоены, то ум приходит в великий покой и безмятежность. Следует выровнять, выпрямить и расправить каналы.

1. Позвоночник держать прямым, чтобы канал сушумна не изгибался. Прана-вайю движется по центральному каналу, и она будет двигаться свободно. Благодаря прямому каналу сушумна, ветер земли будет подниматься прямо, и тело будет чувствовать в медитации силу и выносливость. Если же отклонять тело вперед, назад, вбок, изгибать, то прана тоже собьется и отклонится.

2. Прана воды (апана), сохраняющая йогину гибкость тела, если входит в центральный канал, дает блаженство в медитации и способствует выделению нектара. Чтобы ввести прану воды в центральный канал, руки кладут в мудру (правую руку кладут поверх левой или на колени на одном уровне), и слегка разводят локти, чтобы отвести плечи.

3. Контроль огня. Пране огня свойственно подниматься вверх, а праны воды и земли имеют свойство опускаться. Чтобы ввести прану огня в центральный канал, слегка опускают подбородок, это не дает ей подниматься.

4. Чтобы прану воздуха ввести в центральный канал, следует держать неподвижными глаза. Пока глаза движутся, воздух не успокоится. Глаза держат неподвижно, глядя на кончик носа или в пространство перед собой, на ширину четырех пальцев от носа, тогда прана воздуха входит в центральный канал, и ум успокаивается.

5. Губы сложены вместе, между ними есть промежуток. Язык прижат к нёбу.

6. Ноги складываются в позу лотоса, чтобы удерживать апана-вайю.

Глава 30

Ступени в практике: четыре стадии Кундалини-йоги

В процессе практики йогин проходит четыре стадии, именуемые «начало», «сосуд», «нарастание» и «исчерпание», которые можно разбить на еще более мелкие стадии.

«Арамбха, гхата, паричайя, нишпатти — эти четыре состояния есть во всех видах йоги».

«Хатха-йога-прадипика» (4.68)

«На ранних стадиях появляются пот, на средней стадии — сотрясение тела, а на последней — левитация в воздухе. Эти результаты обеспечиваются задержкой дыхания при сидении в позе лотоса».

«Шандилья упанишада» (1.20)

Начало

(арамбха)

1. Перекрытие утечек и накопление энергии через соблюдение принципов самодисциплины

«Вот арамбха-авастха. Брахма-грантхи пронизывается пранаямой, в сердце проникает ананда, и в анахата-чакре слышится звук нада.

Когда звук слышится в сердце, тело йогина становится благоухающим и недоступным для болезней».

«Хатха-йога-прадипика» (4.69 — 70)

Когда благодаря самодисциплине, контролю чувств, celibату, умеренности в сне и еде, праны начинают накапливаться, йогин обретает избыток энергии, дающий ему силу воли следовать по пути Освобождения.

2. Очищение иды, пингалы и поверхностных каналов

Затем, очищая нади выполнением Шат-кармы (дхаути, басты, нети, наули (лаулики), тратака и капалабхати), асан и пранаямы сахита-кумбхака, йогин чувствует циркуляцию ветра в теле, убеждаясь в существовании в нем праны. Его тело становится легким, а разум ясным.

3. Пробуждение Кундалини и активизация сушумны

Когда нади очищены, йогин пробуждает Кундалини, выполняя сукх-пурвака пранаяму и мудры (маха-мудра, маха-бандха и маха-ведха). Он чувствует жар в копчике и тепло, поднимающееся по позвоночнику.

4. Развязывание узлов (грантх)

Но полностью подняться пробужденной энергии препятствуют три узла, которые йогин должен развязать, выполняя бхастрика-пранаяму.

Сосуд

(гхата)

5. Вхождение праны в сушумну, испытание признаков вхождения

«Вот гхата-авастха. Вайю соединяется с нада, войдя в середину [сушумны]. Йогин становится устойчивым в асанах, и знанием он равен богам.

Вишну-грантхи (в горле) пронзается праной, ананда проникает в ати-шунья (пространство в горле) и слышны звуки, подобные звукам литавр».

«Хатха-йога-прадипика» (4.71 — 72)

Когда три узла развязаны, прана может наполнять сушумну без ограничений.

6. Подъем энергии по сушумне, испытание знаков дня и знаков ночи

Затем йогин должен практиковать Чандали-йогу, поднимая поток энергии вверх по сушумне к голове и опуская его обратно вниз. Таким образом, энергия начинает циркулировать в теле и постепенно насыщать верхние чакры: лалану, аджну, сому, бинду и сахасрару. Йогин начинает видеть различные виды света: белый, золотой. У него возникают различные видения, появляются способности «божественное зрение» (дивья-дришти), яснослышание (дивья-шротра).

7. Начальное самадхи (савикальпа-самадхи)

Затем, когда его энергия становится сильнее, его тонкое тело может выходить из физического через одну из чакр или макушку, и он открывает мир астрального тела, испытывая совершенно незнакомое внетелесное состояние, подобное тому, какое испытывает душа, покинув физическое тело в момент смерти или в сновидении.

8. Вхождение энергии в сахасрару, самадхи Света (нирвикальпа-самадхи), капание нектара

Если йогин продолжает упражнения, его жизненная сила накапливается, непрерывно поднимаясь к макушке и опускаясь вниз. Это сопровождается капанием восхитительного нектара, очищающего тело. Периодически йогин видит ослепительно белый свет в межбровье или пузырящийся оранжево-золотой «жидкий» свет, вспыхивающий в сахасрарачакре в районе макушки. В это время дыхание и сердцебиение останавливаются, и йогин погружается в этот немыслимо великолепный, величественный свет. Пребывание в этом свете растворяет все оковы двойственных представлений.

9. Циркуляция энергии и опускание ее вниз, усиление нектара

Затем йогин продолжает упражнения, усиливая энергию блаженства красной капли особыми методами, тогда количество праны,двигающейся по сушумне и насыщающей мозг, увеличивается. Нектар начинает изливаться непрерывно большим количеством, и верхние чакры расцветают, даруя йогину величайшее вдохновение, божественный экстаз и глубокое переживание самадхи.

Нарастание

(паричайя)

10. Переживание различных видов блаженства-Пустоты

«В третьей стадии — паричайя-авастха — слышны звуки, подобные большому барабану. Они достигают маха-шуньи (великой Пустоты).

Тогда достигается состояние чит-ананда, блаженство проникает всюду, и человек свободен от всех недугов, болезней, страсти, бедствий, голода и сна».

«Хатха-йога-прадипика» (4.73 — 74)

Затем йогин переживает различные виды блаженства, которые возникают благодаря движению красной (солнечной) и белой (лунной) капли в каналах. В зависимости от интенсивности блаженство бывает мужским, женским или среднего рода, также бывает блаженство праны и блаженство чистых надй. В основном, говорят о четырех или семи типах блаженства.

Вначале йогин переживает восходящие виды блаженства. Переживание блаженства сопровождается самопроизвольным сжатием нижних врат, втягиванием живота. Однако истинным является не восходящее блаженство, а нисходящее.

Когда прана, поднявшись до макушки, расплавляет субстанцию белой капли и опускается в центр лба, переживается первая радость.

Когда прана вместе с нектаром входит в горловой центр, переживается высшее блаженство-радость.

Когда прана входит в сердечную чакру, переживается запредельное блаженство-радость.

Когда прана нисходит из сердечной чакры в пупок, переживается вместиорожденная радость.

Когда субстанция капель плавится и стекает вниз, до основания канала половых органов под пупком, она касается чувственной силы в каналах. Переживание чувственной силы — главный принцип, который дает особенное чувственное ощущение блаженства в том случае, если йогин умело управляет пранами. Переживание такого блаженства является средством открытия подлинной Природы Ума — всевышнего Источника — Ясного Света. Соединяя переживание блаженства с памятованием о Пустоте, йогин объединяет созерцательное присутствие с ощущениями в теле — так он трансмутирует великое блаженство (как глубинную природу праны) в пустотную сущность Ума. Этого йогин добивается в практике, к этому он должен стремиться, как к заветной цели, это он должен понять и сохранить.

Если переживание исконного блаженства, возникшее благодаря таянию капель в центральном канале, является истинным, то даже при переживании чувственного ощущения блаженства прана будет поступать в центральный канал, и ее потери не будет.

Когда нисходящее блаженство переживается как полнота в пупочной и половой чакре, реализация естественного состояния становится глубокой, и сущностные капли никогда не будут потеряны.

11. Концентрация на чакрах, таяние капель

Йогин, переживая различные типы блаженства, должен продолжать удерживать их и углублять, выполняя концентрацию на чакрах методами Шат-чакра-йоги. Концентрируясь на чакрах, он окончательно очищает нади, расплавляет субстанции в теле и берет под контроль праны.

12. Дальнейшее углубление созерцания и объединение сознания с пятью элементами

Затем йогин закрепляет созерцание, полностью объединяя его с элементами. Йогин смешивает пребывание в пустотном состоянии с блаженством энергии, возникающим при концентрации на чакре, закрепляя переживание единства блаженства и Пустоты методами Шат-чакра-йоги. Он смешивает ощущение бесконечного пространства, ощущение божественной гордости, нисходящей силы, всеобщего единства с созерцанием элемента, присущего чакре.

13. Открытие пяти пространств в теле и контроль пяти элементов

Когда йогин долго упражняется так, внутренние и внешние элементы берутся под контроль, и он может производить такие действия, как:

- ~ успокоение,
- ~ запруживание,
- ~ разрушение препятствий,
- ~ иссушение и т.д., указывающие на контроль пяти элементов.

Вслед за этим он открывает в своем теле пять пространств, присущих первоэлементам.

Эти пять пространств выражают пять видов мудростей, которые йогин открывает:

- ~ пустотная мудрость равенства элемента земли (экараса-видья),
- ~ всеотражающая мудрость элемента воды (пратибимба-видья),
- ~ различающая мудрость элемента огня (вивека-видья),
- ~ всевершающая мудрость элемента ветра,
- ~ объединяющая мудрость элемента пространства (самараса-видья).

14. Сиддхи

Подчинив элементы и открыв мудрости, йогин овладевает божественными силами, видит прошлое и будущее, пребывает во многих местах, общается с богами, силой намерения управляет событиями и т.д.

Исчерпание

(нишпатти)

15. Полное Просветление и Освобождение от рождений и смертей, раскрытие Ясного Света, реализация пустотного тела Мудрости (Джняна-дэха)

«Рудра-грантхи пронзается праной и наступает четвертая стадия, нишпатти. Слышны звуки флейты и арфы.

Когда мысль едина с объектом — это Раджа-йога. Йогин, создающий и разрушающий [мыслью], становится равным Ишваре.

Независимо от того, достигнуты сиддхи или нет, он погружен в непрерывное блаженство. Оно даруется лайей, и это состояние достижимо лишь Раджа-йогой.

«Хатха-йога-прадипика» (4.75 — 77)

Когда состояние «единого вкуса» реализовано в полной мере, йогин созерцает Единую Сферу Всевышнего Ума, становясь полностью единым с ней, и три просветленных тела достигаются спонтанно.

Первое из них — бесконечное тело Мудрости, подобное пространству чистого Сознания, представляет собой невыразимое пространство светонности за пределами мыслей.

16. Достижение божественного Иллюзорного тела (Пранава-деха)

Одновременно с реализацией пустотного тела Мудрости спонтанно возникает божественное светящееся Иллюзорное тело йогина, действующее в верхнем Мире Форм. Это тело богатства проявлений. Оно воплощает собой многогранность и богатство формы в божественных мирах и подобно бесчисленным отражениям или узорам, возникающим при освещении кристалла.

17. Трансмутация физического тела в чистое и бессмертное (Шуддха-деха)

«Вечная юность посредством йоги

Те, кто внутри осуществляют мистический союз

с Шакти лазурного оттенка,

избавляются от седины и морщин

и обретают юность, видимую всеми.

Я провозглашаю, что это истинно так,

призывая великого Нанди».

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (734)*

Когда непрерывное созерцание Единой Сферы продолжается долго, элементы физического тела полностью растворяются, и йогин погружается в глубокое сахаджа-самадхи. Тогда он пребывает в блаженстве с расширенной наружу праной в форме

полностью очищенных элементов или в форме просто воспоминания о них. Активность его ума уменьшается до слабых впечатлений, а речь остается в форме воспоминаний.

Все праны плавают в его теле, и тело йогоина достигает очень тонкого состояния чистого сознания, становясь бессмертным. Оно не отбрасывает тени и может оставлять отпечатки в камнях, проходить сквозь стены.

18. Трансмутация физического тела в Радужное тело Света (Дэва-деха)

«Бессмертие посредством самадхи-йоги

*Если контролируешь и поглощаешь внутри дыхание,
которое пробудилось длиною в двенадцать матра,
то вполне можешь жить
тысячу лет на земле и на море — тело не умирает.*

*Истинно так,
провозглашаю я именем Владыки Нанди».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (722)*

На этой стадии, если йогоин продолжает однонаправленно удерживать созерцание на Единой Сфере, трансмутация элементов и пран, составляющих тело, завершается, и йогоин полностью отъединяется от нечистых карм материального тела, полученных при рождении, а его физическое тело, трансмутируя, преобразуется в божественное Радужное тело Света.

Глава 31

Требования к качествам йогоина

«Пути ямы

*Он не убивает, не лжет, не ворует;
он отмечен добродетелями, благой, смиренный и справедливый;
он разделяет свои наслаждения, он не знает позора;
он не пьет, не подвержен похоти —
таков тот, кто стоит на пути яма.*

Десять добродетелей ниямы

*Чистота, сострадание, умеренность в еде и терпение,
честность, правдивость и непоколебимость —
это он ревностно хранит.
Убийство, воровство и похоть он отвергает —
так придерживается десяти добродетелей
тот, кто соблюдает нияму».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (554, 556)*

Требования к качествам йогоина таковы:

- ~ уважение к Учителю и его старшим ученикам (садху, монахам);
- ~ вера в наставления Учителя и священные тексты традиции;
- ~ способность пройти испытания и задания, даваемые Учителем, в течение всего периода обучения и практики;
- ~ выполнение всех практических наставлений по садхане, образу жизни, практике;
- ~ молодость, здоровье, наличие жизненной силы;

- ~ настойчивое желание избавиться от неведения, круга рождения-смерти и достичь Освобождения;
- ~ отсутствие высокомерия и гордости, качества «пустого сосуда»;
- ~ искренность;
- ~ смирение, терпимость, способность жить в гармонии с другими;
- ~ оставление всех мирских забот ради достижения Освобождения, для монаха — на всю жизнь, для мирянина — на время ритрита;
- ~ доброта, дружелюбие и сострадание ко всем живым существам и непричинение вреда кому-либо;
- ~ несокрушимая сила воли, бесстрашие, мужество, упорство в достижении цели;
- ~ умение владеть собой и контролировать эмоции, сохранять невозмутимость и бесстрашие в любых ситуациях;
- ~ чистота помыслов.

Глава 32

Типы тантрических темпераментов и статусы йогов

Йога может выполняться в четырех статусах:

- ~ мирянин (грихастха),
- ~ монах (саньяси),
- ~ отшельник (муни),
- ~ авадхута (странствующий йог, находящийся за пределами правил и предписаний).

Каждый из них в свою очередь делится на категории: «связанный путами» (пашу), «герой» (вира), «божественный» (дивья).

Мирянин

*«Пусть у меня слабая вера
и мало решимости,*

Я пытаюсь

внимать Учению,

Практиковать

и понемногу накапливать

белую карму.

Я жадно читаю книги

и поглощаю новые знания,

словно пчела, пьющая нектар.

Ум немного усмиряется,

но еще много рассеянности,

и трудно держать его в узде...»

*«Песни Пробужденного»,
«Ступени великого Пути» (2)*

Это тип духовного искателя, который живет в обычной мирской обстановке, имеет семью, детей и зарабатывает деньги работой, сочетая все это с духовной практикой. Считается, что из-за многочисленных помех социального характера мирянин низшего типа не может сравниться в мастерстве с монахами, отшельниками и аваххутами. Поэтому, для овладения более высокими стадиями, ему нужно переходить в другой статус либо становится мирянином класса «герой» или «божественный».

Низший тип мирянина: «связанный путами»

Низший тип мирянина имеет много желаний и привязанностей, он нерешителен, робок, имеет сомнения, поглощен суетой, повседневными делами и обязанностями, и не способен к серьезной практике. Хоть он и пытается вести практику, желания и заботы отвлекают его, и практика не упорядочена. Это очень скользкая стадия начинающего, которую нужно пройти, чем быстрее, тем лучше.

Средний тип мирянина: «герой»

Такой мирянин глубоко изучил Дхарму и обрел устойчивую связь с Учителем, овладел контролем над умом и пранами. У него нет привязанностей, и его ум всецело отдан Дхарме, непрерывно нацелен на созерцание Великого Источника.

Однако в силу прошлых карм он находится в обстановке мирской жизни, живет, занимаясь практикой, и насколько возможно помогая монахам или отшельникам подношениями. Ему приходится скрывать от других мирян свою реализацию и практику, чтобы не возникло дисгармонии.

Высший тип мирянина: «божественный»

Этот тип не является мирянином, а только называется им. Такой тип почти не отличается от вира-аваххуты. Он может называться мирянином только условно, на самом деле он давно превзошел все ограничения и привязанности и просто играет свою роль в том окружении, которое обусловлено его остаточными кармами.

Монах

*«Я отвергаю мирскую жизнь,
как опасную западню сансары.
Я смотрю на горы золота,
как на песок и гальку.
Я смотрю на все
мирские заботы и планы,*

*как на игры детей в песочнице,
Я смотрю на королей
и правителей,
как на нищих.
Кто мне мать,
а кто отец
в этой обманчивой
вселенной сновидений?»*

*«Песни Пробужденного»,
«Ступени великого Пути» (3)*

Статус йогина, который оставил дом и, приняв знаки отличия своего духовного ордена, практикует и живет, неукоснительно следуя его правилам дисциплины и принципам в общине монахов, погружаясь в совершенно особую жизнь — чистый мир утонченной гармонии, наполненной практикой, напоминающей жизнь богов на земле.

Такой образ жизни очень подходит тем, кто чист душой, имеет мало желаний и решительно стремится к Освобождению уже в этой жизни.

Низший тип монаха: «связанный»

Монах категории «связанный путами» (пашу) относится к духовным новичкам. Вся его практика сводится к обучению, контролю желаний, очищению омрачений, выполнению правил дисциплины и накоплению заслуги. Такой монах выполняет принципы монашества формально, следуя уставу своего монастыря или ордена, и за счет этого он увеличивает свою чистую карму, развивает понимание и мудрость. Так, несмотря на то, что он усердно пытается следовать монашеским принципам, в его сознании есть много двойственных представлений.

Средний тип монаха: «герой»

Монах-герой имеет сильную веру, рвение и энтузиазм в духовной практике. Монашескую дисциплину он понимает как способ тренировки внимательности. Он свободен от грубых желаний и привязанности и к тому же опытен в практике созерцания, управлении тонкими ветрами, искусен в сложных практиках Нада-йоги и Джьоти-йоги. Его ум свободен от грубых двойственных представлений, и он пытается смотреть на мир с позиции «единого вкуса». Он годится для того, чтобы практиковать методы «пяти ядов», «безумную мудрость» и другие.

Высший тип монаха: «божественный»

Монах-дивья обладает всеми качествами героя, к тому же он обладает божественной чистотой, гениальностью, творческим сознанием, с самого начала духовного пути он благословляем богами и сиддхами. Он играючи проходит начальные стадии практики и, достигая самадхи, становится источником вдохновения и веры других. Его ум прочно утвердился в недвойственном созерцании Всевышней Сущности и никогда его не покидает. Его жизнь — божественная игра на благо других в измерении мандалы чистого видения.

Отшельник

*«Словно одинокий олень в лесу,
 пребываю в строгом затворе,
 упражняюсь в йоге
 и медитации.*

*Постигая тайны Учений
 и мудрости Пути,
Месяцы и годы
 сижусь в позе для медитации,
Совершаю великое
 монашеское делание,
Дух безмятежен,
 в сердце — покой,
Прохожу дхьяны,
 достигаю стабильного самадхи,
Великий Путь виден ясно,
 как на ладони...»*

*«Песни Пробужденного»,
«Ступени великого Пути» (5)*

Отшельник прекратил все общение с внешним миром и живет, не общаясь ни с кем, в уединении, соблюдая молчание. Он живет, выполняя аскетическую практику (тапас) в строгом ритрите, либо так, как ему нравится, соблюдая немного правил для отшельников (уединение, молчание, непринятие крупных даров, избегание оживленных мест и т.д.). Он живет на окраинах деревень, монастырей, в горах, пещерах, лесах.

Отшельник «связанный путами»

Есть тип йогов, умы которых слабо поддаются контролю в обществе среди людей. У них сильное отвращение к миру, общению, объектам, или они с трудом переносят взаимоотношения и служение из-за большой гордости и не могут жить в общине. Они желают слушать только внутреннее «я», не умея общаться с внешним миром. Поэтому они чувствуют себя хорошо только в уединении. Если они будут жить среди других людей, они будут чувствовать себя дисгармонично, поскольку их ум легко рассеивается, даже при незначительных помехах.

Отшельник «герой»

Отшельник-герой является радикальным типом практикующего, который решает всю свою жизнь провести в затворе ради достижения высшего Освобождения. Такой тип практики подходит тем, кто прошел длительное обучение у Мастера как мирянин или монах и обрел большой опыт в духовной жизни. Обретя такой опыт, йогин стремится усердной духовной тренировкой добиться плода от практики во что бы то ни стало. Как правило, это

опытный монах на склоне лет, уходящий в непрерывный затвор и имеющий внутреннюю склонность к отшельничеству.

Отшельник «божественный»

Отшельник типа «божественный» становится таковым в силу своей предрасположенности. Он настолько возвышен, отрешен и утончен, что большую часть времени проводит в ритрите, находясь в самадхи, пребывая сознанием в высших мирах. Периодически он возвращается сознанием в этот мир, чтобы удовлетворить нужды тела и поделиться опытом с другими, вдохновив их. Высший тип отшельников приступает к затвору для интенсивного выполнения очень сложных практик либо по склонностям своей души. Он не отличается от вира-монаха и вира-авадхуты.

Авадхута

*«Погружен непрерывно
в естественное самадхи,
Теку вместе с рекой,
плыву вместе с облаками,
летаю с ветром...
Что есть чистое,
а что нечистое,
Что принять,
а что отвергнуть?
Чего бояться
и к чему стремиться?
Скитаюсь, подобно страннику
по местам силы на Земле
и повсюду
в бесконечной вселенной...»*

*«Песни Пробужденного»,
«Ступени великого Пути» (6)*

Это тип йогина, который не придерживается никаких знаков отличия, правил поведения или дисциплины и живет полностью спонтанно, подобно бродячему безумцу.

Низший тип авадхуты

Авадхута-пашу становится таковым из-за омрачений прошлой кармы. Если человек, обладающий омрачениями и беспокойным умом, выполнял практики и немного очистил ум и клеши, его внешние привязанности к дому, стране ослабевают, и он может стать авадхутой низшего типа.

Однако его тонкие желания остаются, к тому же иногда у него возрастает элемент ветра — и из-за этого у него есть сильная тяга путешествовать, бродить без цели где вздумается. Он любит совершать сумасбродные поступки или демонстрировать свою оригинальность. Однако опыт его неглубок, и поскольку он слабо управляет своим умом и не способен долго выполнять практику, то только начав что-либо, он склонен бросать и начинать что-то новое. Такой начинающий авадхута должен преодолеть свою тенденцию к бродяжничеству и самовыражению, овладеть настоящей самодисциплиной под руководством духовного Учителя, провести в затворе, не покидая его, как минимум несколько лет или стать монахом.

Авадхута «герой»

Как правило, такой авадхута долго следовал духовной садхане и правилам дисциплины как монах или отшельник и добился успехов в самодисциплине, контроле ума, ветров и каналов, чистом видении и созерцании. Он может входить в самадхи и непрерывно удерживать недвойственное созерцание, иногда он обладает сиддхами, т.е. для обычных людей он — святой.

Однако у него остаются тонкие двойственные состояния в уме связанные с усилием, делением на чистое и нечистое, и чтобы их устранить, он нуждается в выполнении различных вира-садхан (практики в местах силы, преодоление приязни-отвращения и т.д.), которые возможно выполнить лишь в статусе авадхуты, поскольку выполнение их в других статусах может привести к непониманию. Если йогин является монахом, то на время выполнения вира-садхан он принимает особое посвящение в авадхуты.

Авадхута «божественный»

«Внутри — шакта, снаружи — шайва, на собраниях — подобен вайшнаву (последователю вед). Так в разных обличьях странствуют каулы по земле».

«Йони Тантра», гл.4 (20)

Такой авадхута является сиддхой, полностью святым, реализованным существом, не поддающимся человеческой оценке. Его жизнь подобна игре энергий Абсолюта.

В зависимости от состояния он может проявиться как практикующий мирянин, монах, отшельник, нищий, юродивый, гуру, пандит, мирской правитель, ученый, обычный домохозяин и т. д.

Глава 33

Место для практики

«Йогин, который понимает сущность йоги, не будет практиковать йогу в местах шумных, возле огня, источника воды, на сухих пастбищах, перекрестках дорог, сухих листьях, на берегу реки, в местах, полных змей, сжигаемых мертвых тел, страшных местах, колодцах или на болоте».

Йогину следует покинуть место и время, если божественное вдохновение не возникает. Нечистые сердцем люди никогда не смогут выполнять практику йоги, и это то, почему йогину следует покинуть место [близости к таким людям]».

Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья», гл. 1 (49-51)

«Пусть йогин направится в хорошее и приятное уединенное место, сделав подстилку из травы куша, примет там падмасану и начнет практиковать пранаяму».

«Шива Самхита» (3.20)

Йогину следует выбрать красивое место, где все элементы находятся в гармонии, особенно, где есть чистое пространство: берег моря, вершина горы, лес с открывающимся горизонтом.

В тантрах рекомендуются следующие места для практики:

- ~ берег озера или пруда (но не реки),
- ~ глухие, уединенные места,
- ~ места соединения двух рек или рядом с ручьем,
- ~ святые места, где в прошлом выполняли практику известные сиддхи,
- ~ природные места, благоприятные для практики, обладающие большой духовной силой,
- ~ горные пещеры,
- ~ земли, где никогда не было войн, стихийных бедствий,
- ~ дремучие леса,
- ~ места рядом с духовным Учителем,
- ~ места, где можно пребывать под открытым небом,
- ~ сады, полные цветов,
- ~ места под деревьями баньян или пипала.

Материал для сидения

(асана)

Коврик для медитации и пранаям (сидение, подстилка) должен быть изготовлен из следующих материалов:

- ~ шерстяное или шелковое одеяло или коврик,
- ~ тукет из благоприятного дерева,
- ~ циновка из травы куша,
- ~ оленья или тигровая шкура.

Шерсть и шелк

Согласно тантрам, шерсть и шелк очищают сознание и помогают аккумулировать энергию. Кроме этого, они способствуют исполнению желаний, особенно если шерсть красного цвета.

Трава куша

Благоприятна для любых видов практики. Она очищает сознание, открывая интуитивную мудрость, очищает энергетическую ауру местности, помогает накопить энергию и исполнить желания.

Оленья шкура^[24]

Шкура черного оленя или антилопы обладает магической способностью притягивать сверхъестественные силы (сиддхи), устраняет двойственные представления и клеши,

помогает увеличить жизненную силу, покорить желания, развивает созерцание и осознание, способствует устранению болезней крови и слизи.

Тигровая шкура

Устраняет препятствия на духовном пути, предназначена для выполнения гневных практик, оберегает от проникновения змей и насекомых.

Не разрешается использовать сидение:

- ~ из листвы и хвойных веток,
- ~ бамбука,
- ~ камня,
- ~ земли,
- ~ трухлявого дерева,
- ~ искусственных материалов.

Материал должен быть таким, чтобы энергия, возникающая в результате практики, не уходила через него, не терялась.

Йогин не должен использовать место, на котором сидел кто-то другой, за исключением Гуру, святого, или того, кто превосходит его в практике или делит с ним самаю.

Глава 34

Время для практики

«Не следует усердствовать в йоге, когда ты голоден, устал или пребываешь в сердечном беспокойстве.

Пусть йогин избегает усилий в практике йоги для достижения самадхи когда очень холодно, жарко или ветрено».

*Авадхута Даттатрейя
«Йога Рахасья», гл. 1 (47 — 48)*

Колебание пран в природе и человеческом теле распределяется так:

- ~ с 4.00 до 8.00 — сияние (саттва),
- ~ с 8.00 до 16.00 — движение (раджас),
- ~ с 16.00 до 20.00 — сияние (саттва),
- ~ с 20.00 до 24.00 — инертность (тамас).

В соответствии с этими колебаниями наибольший эффект приносит практика, когда доминирует сияние. Обычно считается, что по утрам красная и белая капля в теле человека находится на пике нарастания, а по вечерам, наоборот, сила красной и белой капель падает, и йогин больше уязвим и подвержен воздействию богов, духов и демонов.

В «Шива Самхите» указывается, что практику йоги не следует выполнять летом, зимой и когда идут дожди. Также не рекомендуется выполнять практику в полночь, т.к. в это время активизируется влияние духов и демонов.

Начало практики

*«Соответствующие дни для начинания йоги
День рождения и первый, второй,
третий и восьмой дни после него благоприятны,
чтобы начинать йогу.
Выберите любой, вам подходящий, из этих дней,
и тогда вы с легкостью сможете войти
во внутренний мистический дом».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (743)*

«Начало йоги должно быть весной или осенью. Тогда она принесет успех и выполняется без напряжения».

«Гхеранда Самхита» (5.15)

Слова «начинать йогу» относятся к началу вступления в затвор или выполнения практики, ограниченной во времени, к примеру, сорокадевятидневный темный ритрит. Наиболее благоприятно начинать интенсивную практику в ритрите весной, осенью или в день, близкий ко дню рождения.

Брахма-мухурта и сандхья

В течение суток следует интенсивно практиковать во время брахма-мухурты и сандхьи, когда прана наполняет центральный канал.

Брахма-мухурта

Брахма-мухурта («период Брахмы») наступает за полтора часа до восхода солнца. Это время является благоприятным для духовной практики и медитации, т.к. в этот период активизируется подсознание.

Сандхья

*«Эффект от практики йоги на восходе, в полдень и в сумерки
Когда тело достигает гибкости, подобной воску,
практикуя йогу в сумерки — флегма уходит,
в полдень — уходит вероломный ветер,
на восходе — желчь уходит.
Так изгоняются все яды из тела,
и ты не будешь знать седины и морщин».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (727)*

«Задержку дыхания следует выполнять четыре раза в день: рано утром, днем, вечером и в полночь так, чтобы число задержек дыхания постепенно увеличивалось до восьмидесяти раз за один цикл».

«Хатха-йога Прадипика» (2.11)

Другая разновидность времени — сандхья, это время восхода, зенита и захода солнца, когда ида и пингала уравниваются и соединяются с сушумной в аджна-чакре. Сандхья испытывается трижды: утром, в полдень и вечером. В это время активизируются праны центрального канала. Во время сандхьи благоприятно работать с праной и выполнять созерцание.

Критические годы жизни

Если йогин планирует выполнять интенсивные ритриты по Кундалини-йоге и не уверен в контроле своих пран, или у него есть препятствия, ему не следует планировать ритриты на критические годы жизни, в соответствии с указаниями риши Тирумулара:

«Критические годы жизни

Существуют периоды, когда смерть поджидает человека.

Они таковы: от двадцати пяти до двадцати восьми лет,

от тридцати до тридцати трех,

от шестидесяти до шестидесяти двух, от ста и другие.

Это критические годы в жизни человека,

когда его может посетить смерть».

Риши Тирумудар «Тирумантирам», тантра 3 (742)

Однако если йогин преуспел в контроле пран, то, задерживая дыхание и управляя ветрами, он может заставить препятствия исчезнуть, вводя праны из иды и пингалы — в центральный канал.

Враждебные дни недели и направления

«Опасные направления в дни недели

В различные дни недели

шула лежит в различных направлениях.

В понедельник и субботы он на востоке,

во вторник и среды — на севере,

в воскресенье и пятницы — на западе.

Нет опасностей, если дыхание преобладает в правой ноздре

По четвергам —

угрожающий трезубец (шула) в южном направлении.

Слабое воздействие шула оказывает,

если течение дыхания слева слабо.

Не снизойдет никакой вред,

если правое преобладает, и даже благо растет».

Риши Тирумудар «Тирумантирам»,

тантра 3 (797, 798)

Это означает, что в эти дни неблагоприятно путешествовать в этих направлениях или работать с ними^[25].

Условия для практики

«Тот, кто соблюдает брахмачарью, умеренно ест саттвичную пищу, практикует регулярно и проявляет упорство в йоге, отказывается от привязанности к чувственным наслаждениям, тот достигает сиддхи через один год».

«Хатха-йога-прадипика» (1.57)

Йогин, который отрешается от чувственных удовольствий, соблюдает ограничения в еде, регулярно выполняет садхану, практикует в кратковременных и длительных затворах, регулярно общается со святыми, монахами, отшельниками, избегает ненужных отвлечений на сансарные заботы — быстро достигает совершенства, если у него нет серьезных препятствий.

Усмирение «трех драконов»

Йогин, желающий достичь успеха, должен подчинить и усмирить «трех драконов»:

- ~ половое желание,
- ~ привязанность к еде,
- ~ длительный сон.

Неспособный усмирить «трех драконов» не может надеяться на успех.

Половое желание усмиряется, когда йогин овладевает мула-бандхой и ваджроли-мудрой, и узлы в каналах свадхистана-чакры развязываются так, что ветер не застаивается в области таза, а поднимается вверх по сушумне к макушке и опускается вниз по переднему каналу.

Привязанность к еде покидает йогина, когда пупочная чакра очищается и элемент огня берется под контроль.

Желание много спать усмиряется, когда каналы очищены от избытка слизи Крия-йогой, асанами, мудрами и пранаямами, а энергия пробуждена, циркулирует по каналам и насыщает чакры в межбровье и в макушке.

Диета и образ жизни

«Великий йог должен соблюдать следующие предписания: употреблять очищенное масло, молоко, сладости, камфару, говорить добрые слова, иметь уединенную комнату, слушать речи об истине, исполнять свои домашние обязанности без привязанности к ним, воспевать имя Вишну, слушать музыку, возвышающую душу, быть терпеливым, постоянным, всепрощающим, строгим к себе, выполнять очистительные процедуры, быть умеренным и служить Гуру».

«Шива Самхита» (3.35)

Йогин должен употреблять саттвическую пищу: молоко, рис, сыр, сливки, масло, зеленый горох, вареные овощи, гранаты, апельсины, виноград, яблоки, бананы, финики, мед.

Прием пищи

В «Шива Самхите» говорится, что пища должна приниматься дважды в день: в полдень и вечером. Во время выполнения любых практик пранаям и асан в желудке не должно быть пищи, он должен быть пуст, а после их выполнения не следует принимать пищи минимум полчаса.

По мере духовного развития йогин может уменьшать объем и вес потребляемой пищи, постепенно заменяя ее пранаямами и другими способами наполнения праной тонкого и физического тел. Когда йогин умеет впитывать прану глазами, порами кожи, поверхностью тела и самым сознанием также, как и дыхательными органами, он может усваивать чистую прану, дающую сильный оджас, при этом не используя функции физического тела и не засоряя его.

То, что употреблять нельзя

«Начиная заниматься йогой, избегай всего горького, острого, кислого, соленого и жареного, а также кислого молока, разбавленной молочной сыворотки, плотных овощей, алкогольных напитков, орехов винной пальмы и перезрелых плодов хлебного дерева».

«Гхеранда Самхита» (5.23)

Нельзя употреблять кислые, горячие, острые, соленые, горькие блюда, горчицу, соус чили, кислый творог, мясо, яйца, рыбу, чеснок, лук, несвежую пищу, алкоголь, перезрелые и незрелые фрукты.

Следует избегать холодной пищи и напитков, т.к. они задерживают прану в нижних чакрах и не дают ей подняться и циркулировать. Также следует избегать острой пищи, очень горячего, кислого, соленого, т.к. это вызывает беспорядочное возбуждение праны и не дает ей подниматься вверх.

Ограничения при пранаяме

«Пранаямой нельзя заниматься ни после еды, ни на голодный желудок. Перед занятиями надо съесть немного молока и масла».

Тот, кто хорошо утвердился в своей практике, в этих ограничениях не нуждается. Пусть садхака (практикующий йогой) ест небольшое количество [пищи] за один раз и практикует пранаяму ежедневно в определенное время».

«Шива Самхита» (3.37 — 3.38)

Когда йогин интенсивно выполняет пранаямы, его желание есть может усилиться, т.к. элемент огня разгорается и манипура-чакра работает сильнее, чем обычно. В это время йогин должен немного поесть или выпить теплого молока с маслом, чтобы «усмирить» внутренний огонь. Йогин, начинающий пробуждать Кундалини, никогда не должен употреблять холодную пищу и напитки.

Время и положения для сна

Дневной сон для йогины, если он не болен, не допускается, поскольку это ведет к засорению каналов. Сон на спине препятствует свободному течению праны по каналам ида и пингала, усиливая ветер. Сон в положении на животе выводит из равновесия три конституции.

Йогины могут спать на левом или правом боку, в зависимости от практики. Сон на правом боку перекрывает грубую кармическую прану в пингала-нади, давая возможность видеть сны ясности. Это положение используется для йоги сновидений[26].

Если йогин спит головой на север, то влияние северного полюса ухудшает кровообращение в периферийных кровеносных сосудах, и связь между астральным и физическим телом ослабляется. Положение головой на восток способствует ясному сну и медитации, головой на юг — способствует глубокому сну, когда йогин может физически отдыхать. Положение головой на запад усиливает яркость и динамику сновидений.

Глава 36

Соблюдение правил дисциплины и требования к образу жизни йогина

Приступая к работе с ветрами и каналами, йогин должен обрести способность соблюдать принципы самоограничения (тапас). Не соблюдая их, он никогда не добьется даже небольшого успеха в своей практике.

«Вера, самоконтроль и упорная практика — вот залог успеха.

Тот, кто предаётся чувственным удовольствиям, не имеет веры, лишен почитания Гуру, присутствует на беспорядочных сборищах, предаётся ложным и тщетным спорам, жесток в своих речах — тот никогда не добьется успеха».

«Шива Самхита» (3.16 — 17)

Правила дисциплины

1. Способность сохранять сексуальную энергию, отказ от сексуально го желания (брахмачарья).
2. Отказ от чувственных удовольствий, грубых желаний (отстранение от мирского) и потери времени на развлечения.
3. Отказ от употребления мяса, рыбы, умеренность в еде.
4. Отказ от тамасических продуктов (алкоголь, наркотики, сигареты).
5. Умеренность во сне.

«Шесть условий нужны для успеха: вера, постоянство, почтение к гуру, дух общего единства, сдержанность чувств и умеренное питание».

«Шива Самхита» (3.18)

Приступая к практике, ученик должен тщательно изучить наставления и методы у сведущего духовного Учителя и твердо держаться их до получения результатов.

«Практиковать нужно в соответствии с методом, указанным гуру».

«Шива Самхита» (3.19)

Вновь и вновь йогин должен так изменять свой образ жизни, чтобы создать максимально благоприятные условия для духовной практики. Монастырь, община единомышленников, ритритный центр, жилище Гуру — самые благоприятные места для практики.

«Горакша говорит: вначале следует избавиться от дурной компании, от согревания зимой у огня, от половых сношений и от длительных путешествий; от купания рано утром, от спешки и от тяжелой физической работы».

«Хатха-йога-прадипика» (1.63)

Начинающий йогин должен любой ценой избегать искушений и соблазнов, препятствующих практике и возбуждающих ум. Пока такие препятствия не будут устранены, даже колоссальные усилия, потраченные на йогу, будут бесполезны.

Препятствия для практики йоги

«Существует семь причин болезней тела. Сон в дневное время — первая, бодрствование ночью — вторая, слишком частые половые сношения — третья, пребывание в толпе — четвертая, нездоровая пища — пятая, задержка мочеиспускания и дефекации — шестая, изнурительные ментальные операции с праной — седьмая».

«Йога-Кундалини упанишада» (47)

«Женщины, мягкая постель, сиденья, богатства, лакомые блюда, кареты, царства, сила, золото, драгоценные камни, скот, изучение Вед и шастр, танцы, пение, украшения, жены и дети — все это большие помехи».

«Шива Самхита» (5.3)

Причины, разрушающие духовную практику:

- ~ переедание,
- ~ излишнее напряжение сил,
- ~ чрезмерные разговоры,
- ~ захваченность правилами и обетами,
- ~ пребывание в компании мирских людей,
- ~ блуждание ума.

Причины, приносящие успех в йоге

- ~ Сильная воля, упорство,
- ~ ясное различение истины и неистины,
- ~ непоколебимая преданность и вера,
- ~ бесстрашие,
- ~ избегание общества мирских людей.

Особые условия

- ~ Для сохранения мистического тепла йогин должен продолжать выполнять пранаямы ежедневно, хотя бы несколько раз в день, избегая перерывов,
- ~ необходимо продолжать поднимание и опускание огня по центральному каналу,
- ~ для углубления практики следует проводить много времени в ритрите, не отвлекаясь на посторонние заботы.

Когда йогин не нуждается в ограничениях

«О дорогой король! Нет никаких сомнений, что качество времени и величие места увеличивают силу ума и очищают сердце. Но какова нужда в объяснениях о качестве времени и места, когда ум, будучи божественного качества, сливается в единстве с Брахманом, высшим «Я»?»

Авадхута Даттатрейя «Йога Рахасья», гл.1 (52)

Когда йогин открыл пустотную Природу Ума, в совершенстве контролирует свою прану, он входит в измерение чистого видения и обретает состояние «единого вкуса» за пределами всех ограничений. Он свободен от понятий внутреннего-внешнего, чистого-нечистого, правильного-неправильного, медитации-немедитации, святого-обыденного, прошлого-будущего. Он выше всех ограничений. Ни большое количество пищи, ни малое, ни чувственные желания, ни пребывание в запретных местах, ни что-либо вообще не могут ему повредить.

«Но пока он не достигнет этого, пусть придерживается всех правил и ограничений, изложенных выше. Когда количество слизи, газов и желчи больше не увеличивается, тогда можно не придерживаться строгих предписаний в отношении диеты и отдыха. И слишком большое количество пищи, и слишком малое, и полное ее отсутствие ему не повредят».

«Шива Самхита» (3.43, 3.45 — 46)

Глава 37

Рекомендации для сохранения и гармоничной циркуляции ветра

Благоприятно

Рекомендуется:

- ~ во время мочеиспускания и дефекации крепко сжимать зубы (тогда они не будут расшатываться, когда действует сильный поток апана-вайю, движущийся вниз),
- ~ мыть голову один раз в десять дней, а тело — один раз в пять дней (поскольку за пять дней пять пран совершают полный круг циркуляции),

~ брить голову в дни полнолуния, поскольку в это время усиливается влияние луны на белую бинду. Йогин, выполняющий в этот день бритье головы, осуществляет очистительную практику (мунда-садхану, мундан),

- ~ при пранаямах пот не стирать, а втирать,
- ~ когда жарко, не стоять на ветру,
- ~ носить чистую одежду, использовать благовония,
- ~ использовать водные омовения и пение священных мантр для очищения тонких тел,
- ~ делать массаж (он распрямляет энергетические каналы и улучшает состояние вьянавайю),
- ~ утром выполнять асаны йоги, физические упражнения,
- ~ не купаться в течение часа после еды,
- ~ не пользоваться мылом при водных процедурах (если тело не очень грязное),
- ~ для очищения помещений окуривать их благовонными палочками,
- ~ избегать жары, палящего солнца, не находиться обнаженным под прямыми лучами солнца.

Неблагоприятно

Не следует:

- ~ выполнять частое омовение (это ухудшает циркуляцию пран),
- ~ мочиться, глядя на солнце, луну, красивые пейзажи,
- ~ мочиться в водоемы или на поля,
- ~ много пить (т.к. это вредит циркуляции ветра),
- ~ забавляться с дикими зверями или птицами,
- ~ во время сна открывать рот (поскольку в тело может войти нечистый дух),
- ~ есть много при сильном голоде (т.к. это угнетает прану),
- ~ ломать растения (чтобы не привлечь духов),
- ~ есть плоды не по сезону,
- ~ отдавать свои четки другому человеку,
- ~ наносить на кожу несъедобные масла (поскольку кожа — разновидность органов пищеварения и все, что наносится на нее, попадает внутрь организма и является пищей),
- ~ есть, спать рядом со священными изображениями (если это не ритуал),
- ~ одевать слишком теплую одежду в холодную погоду,
- ~ задувать огонь, свечи,
- ~ принимать холодную пищу или напитки,
- ~ употреблять чеснок, перец, мясо, слишком кислую, соленую, жирную пищу,
- ~ приближаться к огню, сидеть у костра,
- ~ сидеть на голой земле без подстилки,
- ~ спать днем,
- ~ делать то, что вызывает потоотделение,
- ~ оскорблять и насмехаться над женщинами.

Йогин не должен надевать чужую ношеную одежду, кроме той, которая принадлежала его духовному Учителю.

Как избежать нарушения движения потоков в каналах физического тела

Кроме энергетических каналов существует множество каналов физического тела. Эти каналы называются «шроты». По ним перемещаются соки, различные питательные вещества и побочные продукты. Энергетические каналы (нади) — это самый тонкий вид шротов. Считается, что движение праны по тонким энергетическим каналам и движение питательных веществ по грубым каналам взаимосвязано.

Чтобы избежать нарушений движения потоков в телесных каналах, есть рекомендации «неподавления тринадцати естественных позывов»:

- ~ позывов к выведению газов, мочи и кала,
- ~ позывов к рвоте, отрыжке, чиханию и зевоте,
- ~ голода и жажды,
- ~ желания плакать,
- ~ желания спать,
- ~ желания часто дышать после физической нагрузки,
- ~ желания извергать семя, если возбуждение становится слишком сильным^[27].

Насильствование, блокирование или сдерживание какого-либо из позывов, если йогин не управляет своей внутренней энергией, движущейся по более тонким каналам, может привести к тому, что поток ветра в соответствующем канале будет течь в неправильном направлении и приведет к нарушению баланса энергии. Если поток ветра будет отклоняться, то и перемещение различных веществ внутри организма вызовет угнетение действующего канала и затем всего тела.

Другие проявления, которые связаны не с рефлексам физического тела, а с движением нечистых состояний сознания, таких как отвращение, гордость, зависть, страх, гнев, уныние, жадность, чувство стыда, рекомендуется сдерживать, но не подавлять.

Глава 38 Гуру-йога

Духовная практика начинается после установления должных взаимоотношений с духовным Учителем. Такие взаимоотношения именуются «священная связь» (самаяя). Если священная связь не установлена, духовная практика будет бесплодной.

«Кто изучил это у Гуру, тот сам становится настоящим Гуру и может быть назван Ишварой в человеческом облике.

Тот, кто следует указаниям Гуру, тщательно практикует мудры, тот достигает сиддхи и побеждает смерть».

«Хатха-йога-прадипика» (3.122 — 123)

Обучаясь у духовного Учителя, ученик перенимает секреты мастерства, развивает такие недостающие качества, как способность к самоограничению, терпение, сила воли, отрешенность, внимательность, гибкость, способность «отпускать себя», «чистое видение», божественная гордость. Благодаря такому тщательному обучению, ученик вскрывает невиданные глубины практики и радикально трансформирует свое видение мира. Если же ученик пытается практиковать Кундалини-йогу без обучения, не выработав в себе подобные качества, он потерпит неудачу на ранних стадиях практики.

«Только знание, сообщенное из уст Учителя — могущественно и полезно. В ином случае знание бесплодно, слабо и может повредить здоровью. Тот, кто внимает всегда Учителю, тот достигает плодов знания. Учитель — отец, мать, Бог. Ему следует служить делом, словами, мыслями. Почитающий Учителя достигнет всевозможных благ. Учитель достоин всяческого почитания».

«Шива Самхита» (3.11 — 3.15)

Практика Кундалини-йоги — это не только техники, это таинственное мистическое путешествие в другое кармическое видение мира на уровне праны. В таком путешествии Мастер становится гидом-проводником, по следам которого идет ученик, желающий прийти к свободе.

Глава 39

Три вида самайя

Среди всех самай самой главной является единая самайя созерцания — наше священное обязательство непрерывно поддерживать недвойственное видение и созерцание за пределами мыслей. Ее называют «самайя видения».

Самайя видения заключается в поддержании недвойственного взгляда, осознания непостижимости, бесконечности, естественного совершенства, изначальной чистоты и незапятнанности при созерцании Абсолютной Истины.

Затем по степени важности идут самайя, связывающие нас с духовным Учителем. Самайя, связанная с Учителем, означает: относиться к Учителю почтительно, когда он рядом или говорит с вами, относиться уважительно к его желаниям и чувствам, не делать чего-либо, что бы его раздражало либо огорчало, не нарушать указаний духовного Учителя, всегда видеть в Учителе Бхагавана, т.е. полностью Пробужденного.

Следующий вид самайя касается нашего окружения, дхармовых братьев и сестер. Дхармовые братья и сестры бывают дальние, близкие и самые близкие. Самые близкие дхармовые братья и сестры — это ученики одного Учителя, которые получали прямое введение у Гуру и с которыми вы живете в одной духовной общине. Близкие — это ученики Учителя, с которыми вы получали вместе посвящения или передачи в Учение.

Мы должны хранить самайи в отношении братьев и сестер по Дхарме. Соблюдая самайю, следует дорожить гармоничными отношениями в общении, нельзя выискивать недостатки и критиковать других учеников Учителя, нельзя таить на них зло, гнев, обиду, нельзя насмехаться и унижать их. В общем, следует видеть сангху как священное пространство (мандалу), а всех членов сангхи — как божеств, все, что в ней происходит — как священную игру абсолютных энергий (лилу, виласу).

До тех пор, пока мы не реализуем совершенное видение, мы можем допускать различные отклонения в самайях, однако, когда мы реализовали единую самайю созерцания и можем поддерживать глубокое недвойственное состояние изначального самосовершенства, все самайи наши будут совершенны и чисты.

Принцип самайя

Если усердный йогин добивается результатов и получает некоторые хорошие опыты блаженства, ясности и Пустоты, у него может появиться желание рассказать другим о своих

переживаниях, но если сделать так, можно утратить все достижения из-за препятствий, возникающих от мыслей других. Обрести заново переживания будет сложно. Поэтому йогин должен хранить в тайне свои переживания, открывая их только Гуру или самым близким духовным спутникам, делящим самайи.

Если йогин нарушает самайи и заповеди, он также может утратить все опыты.

Если такое произошло, следует думать так: «Все опыты, даже самые великие, пусты в основе и являются иллюзией. Они как радуга, сон, миражи и эхо в горах, а потому не стоит цепляться за них». Вслед за этим йогин должен медитировать на Пустоте, раскаяться в нарушении самайи или в том, что не удержал в тайне свои опыты, и принять решение о хранении в тайне своих переживаний.

В случае нарушения самайи следует сделать подношение Гуру и обратиться с просьбой о повторном посвящении. Затем йогин должен искренне отрешиться от желания почестей, мирской выгоды, гордости, цепляния за сансару и «я» и, возродив решимость, углублять медитацию.

Глава 40

Засоры в нади и желания

«Нет другого пути к пробуждению Кундалини, кроме очищения семидесяти двух тысяч нади».

«Хатха-йога-прадипика» (3.116)

Пять клеш

В процессе практики йогин сталкивается с серьезными внутренними препятствиями (клешами) — омраченными состояниями ума и энергии, которые должны быть устранены практикой очищения нади. Эти клеши таковы:

- ~ чувственное желание (кама),
- ~ гнев (кродха),
- ~ слепая привязанность (моха),
- ~ гордыня (мада),
- ~ зависть (матсарья).

Если нади засорены, человек подвергается мирским желаниям, энергия не может свободно циркулировать по забитым нади и скапливается в какой-либо части тела. Когда энергия собирается в какой-то части тела, нечистые колебания (вритти), присущие чакре, оказывают влияние на ум, пробуждая в нем впечатления прошлой кармы (самскар) и вызывая различные ощущения-импульсы (васаны). Ощущения-импульсы побуждают человека совершать действия ради удовлетворения мирских желаний. В процессе действий накапливаются новые самскар и создаются новые кармы.

Когда нади очищаются, мирские желания оставляют человека. С очищением муладхара-чакры гнев оставляет йогина. С очищением свадхистана-чакры вожеление оставляет йогина. С очищением манипура-чакры йогин освобождается от жадности и материальных привязанностей. Очистив анахата-чакру, йогин освобождается от привязанностей к родственникам и друзьями, распространяет свою любовь на весь мир. Очистив вишуддха-чакру, йогин освобождается от зависти, нечистой речи и злословия. Очистив аджна-чакру,

Йогин освобождается от скованности застывшими представлениями, догмами и теориями и может мыслить нестандартно, на интуитивном уровне.

Засоры в нади и желания

Пока нади засорены, праны не могут циркулировать свободно, йогин подвергается воздействию нечистых состояний праны и энергий нечистых вритти, которые присущи нижним чакрам.

Когда нади в области ног засорены, йогин подвержен состояниям страха, гнева, мнительности, сомнения и тупости. Если нади свадхистана-чакры засорены, йогин испытывает половое желание и желание есть острую пищу. Чтобы избавиться от нечистых надий в свадхистана-чакре следует избегать употребления острой, соленой, горькой и кислой пищи.

Если нади узкие или засорены в пупочной чакре, йогин испытывает жадность, привязанность к концептуальному мышлению.

Засоры надий анахата-чакры ведут к тому, что йогин подвергается гордости, эгоизму, самомнению, легко впадает в привязанность к другим людям, у него сильно развито представление о себе как об индивидуальной личности.

Если йогин испытывает засоры в области горла, у него есть склонность разговаривать грубо, лгать, ссориться, подвергаться влиянию демона гордыни. Если засорены нади ида и пингала в районе аджна-чакры, у йогина есть стойкая привязанность к концептуальному мышлению и нет способности к всеохватывающему видению проблемы.

Если говорить кратко, все мирские желания вызываются движением нечистых пран по засоренным надям, при этом, если праны двигаются по каналу пингала, эти желания проявляются вовне, если они двигаются по каналу ида, желания оказывают влияние на сознание и мышление.

Засоренность определенных каналов в чакрах означает действие нечистых энергий (вритти), присущих элементам, которые в своей тонкой форме находятся в каждой из чакр.

Очищение энергетических каналов

«Очищение внутренних органов тела

Если дыхание используется

для очищения иды и пингалы посредством пранаямы —

сердце очищается,

и тело становится невосприимчивым даже к огню».

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (726)*

Вслед за очищением тела с помощью практик Шат-кармы йогин должен выполнять очищение энергетических каналов с помощью упражнений в следующем порядке:

1. Асаны.

2. Пранаямы:

~ анулома-вилома и сахита-кумбхака, чтобы очистить левый и правый каналы (ида и пингала),

~ сукх-пурвака для пробуждения Кундалини.

3. Мудры для введения праны в сушумну:

~ великий символ (маха-мудра),

- ~ великий замок (маха-бандха),
- ~ великое пронизывание (маха-ведха).

Также йогин может хорошо очистить нади, выполняя ежедневно випарита-карани (от пятнадцати минут до одного часа).

«Загрязненные нади не пропускают дыхание (прану) в сушумну. Как могут быть достигнуты сиддхи и унмани-авастха (состояние не-Ума)?

Когда вся система нади, которая обычно загрязнена, очищается, тогда йогин становится способным контролировать прану.

Вот признак успеха в Хатха-йоге: тело становится худощавым, речь — убедительной, в сердце слышны звуки Нада, взор ясный, тело свободно от болезней, семя под контролем, аппетит хороший, а нади очищены».

«Хатха-йога-прадипика» (2.4—5, 2.77)

Очистив энергетические каналы, йогин начинает ощущать циркуляцию праны в теле, уменьшаются его желания, количество сна, еды. Тело становится легким и сильным.

«Дыши попеременно правой и левой ноздрей, задерживая воздух на вдохе как можно дольше. Вдыхай медленно и спокойно. Делай кумбхаки (задержки) по двадцать раз подряд.

Упражняться в этом нужно четыре раза в сутки: на восходе, в полдень, на закате и в полночь.

Через три месяца ежедневных занятий нади будут полностью очищены».

«Шива Самхита» (3.22 — 26)

Сахита-кумбхака-пранаяма должна выполняться в следующих пропорциях:

~ 6:24:12 (в течение одного месяца),

~ когда она освоена, следует приступить к пропорции 8:32:16 (в течение одного месяца),

~ затем, если у йогина нет затруднений, он может переходить к пранаяме 10:40:20 (ее он выполняет в течение шести месяцев или одного года, в зависимости от способностей),

~ когда пранаяма освоена, он переходит к пропорции 12:48:24.

Ежедневно следует делать тридцать циклов сахита-кумбхака-пранаямы по утрам. Если же способности йогина позволяют больше, он выполняет тридцать циклов утром, тридцать циклов днем, тридцать циклов вечером и тридцать циклов перед тем, как лечь спать. Тогда все нади будут очищены за три месяца.

Также на этой стадии йогину следует избегать нечистых мыслей, вожделения, привязанностей, поскольку нечистые мысли и эмоции забивают нади. Йогину не следует касаться животных, стоять рядом или общаться с людьми, имеющими сильные желания, поскольку его нади еще не расширились и восходящая энергия еще не сильна, он легко может попасть под влияние энергии других существ, и его нади будут снова засорены.

Глава 41

Три периода в практике

Духовная практика в Кундалини-йоге с точки зрения ощущений делится на три этапа:

- ~ время боли,
- ~ время блаженства,
- ~ забвение явлений внешнего мира.

Время боли

В это время йогин испытывает болезненные переживания от очищения засоренных надй, пробуждения Кундалини, усиление мирских желаний от ее пробуждения (гнев, вожеление, повышенный аппетит, эмоциональность), нечистые видения сансарных миров, вызванные влиянием духов, нестабильные состояния ума от циркуляции праны по каналам — это время именуется временем боли (страдания, горячности).

«Столкнувшись с болезнями, йог, который боится их, говорит: причина моих болезней — занятия йогой. Это — первое препятствие в йоге. Второе препятствие — сомнения в эффективности йогической практики. Третье препятствие — легкомыслие и смятение ума. Четвертое — безразличие и лень. Сон — пятое препятствие в йогической практике. Шестое препятствие — это привязанность к чувственным объектам; седьмое — ошибочное восприятие или заблуждение. Восьмое — привязанность к мирским делам. Девятое — недостаток веры. Десятое препятствие — неспособность познать истины йоги.

Разумный йог должен избегать этих десяти препятствий с помощью тщательного анализа и рассудительности».

«Йога-Кундалини упанишада» (48 — 55)

На первом этапе практики, когда праны не находятся под контролем, выполняя пранаямы, йогин сталкивается с трудностями. Его опыты и переживания могут не развиваться месяцами, даже если он очень интенсивно практикует; его ум будет отвлекаться, входить в тупость (тамас) или прострацию, желать мирских удовольствий; у него могут пробудиться сильные желания-страсти, которые его раньше не одолевали; временами он может переживать сильные эмоции или мысли, вызывающие у него жалость к себе, страх, уныние, неверие в свои силы и выбранный способ практики. Это происходит из-за движения нечистых кармических ветров, которые, поднимаясь к голове, влияют на сознание.

«Поистине трудно заниматься йогой, однако пусть йогин идет на риск, даже если его жизнь будет держаться на волоске».

«Шива Самхита» (3.47)

В это трудное время йогин должен медитировать на непостоянство, страдания сансары, порождая великие решимость и отречение. Следует читать жизнеописания великих Гуру и святых сиддхов, хранить бесстрашие и упорство, представляя себя бесстрашным вирайогином. Тем не менее, йогин должен избегать чрезмерно аскетичного образа жизни, постов и т.д. Если его тело утомилось, он должен дать ему отдохнуть. Для поддержания здоровья он должен питаться хорошей пищей.

Время блаженства

Затем, когда энергетические каналы восстанавливаются, распрямляются, расширяются, наполняются праной, начинают наполняться нектаром, испытываются бесчисленные состояния временного блаженства — эту стадию называют временем блаженства. Когда это блаженство становится постоянным и смешивается с внешними переживаниями, видимыми в материальном мире, говорят, что йогин вошел в испытание блаженством.

Забвение явлений внешнего мира

Когда йогин, благодаря овладению праной, испытывает «признаки дня и ночи», входя в состояние «великого покоя» (самадхи), тогда тонкие капли внутри его энергетического тела начинают плавиться, а самые тонкие двойственные представления ума начинают растворяться. В это время йогин может погружаться в самадхи, занимаясь выплавлением внутренней энергии.

Глава 42

Пробуждение Кундалини

Пять признаков, которые указывают на пробуждение праны

Когда благодаря упорным занятиям энергия йогина пробуждается, он испытывает пять признаков, указывающих на активизацию Кундалини:

1. Переживание блаженного восторга в теле, сопровождающееся вспышками ясности (ананда).
2. Ощущение полета (левитация), сопровождающееся временным проникновением в Ясный Свет (удбхава).
3. Дрожь (кампа).
4. Пробуждение осознания во сне вследствие того, что праны входят в центральный канал (йога-нидра).
5. Раскачивание в блаженстве, сопровождающееся подрагиванием или вращением головы (гхурни).

Эти признаки описываются в «Шива-сутре». Однако прежде чем появятся эти признаки, йогин будет испытывать множество начальных переживаний, связанных с очищением каналов и циркуляцией по ним энергии.

Обычные переживания в начале практики

Жар и холод

При интенсивном пробуждении энергии из области муладхары поднимается сильный жар, сопровождающийся учащенным сердцебиением, также йогин может переживать озноб. Это связано с пробуждением энергии Кундалини в муладхаре и активизацией каналов пингала и ида, которые пока неурановешены. У йогина может быть подъем температуры, как при простуде. В это время его сурово испытывают «солнце» и «луна», находящиеся в его теле.

«Мурашки» и зуд

Открытие поверхностных каналов и марм на коже ощущается как покалывание, чесание, зуд, как если бы по телу ползали насекомые. Зуд, чесание могут быть сильными в местах, где каналы спазмированы или забиты. По мере очищения в этих местах возникают ощущение блаженства, чувство прозрачности кожи.

Парение, легкость в теле

Парение, легкость в теле указывают на открытие муладхары и активизацию удана-вайю, частичное наполнение сушумны праной.

Тяжесть и «налитость» конечностей

Из-за неочищенности каналов происходит неравномерное наполнение праной пальцев рук, ног, стоп, которое может вызывать ощущение набухания и распираия, отечности. Со временем это проходит само, т.к. прана естественно гармонизируется.

Световые вспышки

Вспышки возникают в области сердца и в межбровье. Когда в эти центры поступает достаточно праны, в них чувствуется распираие и видится свет, который иногда может быть ярким как молния или лампа, а иногда — тусклым.

Вибрации в теле

Вибрации связаны с восходящим движением вяна-вайю и других вайю по каналам. Иногда тело йогина может изгибаться во время сидения, а голова запрокидываться назад, иногда его колени могут подрагивать, или, сидя в позе лотоса, он может слегка подпрыгивать. Также его живот может непроизвольно сокращаться, или его плечи могут подергиваться, а в горле могут возникнуть мышечные спазмы. Этих движений не следует пугаться, они указывают на то, что ветер начал двигаться по каналам, но каналы еще узкие, неочищенные. Когда они расширятся, эти движения исчезнут.

Звуки в ушах

- ~ Свист,
- ~ звон колокольчиков,
- ~ закладывание ушей,
- ~ гудение,
- ~ жужжание,
- ~ голоса,
- ~ различные мелодии.

Все эти переживания предшествуют более тонким «настоящим» звукам, используемым в Нада-йоге. Это признаки очищения каналов анахата-чакры и центрального канала.

*«Переживания йогина, когда прана восходит
Когда прана и Шакти
начинают удаляться друг от друга,
йогин узнает это так:
семь звуков он слышит,
пять цветов он видит,
три запаха он ощущает,
два вкуса он познает —
так Владыка Света определил признаки».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (723)*

В мозг поступают потоки энергии из копчика или из пространства. Они входят в каналы верхних центров, активизируя тонкое тело.

Видения

На этой стадии йогин может силой энергии входить в энергетическое и астральное тела, видеть цвета пран, элементов, чакры, энергии других людей или удаленные события.

Йогин не должен очаровываться видениями, пытаясь их интерпретировать или сильно интересоваться ими, думая так: «Это ни плохо, ни хорошо, это очередной слой сознания». Эти очередные слои сознания по сути такая же иллюзия, как мысли: пустые, как радуга в небе, как эхо в горах, как миражи, как сон, как мечта, как луна в воде.

Глава 43

Как преодолеть препятствия и болезни

Основные препятствия в практике — болезни, желания и страсти, перерывы в практике. Йогин должен иметь решительность, подобную решимости героя, чтобы продолжать свою битву за Освобождение, и упорно вести практику с мужеством и настойчивостью.

Трудности

В начале практики из-за того, что энергетические каналы нечисты, йогин может сталкиваться с физическими трудностями. У него могут появляться боли в теле или заболевания, которых у него раньше не было. Иногда он будет чувствовать потерю сил, иногда — лень и апатию, иногда — сильную слабость. Все эти трудности могут сильно досаждают йогину и останавливать его прогресс.

Боли

Когда ветры поднимаются по боковым каналам (иде и пингале), йогин чувствует интенсивное жжение. Когда поднятая Кундалини первый раз входит в центральный канал, в отверстии сушумны ощущается боль.

Если йогин начинает интенсивно выполнять пранаямы, мудры, поднимать огонь, он может ощутить боли в теле. Это связано с тем, что прана начинает поступать в те места, где каналы сужены или закупорены. Сужение и закупорка каналов вызывает застой или непроходимость пран-ветров через это место, а это ведет к нарушению циркуляции крови. Когда происходит перераспределение праны, и она пытается пробиться через закупоренные участки нади или через суженные места, йогин чувствует боль — это прана вытесняет нечистую энергию клеш из каналов, «сражаясь» с ней.

Во время пранаям боль может быть острой, а затем быстро исчезать. Это указывает на то, что прана в один момент пробила загрязненные или суженные каналы.

В другом случае боль сопровождает обострение хронической болезни и длится днями или неделями. Она исчезает сразу, если йогин прекращает практику, и возобновляется, если йогин начинает практиковать. Если были ушибы, переломы, хронические воспаления, то при усилении праны в этих местах некоторое время будет чувствоваться боль. Иногда болит все тело, что указывает на многочисленные засоры в каналах. В этом случае следует мужественно продолжать практику и позволить энергии очистить все каналы до конца.

Если энергия проходит по каналам без препятствий, никогда нет ощущений боли или дискомфорта.

Тошнота при дисбалансе пран

Тошнота может возникать при дисбалансе пран, когда все ветры поднялись к голове, а нижние чакры опустошены. В этом случае йогину нужно много ходить, есть плотную пищу и концентрироваться на трех нижних чакрах.

Другой вид тошноты связан с сильной работой огня, когда ветер не может подняться из-за засоров в каналах или плохой пищи. Здесь следует выполнять гаджа-карани-крию.

Раскачивание, вибрации, дрожь и подпрыгивание тела

Если йогин напряжен и не умеет расслабляться, то ветер, поднимаясь, наталкивается на спазмированные участки в теле, тогда оно начинает сотрясаться. Иногда это сопровождается самопроизвольным сокращением ануса, эрекцией, втягиванием живота и мышц промежности (уддияна-бандхой и мула-бандхой). Иногда спина выгибается, а голова откидывается назад, трясется таз, вибрирует живот как при агнисара-крии, трясутся плечи, иногда выворачивает шею, и закатываются глаза. При этом йогин чувствует себя нормально, он ощущает восходящий поток энергии. Он начинает подпрыгивать, сидя в позе лотоса, стоя в трайя-бандхе, и все тело ощущает вибрации. Некоторые называют это дардри-сиддхами — силой прыгучести, как у лягушки, и говорят, что эти ощущения предшествуют левитации. Они проходят, если йогин расслабляется или меняет позу. Если же он не может расслабиться, они утомляют и изматывают. Такие вибрации указывают на начальную стадию чистоты нади.

Потеря сознания (обморок)

Иногда, если йогин интенсивно медитирует, но не умеет укорениться и объединиться с энергией красной капли (бинду) в нижних чакрах, энергия ветра может резко подниматься к верхним чакрам, и йогин может терять сознание. Это не опасно, через некоторое время он самостоятельно приходит в себя. Иногда он засыпает, потеряв сознание, а затем пробуждается. Чтобы привести человека в сознание, нужно сильно надавить на точку под носом у верхней губы.

Эмоции, плач, слезы, смех

Когда нечистые праны вытесняются из каналов, могут возникать сильные эмоциональные состояния или звуки — это освобождаются подавленные нечистые энергии йогина, уступая место чистой пране.

Глава 44

Одержимость демонами (пишача-авеша)

Препятствия от нечеловеческих существ

При быстром подъеме энергии каналы могут быть заблокированы. Со стороны иды нади чаще всего бывают открыты, а со стороны пингала — заблокированы кармическими ветрами. Если же праны поднимаются не по центральному каналу, а идут, минуя центральный канал, по поверхностным каналам, и входят в центр головы, такой подъем энергии признается неправильным и ведущим к препятствиям. Он указывает на то, что йогин недостаточно подготовился к пробуждению Кундалини, у него есть много желаний. В этом случае ветер поднимается не по центральному каналу сушумна, а по лакшми-нади, медха-нади и сарасвати-нади. Благодаря такому подъему йогин может увидеть необычное переживание — свет — и войти в подсознание. Однако такое вхождение считается неправильным и является путем к демоническому состоянию (пишача-авеша).

«Когда йогин становится одержимым демонами, его жизнь наполняется препятствиями. Когда энергия пробуждается снизу и поднимается выше, это — путь, ведущий к Освобождению, дарующий йогину всеведение. Если же это состояние испытывается сверху вниз, наоборот, его называют неистинным (пишача-авеша). Оно указывает на то, что его дальнейшая жизнь будет полна препятствий».

«Ратнамала шастра»

Как следует воспринимать препятствия

Если у йогина возникает много мистических опытов и видений, которые появляются благодаря взаимной связи между работой каналов и движением тонких мыслей, то йогин может подвергаться иллюзорным нападениям различных демонических сил, или у него может быть много сомнений.

Иногда, если йогин активно выполняет садхану в безлюдном месте, в уединенном ритрите, в горах, пещерах, лесах, особых местах, у него могут возникать моменты неконтролируемого страха, ужаса, уныния, потери жизненной силы, дисбаланс ветра или тонкое беспокойство, которому нет видимых причин. Такие мысли йогин должен быстро замечать. Замечая, он должен наблюдать их, всматриваясь в их сущность и обнаруживая пустотность. Тогда йогин может оставаться в созерцании, даже если такие мысли появляются и влияют на его ум. Если он, видя их пустотность, пребывает в непоколебимом состоянии созерцания, они быстро исчезают и самоосвобождаются. Если же йогин не понимает этого момента и позволит таким мыслям лавинообразно размножаться, он попадет под их негативное воздействие, и они станут препятствием.

Истинный йогин должен использовать на духовном пути любые препятствия. Когда он может так делать, он обретает большую духовную силу. Если же происходит неприятие препятствия, его отрицание, борьба с ним без самоосвобождения, такое препятствие является большой помехой.

Восприятие препятствия от демонических существ, злых духов или иллюзий на самом деле происходит в уме, который подвержен большому неведению, считает себя субъектом, а внешние препятствия — объектами, пытается бороться с ними или подавлять. В самом деле, йогин должен понять, что не существует никакого субъекта и никакого объекта, и вне Природы Ума нет ни адов, ни небес, ни богов, ни демонов — все есть проявление собственного сознания.

Когда йогин сталкивается с такими препятствиями или возникающими явлениями-иллюзиями, он должен войти в непоколебимое видение вне двойственности, понимая, что ничто не рождается, ничто не поддерживается, ничто не разрушается, никакие проявления видений или демонов не имеют даже капли самобытия. Все они — есть проявление Ума-Основы, все они не более чем проявление собственных мыслей.

Когда они появляются, йогин должен принять позу с выпрямленной спиной и пристально созерцать видения, глядя на них расфиксированным взглядом, выполняя шамбхави-мудру. Когда в уме зародится присутствие естественного состояния, йогин обретет нерушимость, подобную скале, уйдут его надежды и страхи, и он войдет в глубокое состояние вне двойственности, где перестанет различать на себя и демонов. Если он войдет в такое непоколебимое нерушимое созерцание, даже если он будет окружен полчищами демонов, мечущих молнии и угрожающих ему, его сознание не шелохнется, и ничто не сможет принести ему вреда. Если же йогин проявляет страх, замешательство, то это верный признак того, что он получит препятствия. Воспринимаемые духи, боги, демоны и призраки — это собственные мыслеформы йогина, которые проявляются как видимые. Пребывая в непоколебимом недвойственном состоянии, подобном пространству, йогин должен знать и понимать, что вне его собственного ума не существует даже пылинки, поэтому, не подвергаясь сбивающему водопаду двойственных мыслей, йогин должен пребывать в устойчивом сосредоточении, подобно горе, неся как жертвоприношения свое тело и сознание на съедение тем демонам, которые возникают, с целью отбросить привязанность к «я». Благодаря такой самоотдаче, непоколебимое присутствие вне двойственности безусловно обнажится, и все демонические влияния исчезнут.

Методы устранения препятствий для трех типов ЙОГИНОВ

Иногда йогин может ощущать, словно что-то вязкое и давящее опускается ему на макушку и растекается по телу, забивая тонкие каналы. Иногда это может ощущаться в центре груди, иногда в горле. Такое может происходить вечером, чаще — ночью, когда сила белой и красной каплей убывает, и возрастает сила внешняя, как богов, так и духов и демонов. Иногда такие знаки приходят во сне, когда йогин уязвим. Он может видеть угрожающие фигуры животных либо нечеловеческих существ.

Если такое происходит, йогин не должен впадать в панику, рассматривая препятствия, как часть Пути и способ отсечь надежды и страх, и утвердиться в созерцании.

Йогин уровня «божественный» (дивья) просто расслабляется, отпуская себя, и оставляет все, как есть, видя все препятствия как игру энергий Исконного «Я», как иллюзию.

Он отсекает любые цепляния, страхи и не избегает препятствий. Если он видит страшного демона, он прыгает ему прямо в пасть, зная, что он и демон в недвойственности — суть одно, думая так: «Пустота не может повредить Пустоте», или «Это чистый даршан гневного божества», или «Это яростные игры энергий великого Источника, а значит, нечего страшиться».

Он полагается на силу великого источника всех явлений, позволяя ему делать работу по очищению. Затем силой одного только недвойственного присутствия он рассеивает все препятствия в сиянии изначальной Основы — великом пространстве нерожденного «Я», источнике всех демонов и богов, препятствий и заслуг.

Если нужно, пребывая в естественном состоянии, он зарождает яростное присутствие, подобное гневному божеству. Объединяясь с элементом земли, он обретает непоколебимую устойчивость духа, которую не могут сокрушить никакие демоны.

Затем, продолжая оставаться в глубоком небоподобном созерцании, йогин порождает великую божественную гордость вне двойственности. Подобно божеству он распространяет силу своего самадхи на существ, от которых исходит препятствие, усмиряя их, покоряя, деля им внесловесную прямую передачу до тех пор, пока препятствие не отступит и не обнаружатся благоприятные знаки: ясное солнце, видения, где йогину делают подношение в виде гирлянд, четок, обещаний помощи в знак примирения и дружбы, ощущение гармонии пран в теле, чувство легкости, радость и покой в уме, ощущение движения ветров по двум главным нади и втягивания в центральный канал.

Если препятствующие существа проявляют гнев, йогин проявляет еще более великое гневное присутствие, если гордость — он проявляет еще более великую божественную гордость и т.д. до тех пор, пока препятствующие энергии не будут усмирены.

Даже препятствиям он рад. Они для него как украшения, как способ породить глубокую недвойственность, как игра гневных пран по принципу: чем больше дров, тем сильнее пламя.

Йогин уровня «герой» (вира) должен призвать силу своего божества, читать защитную мантру, выполнять Гуру-йогу и полагаться на силу самадхи и контроля пран. Он очищает нади теми способами, которые ему привычны. Затем он должен войти в созерцание и устранить препятствия силой однонаправленного ума в непоколебимом присутствии с усилием.

Концентрируясь на чакрах, направляя задержкой дыхания (кумбхакой) ветер в центральный канал, опуская и поднимая огонь йони-мудрой, он вытесняет нечистые праны из каналов.

Либо он силой самадхи входит в тонкое тело наяву или в сновидении и проповедует препятствующим существам, обращая их на Путь Дхармы, объясняя им их положение, закон кармы, побуждая к раскаянию, накоплению заслуг и связывая их обетом служить Дхарме и не вредить практикующим.

Либо он силой визуализации представляет себя в виде гневного божества, в которое он посвящен и, начитывая его мантру, входит в гневное присутствие, представляя языки пламени и устрашающие атрибуты божества, заставляя отступить и испугаться демонов. Затем он все видимое растворяет в пустотном созерцании, восстанавливая праны и спокойствие ума.

Йогин низшего уровня (папу) должен есть плотную пищу, много ходить, окуривать комнату для практики благовониями, читать защитные мантры и священные тексты, выполнять духовные песнопения, целиком полагаясь на силу Трех Драгоценностей, божеств, гуру, святых, и обращаться к ним с молитвами о защите, делая ритуальные подношения, пока не появятся благоприятные знаки, а препятствия не исчезнут.

Если это происходит в горах, лесу, он должен также сделать подношение местным духам, чтобы умиловить их и обрести их защиту и покровительство.

Усмирение

Усмирение — термин, описывающий особый этап и способ тренировки созерцания йогина, обладающего высшими качествами. На стадии высокой реализации естественного состояния йогин тренируется в укрощении, усмирении различных живых существ, людей с нечистыми кармами, нечистых сансарных существ, подобных демонам, духам, нечеловеческим существам, богам страсти и прочим.

Усмирение означает введение в поле своего созерцания какой-либо энергии, которая до этого была не просветлена. Принцип усмирения означает, что йогин, зародив глубокое присутствие, распространяет его на других живых существ, которые, обладая нечистым кармическим видением, пытаются либо противодействовать ему, либо игнорируют его.

Когда прана и сознание йогина касаются их сердца или ума, они входят в естественное самадхи и испытывают радость, блаженство, благоговение, восторг и преданность, очищают свои нечистые качества, дают обязательства служить Дхарме и идти по пути Просветления, становясь, таким образом, учениками или преданными последователями, защитниками Дхармы или охранителями Учения.

Такой принцип называется «усмирение», потому что нечистые кармы и клеши сансарных живых существ усмиряются силой безграничного естественного состояния йогина. Для того чтобы практиковать усмирение, йогин тренируется следующим образом: войдя в естественное состояние, он интегрируется с проявлениями сознания усмиряемых существ.

Для того чтобы усмирить какое-либо живое существо, он должен полностью принять его точку зрения и сансарное состояние, а затем проявить такое же состояние, только исходящее из присутствия, самоосвободив таким образом соответствующее омрачение (клешу). Если демоны проявляют гнев, то такой святой должен проявить еще больший гнев, если проявляют вожделение, проявить еще большее вожделение. Если они проявляют мудрость, ясность, он должен проявить еще большие мудрость и ясность. Когда же он проявит еще большие качества, таким образом покорив и усмирив сердца тех, кого он усмиряет, он покажет, что на самом деле их исконным местопребыванием является фундаментальный Ум, пустотная основа «Я есмь». Он покажет, что качества, которыми они обладают и за которые они цепляются, возможно развить и приобрести, если пребывать в этой фундаментальной Основе.

После того, как их умы будут покорены и восхищены, йогин направляет их сознание в необходимое русло, помогая усмиренным существам поменять свою точку зрения.

Гневных он ориентирует вступить на путь охраны Дхармы и защиты практикующих, вместо того, чтобы причинять им вред.

Вожделеющих он направляет от пути необузданной страсти к практике объединения блаженства вожделения и Пустоты.

Мудрых и различающих от бесплодных умственных спекуляций он направляет к тонкой ясности, которая постигает естественное состояние.

Горделивых от ложной гордости, исходящей из эго, он направляет к истинной божественной гордости, проистекающей из естественного состояния.

Таким образом упражняясь в бесчисленных средствах усмирения и укрощения, йогин действует с состраданием, спасает сотни живых существ даже через их загрязнения (клеши), несмотря на то, что они первоначально не обладали желанием Просветления или приверженностью святым.

Глава 45

Методы гармонизации дисбаланса пран

«Если во время болезни активна таттва земли, это означает, что болезнь является результатом прарабдха-кармы (неизбежной судьбы). Если же активен водный элемент, болезнь возникла вследствие нарушения равновесия дош. Активность огня указывает на конфликт с богиней Шакини или наследственный недостаток».

«Шива Свародайя» (315)

Дисбаланс пран возникает в следующих случаях:

- ~ если йогин интенсивно медитирует, и ум его не пребывает в покое из-за возбужденности, скатился в «опасное ущелье» двойственных мыслей,
- ~ если он в медитации и созерцании хватается за Пустоту, и дух его теряется в ней,
- ~ если он усердно работает с ветрами и каналами без Учителя,
- ~ если он, не умея контролировать праны, подолгу сосредотачивается на верхних чакрах в межбровье и на макушке, чтобы быстро войти в самадхи,
- ~ если йогин одержим фиксацией на каких-либо умственных идеях, например, о скорейшем достижении Освобождения,
- ~ если у него доминирует конституция ветра (ватта).

Все эти причины могут привести к тому, что гармония энергий йогина ухудшится, и праны выйдут из баланса. Это называется «расстройство ветра».

Признаки дисбаланса пран

- ~ По утрам сильный тамас (лень, сонливость, апатия),
- ~ чувствуется усталость, слабость и вялость в теле,
- ~ в голове чувствуется постоянное расширение, а в животе и половых органах, наоборот, чувствуются пустота и отсутствие энергии,
- ~ еда не приносит радости, пища переваривается слабо,
- ~ йогин утрачивает энтузиазм, радость, блаженство, идущие от красной бинду в половых органах, т.к. его связь с этой бинду ухудшилась,
- ~ в ушах может быть шум, или возникают видения, голова часто кружится, а тело кажется «несомым ветром»,
- ~ ум йогина возбужден и беспокоен или мысли словно подавлены,

~ из-за того, что он становится уязвимым для духов, у него возникают скверные сновидения,

~ у йогина возникает отвращение к медитации, он не может выполнять задержки дыхания, асаны, т.к. от них у него усиливается слабость.

Все эти признаки указывают на расстройство ветра, т.е. на утрату йогиним связи со своими элементами земли и воды, с красной бинду в половых органах, на избыток у него элементов ветра и пространства. Это серьезное препятствие, и если проявляются признаки такого расстройства, йогин должен практиковать, чтобы сбалансировать праны, восстановить связь с красной сущностью в половых органах и усилить элементы земли и воды. Для этого следует держать ум в покое и весьма расслабленным, отбрасывая всякую погоню за достижениями. Есть плотную пищу (допустимо даже мясо), оставить на время медитацию сидя и заменить ее на ходьбу, прекратить практики с телом (асаны, пранаямы, мудры), а заменить на физическую работу телом, находиться рядом с водоемом или работать с землей, чтобы изменить течение пран.

Затем ему следует приступить к устранению дисбаланса медитацией «целобного масла» (см. часть II, в «Дополнительных практиках»).

Также нужно выполнять:

~ практику ходьбы для усиления связи с землей,

~ сидячую концентрацию на двух нижних чакрах и области йонистхана (ниже пупа),

~ интеграцию с элементом земли (сидя и на ходу),

~ интеграцию с элементом воды у водоема (сидя и на ходу).

Полезно больше времени проводить, купаясь в воде и работая в поле, на земле, чтобы физическое тело утомлялось. Также следует делать массаж и заниматься тем, что приятно.

Когда праны восстановятся, следует продолжить концентрацию на двух нижних чакрах, прибавив еще концентрацию на анахата-чакре. После применения методов баланс пран придет в равновесие, тело будет ощущать силу в нижней части живота, а медитация наберет свежесть и силу, и йогин снова воспрянет духом.

Глава 46

Видения и духовные опыты

«Мистические видения в самадхи

Тот, кто пребывает в самадхи,

начинает испытывать мистические видения:

видит цветущие леса и водоемы,

видит землю, покрытую золотом и драгоценными камнями.

Он бродит в пространстве бесконечной Пустоты,

и там, на плодородной горе Меру, он подчиняет коня дыхания,

приводя его к полной остановке».

Риши Тирумалар «Тирумантирам»,

тантра 3 (621)

Если пробудившиеся ветры, поднимаясь снизу, не могут пробиться через засоры в энергетических каналах и частично уходят через анус, половой орган (во время ночных поллюций), важно овладеть тщательным выполнением мула-бандхи и продолжать очищать каналы.

Когда нади очищаются, ветры начинают подниматься по поверхностным каналам. Иногда йогин чувствует звон в ушах, иногда пульсирующее тепло в копчике, иногда давление в межбровье и головные боли в затылке и висках, иногда _блаженство в центре

груди, от которого хочется петь. Иногда во время пранаям его тело трясет и подбрасывает от восходящей силы. Иногда его копчик становится горячим, словно плавится, и он видит сны, напоминающие ужасы (словно он убивает кого-то, режет, колет или за ним гонятся), эти сны очень яркие. Это вызвано движением грубых нечистых ветров в нижних чакрах (муладхаре, свадхистане). Иногда практик будет видеть сны, где он занимается сексом с родителями противоположного пола, т.е. йогини — с отцом, йогин — с матерью. Это указывает на активизацию красной капли в муладхаре.

Иногда в медитации или во время задержек дыхания йогин чувствует вращение, у него возникает чувство полета, невесомости, по позвоночнику поднимается тонкая упругая волна, которая останавливается в горле или межбровье. Если эта волна останавливается в горле, у йогина першит в горле, если в груди — у него возникает кашель, ощущается давление и немного болит сердце, если в желудке — болит желудок, если в межбровье — йогин видит образы внутренним зрением. Иногда его голову так распирает, что кажется, что она вот-вот лопнет, затем он видит мягкий белый свет.

Если прана входит в сома-чакру, кажется, что в центре головы имеется что-то теплое, иногда горячее, внутри головы начинает что-то щелкать, затем рот наполняется свежей сладковатой слюной, которую йогин должен сглатывать и никогда не выплевывать.

Если прана поднимается к макушке, йогин чувствует, как голова нагревается, и в центре макушки вспыхивает мягкий золотой свет. Иногда он видится как золотой шар, внутрь которого можно погрузиться. Иногда этот свет видится как опускающийся сверху водоворот живого сознательного золотого света, состоящего из крупинок золотой пыли. Пребывание в этом свете дает йогину сильное чувство радости и уверенности в правильности его пути. Глубокое погружение в него дает отречение от всех привязанностей и понимание «я есть сознание, подобное световому пространству».

В это время его сознание не прерывается ночью. Иногда энергия поднимается наяву, иногда во сне. Иногда она настолько сильная, что когда восходит по позвоночнику, йогин не может пошевелить ни рукой, ни ногой. Иногда она мягкая и упругая, иногда — горячая и неприятная, а от ее подъема болит голова.

Человек, у которого силен элемент земли, долгое время может не получать опытов, зато когда опыты будут достигнуты, они будут стабильны. Йогин, у которого силен элемент ветра, будет быстро получать любые опыты, но закрепить эти опыты будет трудно.

Глава 47

Жидкости тела

Шукра — мужские и женские секреторные жидкости

Ум, прана и семя — эти три составляют потенциал Просветления. Йогин стремится их контролировать, очистить и привести в гармонию. В Кундалини-йоге семенная и секреторная жидкости (шукра) имеют большое значение.

Когда йогин разжигает внутренний огонь, его тонкая форма, вырабатываемая практикой Кундалини-йоги, начинает влиять на шукру, семенную жидкость. В результате взаимодействия с огнем происходит трансмутация шукры, и вырабатывается тонкая духовная энергия — оджас. Оджас соединяет вместе прану, физическое тело и сознание, вызывая их слияние и трансмутацию.

Мужской элемент (шукра) — это белое семя, преимущественно состоящее из элемента воды. Красный женский элемент называется «артава», он состоит в основном из элемента огня. Есть другая разновидность красного женского элемента, именуемая шукрой, которая состоит из элемента воды и извергается во время оргазма, она соответствует мужской белой шукре.

Шукра производится костным мозгом и затем просачивается через поры в костях, также как вода просачивается через глиняный сосуд, который не обожжен. Затем она распространяется по всему телу. Шукра, которая излучается через поры в костях, это, конечно, не семенная жидкость и не влагалищная жидкость, выделяемая женским телом в состоянии возбуждения. Это семенная жидкость, которая была трансмутирована в результате воздействия тонкой формы элемента огня и превратилась в духовную энергию. С этим связана необходимость сбережения сексуальной энергии и шукры в теле человека и превращения ее в оджас.

Если у человека возникает сексуальное желание, в его подсознании начинают доминировать старые впечатления (самскар), связанные с сексуальным опытом. Эти самскар вызывают к жизни колебания ума (вритти). Колебания ума передаются тонкому телу, а затем энергетическому, тогда свадхистана-чакра начинает вибрировать. Вибрирующая свадхистана-чакра вызывает прилив крови к половым органам и тогда под воздействием вожделия шукра начинает таять в тех частях тела, где она хранится. Затем, подобно воде, она начинает опускаться, стекать из вышележащих частей тела в нижележащие. В результате эякуляции или оргазма происходит дисбаланс оджаса, равномерно распределенного по телу. Оджас тратится из-за нисходящего движения апанавайю, вызывая движение и потерю шукры.

Пища является сырьем для шукры, который является материалом для выработки оджаса. Время, которое занимает переработка пищи, выработка шукры и преобразование его в оджас, составляет от семи до тридцати дней. Однако, согласно священным текстам, таким как «Чарака Самхита», существуют особые вещества, которые могут быстро восстанавливать запас шукры в организме, это — молоко, лук, мед и ртуть, которая подверглась алхимической возгонке. Оджас — это утонченный духовный энергетический субстрат, который производится физическим телом, и когда оджас силен, то физическое тело тоже сильно.

Потеря и сохранение семени

Есть два вида семенной жидкости. Первую именуют «белое молоко», вторую — «подобная воде». Ту, которая подобна молоку, терять не следует, потеря жидкости, подобной воде, не опасна. Считается, что утраченное семя восстанавливается лишь через двадцать восемь дней, если йогин питается пищей, насыщенной оджасом, и соблюдает принципы дисциплины. Семя йогина, который никогда его не теряет, обретает вязкую консистенцию и приятный запах. На высших уровнях йоги семя перестает вырабатываться вообще.

Типы потерь семени:

~ наихудший — при половом акте с оргазмом и сильным вожделием в уме, когда потеряны остатки созерцания. В это время тратится и тонкая, и грубая часть семени;

~ значительный — потеря энергии наяву, когда желание присутствует, но вследствие опыта созерцание не утрачивается, однако семя все равно теряется — это не худший тип потери семени, но и он весьма плох. В это время теряется грубая часть семени, а тонкая прана остается. Хотя осознание йогина сохранится, его уровень энергии упадет, а каналы сильно засорятся, созерцание ухудшится. Вследствие потери йогической силы события вокруг начнут выходить из-под его контроля;

~ незначительный — потеря энергии в сновидении, которое сопровождается сексуальными образами: тонкая часть праны не теряется, грубая часть бинду теряется незначительно. Здесь теряется малая часть энергии, однако следует и этой потере избегать насколько возможно;

~ минимальный — потеря энергии в сновидении, которое не сопровождается сексуальными образами. Здесь потеря энергии еще меньше, в основном, теряется жидкость, подобная воде;

~ понижающий чистоту праны — пятый вид потери таков: семя не теряется, но происходит засорение каналов из-за реализации сексуального желания, которое огрубляет прану и сознание. Если практик опытен в созерцании, очищении каналов и управлении ветром, его каналы очистятся сами собой через некоторое время, но неопытный йогин ухудшит свои праны, засорив нади и ум.

Всех видов потерь физического семени йогину следует избегать насколько возможно, особенно первых двух, в их отношении это требование должно соблюдаться неукоснительно.

Что делать, если теряется семя

Если семя все же потерялось во сне, существует такой магический метод восстановления энергии:

«Пусть он коснется его или же произнесет над ним заклинание:

«Семя, которое сегодня излилось у меня на землю, которое потекло на растения, на воду, его, это семя, я беру назад. Пусть снова придет ко мне сила, снова придет свет, снова придет благоденствие, пусть огонь и жертвенники снова установятся на своих местах».

Сказав так и взяв семя безымянным и большим пальцами, пусть он разотрет его у себя на середине груди или между бровями».

*«Брихадараньяка упанишада»,
гл. 5, брахмана 4 (5)*

Глава 48

Как сублимировать сексуальное желание

Сублимация сексуального желания

В тантре сексуальная энергия не подавляется, поскольку она является самой энергией Кундалини, она пробуждается и трансмутируется. Такие практики, как ваджроли-мудра, сахаджроли-мудра, ашвини-мудра, мула-бандха, сублимируют сексуальную энергию в тонкую духовную прану. Когда сексуальная энергия вместо того, чтобы вытекать наружу, порождает ощущения бурления, вибрации и блаженства в свадхистана -чакре и затем поднимается по центральному каналу к мозгу, она дарует йогину духовное переживание.

Если ветер начинает подниматься, Кундалини пробуждена, а нади в области половых органов недостаточно широки, йогин может испытать сильное сексуальное желание, которое будет препятствием для его дальнейших занятий. В этом случае он должен прекратить упражнения, усиливающие энергию, и продолжить практики для очищения нади:

~ выполнять ашвини-мудру в сочетании с ваджроли-мудрой ежедневно по тридцать минут в день в течение как минимум трех месяцев или полугода,
~ выполнять пранаяму сахита-кумбхака, пока не почувствует каналы в области ног, таза, половых органов (свадхистана-чакра) полностью очищенными, а ветер — свободно циркулирующим,
~ ежедневно выполнять сосредоточение в области половых органов (на свадхистана-чакре) как минимум по тридцать минут методами Шат-чакра-йоги,
~ ежедневно перед сном выполнять випарита-карани от десяти минут до часу в течение полугода,
~ практиковать подъем энергии по позвоночнику и опускание ее вниз по переднему каналу методом йони-мудры, чувствуя, как прана, вместо того чтобы вытекать наружу, поднимается вверх к голове и затем опускается по каналу в передней части тела.
Благодаря этому энергия начнет свободно циркулировать, и вождление оставит йогина.

Сохранение красной капли для женщин

Для женщин важно сохранять не только энергию оргазма, но и энергию, теряемую во время менструаций. Считается, что в это время женщина теряет ее даже больше, чем при неконтролируемом сексе. Раджас, постоянно присутствующий в половых органах женщины как красная капля, должен сохраняться во время менструации, как бинду у мужчины.

«Пусть женщина сначала выполняет ваджроли, а затем втягивает вверх раджас».
«Хатхаратнавали»

Когда в теле женщины овуляция подавляется практикой ваджроли, методами управления энергиями (прана-видья) или амароли, энергия красной капли сохраняется, и нет потерь жизненной силы.

Прана-видья: сублимация сексуальной энергии для женщин

Для йогини перед занятиями по управлению энергией важно овладеть методом уменьшения месячных выделений.

Ежедневно несколько минут в день следует делать массаж груди круговыми движениями внутрь и наружу в такой пропорции — 9-36 раз наружу, 9-36 раз вовнутрь. Это очищает прану, улучшает циркуляцию крови и уменьшает ежемесячные выделения. Периоды выделений становятся короче и реже, а при дальнейшем очищении праны месячные проходят. Хотя в начале при выполнении этого упражнения выделения даже увеличатся, но затем произойдет уменьшение их количества и частоты.

Практика:

1. Войдите в созерцание покоя и разотрите ладони. Выполните мула-бандху три раза.
2. Положите ладони на груди, выполняйте массаж круговыми движениями, используя для этого указательный, средний и безымянный пальцы. Ими обведите круги вокруг сосков, сначала наружу 9-36 раз, потом вовнутрь 9-36 раз. Затем руки меняются в противоположном направлении. Сделайте паузу, держа ладони на грудях.
3. Сделайте вдох, затем полный выдох и задержку на выдохе, втягивайте живот, почувствуй те как влагалище и матка втягиваются вверх.

4. Снова вдохните и расслабьтесь, выровняйте дыхание.



Повторите предыдущие упражнения 3 — 7 раз, держа руки на груди.

1. Снова расслабьтесь, держа руки на груди, направьте внимание на яичники и матку. Используя глаза и ум, заставьте энергию в яичниках вращаться по кругу.

2. Почувствуйте горячую энергию огня в йонистхане, в сердце, в пупке и представьте, как огонь опускается к половым органам. Почувствуйте, как под действием огня сексуальная энергия очищается и поднимается вверх, подобно пару.

Другим, более сложным методом уменьшения выделений для женщин является практика ваджроли-мудры с использованием воды, втягиваемой мышцами влагалища с помощью трубочки и практики уддияна-бандхи.

Глава 49

Признаки накопления энергии в теле

Если йогин взял под контроль праны и очистил нади, практикуя пранаямы, он будет чувствовать, что тело стало податливым, необычайно выносливым, кожа — гладкой и лоснящейся, лицо сияет, глаза радостно блестят, голос обретает силу и мелодичность,

уменьшается время сна, количество выделений тела сокращается. Желания оставляют йогоина, он не нуждается в большом количестве еды и питья. В ушах он слышит звуки Нада.

«Воздержание ведет к божественности

*Если семя уплотнится сексуальным воздержанием,
то тело никогда не разрушится.*

*Если тело станет легким благодаря строгой дисциплине,
то долгой будет жизнь.*

*Если пища принимается скудно,
то проистекут многие блага.*

Воистину, ты сможешь стать синегорлым Владыкой».

*Риши Тирумугар «Тирумантирам»,
тантра 3 (735)*

Сохранение энергии (оджаса)

Когда Кундалини пробуждена, йогоин в районе пупка будет ощущать сильное тепло, а по телу будет двигаться энергия. Он будет чувствовать блаженство, разливающееся по телу.

С увеличением энергии увеличатся и желания, к примеру, вождление. Йогин может часто терять белую каплю в сновидениях, даже если у него нет сексуальных видений. Эта потеря фатальна для практики. Во что бы то ни стало, приложив все силы, йогоин должен сохранить субстанции тела. Потеря белой субстанции сводит на нет все успехи в практике, поэтому йогоин с большим старанием должен сохранять ее.

Йогин должен строго соблюдать йогические заповеди, отрешаться от сексуального желания и преодолевать выделение. Когда с глубокой ясностью он вглядывается в природу желания и обнаруживает его источник — Исконную Пустотность — ветры входят в центральный канал, а желания оставляют его. Таков метод самоосвобождения желаний в Лайя-йоге. Ум и праны такого йогоина никогда не будут схвачены желаниями. Йогин, теряющий семя, не получит знаков реализации, сколько бы лет он ни выполнял практику.

Глава 50

Как пробудить Кундалини: объединение праны и апаны

«Апана толкает прану, и прана толкает апану. Знающий йогу создает союз этих двух — нижнего и верхнего ветров».

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакшашатака» (41)*

Ступени пробуждения Кундалини

1. Сначала йогоин изменяет диету и соблюдает дисциплину, перекрывая утечки энергии.
2. Если йогоин имеет флегматичную конституцию (избыток капха-доши), ему необходимо выполнять Шат-крию (шесть очистительных практик):

- ~ дхаути,
- ~ басты,
- ~ нети,

~ наули,
~ тратака,
~ капалабхати.

3. Затем йогин выполняет асаны, ашвини-мудру, мула-бандху, сахита-кумбхаку, очищает иду, пингалу и поверхностные каналы тела.

4. Затем, выполняя сукх-пурвака-пранаяму и три мудры (маха-бандху, маха-ведху, маха-мудру), он соединяет прану с апаной в теле. Выполняя джаландхара-бандху, он толкает прану вниз, выполняя мула-бандху, он толкает апану вверх. Встречаясь в манипуре, прана с апаной смешиваются, разжигая огонь. Прана огня входит в сушумну с помощью уддияна-бандхи и пробуждает нижние чакры.

5. Пробудившись, нижние чакры заставляют Кундалини войти в сушумну, тогда ощущается движение горячей волны по позвоночнику.

6. Пробудив Кундалини, йогин должен постоянно практиковать бхастрику или маха-кумбхака-пранаяму, чтобы развязать узлы в нади.

Так пробуждается Кундалини.

Глава 51

Предварительные признаки вхождения праны в центральный канал

«Путь к устойчивым кала

Прямо в сушумне прана устойчиво пребывает.

Устойчива как пламя, спокойна как камень.

*Те, кто знают, как Владыка становится смешанным с кала —
знают истинный Путь».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (714)*

Во время медитации воздух начинает идти плавно через обе ноздри, затем дыхание становится легким и останавливается совсем. Эти ощущения не следует путать с похожим признаком, когда энергия падает и прана утекает. При падении энергии ум йогина затуманивается, возникает сонливость, при утечках праны не удастся породить ясную визуализацию, однако если ветры входят в центральный канал, этого не происходит.

Глава 52

Пробуждение сушумны

«Когда прана в сушумне, достигается манамани. Все остальное для йогина ни к чему».

«Хатха-йога-прадипика» (4.20)

В зависимости от того, какой элемент преобладает в теле, Кундалини по-разному движется в сушумне.

Движение муравья

Если преобладает элемент земли, в позвоночнике возникает ощущение медленного подъема, словно по нему ползет муравей. Это ощущение возникает в основании сушумны.

Движение лягушки

Если в теле доминирует элемент воды, в сушумне ощущается движение, похожее на прыжки, остановки, пульсацию; колебания то замедляются, то ускоряются.

Движение змеи

Если доминирует элемент огня, ощущается сильный жар в области пупка, огненный поток,двигающийся вверх по позвоночнику.

Движение птицы

Если доминирует элемент ветра (воздуха), возникают чувства невесомости, полета, легкости, приятного вращения в области сердца. Движение ветра плавное. В районе сердца (анахата) появляется свет, в позвоночнике — прохлада.

Движение обезьяны

Если доминирует элемент пространства, появляются ощущения прыжков (скачков), Кундалини быстро, одним скачком, достигает аджны или сахасрары.

Глава 53

Изогнутый проток — канал шанкхини

При впитывании нектара йогин должен открыть канал шанкхини.

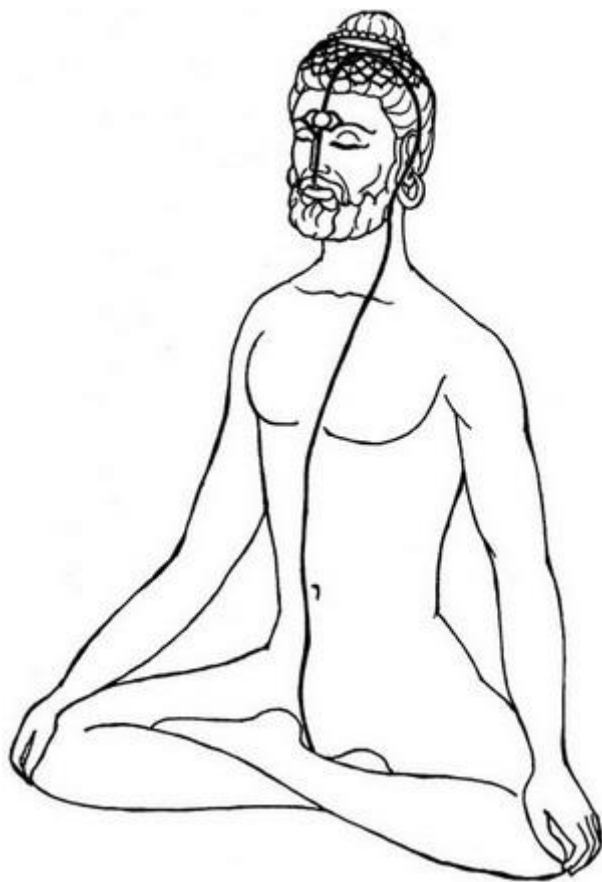
«Существует проток, от лунного центра головы к углублению в области нёба и верхней губы. Он называется «шанкхини-нади» — это изогнутый канал, через который проходит великий эликсир. Он подобен змее со ртом на обоих концах. Ниже он спускается к лотосу. Этот нерв известен как тайная или десятая дверь тела, через которую течет тонкий нектар».

«Заставь танцевать,

о Учитель, двуротую змею!

*Коли схватишь ее, взревет,
взовьется разбуженная змея!
Но перестанет быть змеей, Учитель,
шанкхини, наполненная нектаром».*

«Горокхо биджой» (1530)



Шанкхини-нади сравнивают со змеей, имеющей пасти на обоих концах тела. Канал шанкхини также именуется «канал раковиноподобной мудрости», это название указывает на то, что в нижнем конце он закручивается несколько раз, подобно раковине. Канал начинается в области промежности, проходит через голову и заканчивается в верхней губе. Его следует представлять в виде пустой, вибрирующей трубки с раковиноподобной формой внизу и ртом наверху. В отверстие этого канала втекает сома — нектар бессмертия.

Для стимуляции шанкхини выполняется ваджроли-мудра или сахаджроли-мудра с визуализацией шанкхини-нади и луча света, который движется от области йони к верхней губе. Детальные объяснения этих практик надо получить у Гуру.

Глава 54

Знаки ночи и знаки дня

Начальный знак удержания праны в центральном канале: после вдоха нет движения в ноздрях, дыхание останавливается.

Дальнейшие знаки вхождения праны в центральный канал: иногда йогин может видеть внутренним зрением появление дыма, миражей, светящихся точек, вспышек света — эти видения составляют знаки ночи и знаки дня. Они возникают, если праны и нади находятся

под контролем йогина и он может удержать, собрать и перевести энергии пяти элементов из мест их обычного положения в центральный канал.

«Туман, дым, солнце, ветер, огонь, светлячки, молния, кристалл, луна — эти предварительные образы суть проявления Брахмана при упражнениях йоги».

*«Шветашватара упанишада»,
часть 2 (11)*

Знаки ночи

Знаки ночи испытываются, когда йогин поочередно видит внутренним зрением в районе центрального канала:

~ туман и миражи возникают, когда прана земли растворяется в воде и производит мерцающие спирали;

~ дым возникает, когда прана воды растворяется в огне, производя видения дыма;

~ искры возникают, когда прана огня растворяется в воздухе, производя искры наподобие светлячков;

~ свет, подобный масляной лампе, возникает, когда прана воздуха растворяется в сознании, производя видимость, похожую на пламя масляного светильника или свечи;

~ свет луны в ночном небе возникает, когда сознание растворяется в Пустоте и в межбровье появляется видение, подобное свету луны, пробивающемуся сквозь облака.

Знаки дня

Знаки дня наступают, когда йогин поочередно переживает во время медитации:

~ белый свет — яркий белый свет возникает, когда сознание растворяется в Пустоте и сначала появляется видение, подобное безоблачному небу. Еще говорят, что оно напоминает тонкое сверкающее пространство белого света, подобное свету луны в осеннем небе;

~ красный свет — тонкое сверкающее пространство оранжево-красного света, подобное солнечному свету, освещающему небо;

~ непроглядная тьма — пространство непроглядной темноты (подобное небу в середине ночи, когда нет луны);

~ Ясный Свет — бесконечное чистое прозрачное пространство, подобное чистому небу на закате без лунного и солнечного света, облаков и каких-либо примесей.

Знаки ночи во всех школах описываются одинаково, а знаки дня — по-разному.

В некоторых традициях знаки дня описываются таким образом:

~ свет солнца и луны вместе,

~ лунный свет,

~ солнечный свет,

~ свет, подобный молнии,

~ свет радуги.

Практика темного ритрита для переживания десятого знака

Когда йогин удаляется в ритрит и выполняет особую практику шамбхави-мудры в темноте, используя тантрический «гневный взгляд», возникает видение основных знаков, а затем главного знака — пустотного иллюзорного тела.

Взгляд: йогин направляет гневный взгляд вверх, сосредотачиваясь на пустом пространстве в межбровье, и концентрируя на макушке — месте верхнего отверстия центрального канала — сущность пран.

Время выполнения: когда в правой ноздре активен элемент земли.

Поза: лотос, локти прижаты к телу, тыльная сторона ладоней прижата к бедрам.

Вершина практики — видение десятого знака

Когда девять признаков проявились, в пространстве в межбровье возникает видение мерцающего черного силуэта, толщиной с волос. Силуэт мерцает и излучает Ясный Свет. Это указывает на достижение формы иллюзорного тела, созданного не из грубых пран, а из чистого сознания.

Когда достигается тонкое иллюзорное тело, йогин может по желанию входить в него в любое время. Эти признаки указывают на то, что его праны начинают втягиваться в сердечную чакру и центральный канал через лепестки чакр, и у него образуется пустотное иллюзорное тело. Йогин направляет концентрацию на каплю в аджна-чакре, которая находится у основания — корешка чакры в центральном канале. За счет этого йогин формирует пустотное иллюзорное тело и закрепляет его достижение.

В межбровье расположена капля, образующая бодрствующее сознание. Когда йогин сосредотачивается на ней и входит в медитативное сосредоточение (дхьяну), ощущения, идущие от внешних объектов, растворяются. Когда такое происходит, возникают проявления пустотных иллюзорных тел божеств.

Дальнейшее развитие видений знаков

Когда чистая прана мистического тепла и нектар пропитывают все главные и второстепенные нади, узлы в каналах развязываются, а мистические капли тают. Благодаря этому возникают пять мистических знаков, соответствующих пяти пространствам пяти элементов в теле:

- ~ яркое сияние видится как желтое (янтарное) сияние,
- ~ Луна видится как белое сияние,
- ~ Солнце видится как красное сияние,
- ~ Сатурн видится как голубое сияние,
- ~ сверкание видится как ярко-розовое сияние.

Внутри каждого из этих сияний будет заключено окруженное сияющим ореолом собственное иллюзорное тело йогина.

Знаки достижения сиддхи

(совершенства)

Если йогину с помощью концентрации удастся собрать чистую субстанцию бинду, пран и нади в пяти чакрах, то он переживает видения белого, красного, голубого, желтого и зеленого священных пространств (чистых земель).

Медитация на восемь главных знаков

Эта медитация позволяет йогину понять, как должны развиваться внутренние видения в Кундалини-йоге от начальных знаков до достижения Освобождения.

1. Миражи

Йогин представляет внутри себя, как энергия элемента земли входит в центральный канал и мерцает наподобие миража в пустыне.

2. Дым

Как знак растворения праны воды в центральном канале следует представлять клубы плывущего дыма.

3. Искры-светлячки

Йогин представляет, как внутри мерцают ночные светлячки или возникают рассыпающиеся искры, указывающие на энергию огня, которая втягивается в центральный канал.

4. Пламя свечи

Следует представить трепещущее, мерцающее пламя свечи, за которым появляется чистое ровное пламя энергии ветра.

5. Ярко-белое пространство света

Следует представить, как сознание превращается в огромное всепроникающее пространство. Это пространство наполнено ярким белым светом. Оно напоминает чистое небо, залитое со всех сторон ярким светом луны.

6. Ярко-оранжевое пространство

Вы представляете, как сознание превращается в еще более яркое оранжево-красное пространство. Оно похоже на чистое небо, наполненное ярким солнечным светом. В этом пространстве нет ничего, кроме света. В сознании почти исчезает двойственность.

7. Безграничное пространство черноты (черная бездна)

Сознание еще более утончается и превращается в пространство черного света. Оно напоминает очень темное безлунное небо, где нет звезд. В этом пространстве очень трудно удержать ясное осознание.

8. Пространство чистого света (Ясный Свет)

Сразу вслед за чернотой проявляется сверхтонкое сознание Ясного Света. Оно напоминает чистейшее прозрачное пространство неба в момент заката, где нет света солнца, луны, нет облаков, примеси или дымки. Это изначальный свет Абсолютной Реальности.

Глава 55

Нектар

*«Кундалини-йога превращает тело в храм Шивы
Пробудившаяся Кундалини-Шапти
положила свой путь наверх через спираль плоти.
Та, которая создала миры богов,
и все же внутри меня осталась,
вспенила внутри мистическую амброзию.
Испив ее вдоволь, это тело стало храмом Шивы».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (719)*

*«Постоянно сглатывая слюну, он может пить амара-варуни. Судьба благоволит
такому йогину».*

«Хатха-йога-прадипика» (4.52)

Нектар представляет собой особую мистическую секреторную жидкость, капающую из верхней части мозга (сома-чакры). Эту жидкость называют «вино бессмертия» (амара-варуни). Источник жидкости в точке бинду-висарги. Символ бинду — лунный серп. «Бинду-висарга» буквально означает «место, откуда источаются капли нектара». В этой точке образуются мельчайшие бинду — капли чистой мистической жидкости.

В момент выделения нектара в аджна-чакре соединяются ида, пингала и сушумна. Язык при этом должен быть прижат к нёбу. Сома-чакра и бинду-висарга начинают стимулироваться, наполняться праной. В это время йогин переживает сильное блаженство, его тело насыщается нектаром бессмертия — одухотворенной жидкостью, которая очищает энергетические каналы.

Похитить нектар у внутреннего солнца

*«Нектар, который источает луна, несет энергию Просветления, но из-за того, что он
поглощается солнцем, человек стареет».*

«Хатха-йога-прадипика» (3.76)

«В пространстве между четырьмя лепестками муладхары обитает «солнце».

Оно источает яд, который в виде жара течет по пингале.

*«Солнечная» жидкость смерти идет к левой ноздре, а «лунная» жидкость бессмертия
течет направо.*

«Шива Самхита» (5.106 — 108)

В состоянии обычного человека субстанция «внутренней луны» (белой капли из точки бинду) течет вниз и поглощается «ядом» (грубой кармической праной, действующей в правом канале) и грубой энергией красной капли («солнцем» в манипуре и муладхаре) — это приводит тело к старению. Секрет бессмертия — остановить поглощение нектара правым каналом и «солнцем» и распространить его по всем нади. Если нектар начинает поглощаться всеми каналами тела, они очищаются. Нечистые энергии в каналах и слизь трансформируются в различные виды блаженства-Пустоты. Если нектар сохраняется в теле, оно неподвластно разложению, старению и смерти.

«Пусть йогин всегда пьет нектар, стекающий оттуда, где сила кула (Кундалини) поглощается Параматмой. Так он побеждает смерть».

«Шива Самхита» (5.157)

В тантре Просветление и Освобождение всегда связывалось с трансмутацией энергии и самого тела человека. Пять элементов, составляющих тело, должны быть очищены практиками с каналами, пранами и бинду.

Бинду-висарга находится на вершине затылка, она относится к причинному телу (анандамайя-коше) и связана с измерением Сатъя-лока.

«Йогин, чье тело наполнено нектаром, не подвержен действию яда, даже если его укусит король змей.

Душа не покидает тело, пока она купается в нектаре луны».

«Хатха-йога-прадипика» (3.44 — 45)

Десять видов нектара

«Когда язык может пить нектар, который имеет то соленый вкус, то сладкий, то меда, то сыворотки, то вкус молока, тогда язык закрывает отверстие нёба и побеждает все недуги и старость. Приходит знание священных текстов, любое оружие отвращается, достигаются сиддхи, и бессмертие приходит восемью путями».

«Хатха-йога-прадипика» (3.49)

Вкус нектара обусловлен элементом (таттвой), который доминирует в теле. Каждый элемент активизирует присущий ему поток праны. Доминирующий элемент земли дает нектар сладкого вкуса, воды — вязущего, огня — горького, воздуха — кислого, эфира — острого или горячего.

В различных частях головы испытывается нектар разных вкусов: под языком он подобен весенней воде, переживается как свежая вкусная слюна. Над миндалинами — подобен сиропу. У кончика носа — подобен густому сиропу. В центре лба — подобен сгущенному сиропу. В районе макушки — подобен прохладному сладкому нектару. Йогин, способный пить нектар высших вкусов, достигает бессмертия.

«Йогину, следует созерцать высшую силу (шакти), размещая свой язык сверху в брахмической полости, как предписывают. Нектар, капающий вниз из шестнадцатилепесткового лотоса сверху, получается натужным подъемом языка к нёбу. Сей безупречный йогин, что пьет из дома (кула) языка особую шестнадцатую часть исключительно чистой воды кала, текущей из этого лотоса, живет долго с телом нежным, как волокна лотоса.

Кто созерцает весь нектар в пятом центре, именуемом «чистым» (вишуддха), удаляется через верхний путь, ускользнув тем самым от пагубы внутреннего солнца у пупка.

Жизненная сила, избежав пагубы внутреннего солнца, поднимается самотеком в полость на конце носа, после того, как йогин поместил нектар в эту полость.

Собрав исключительно чистую воду кала луны, льющейся сверху из области горла, он должен провести ее к полости в конце носа и затем повсюду посредством «пространства» у макушки головы».

Махасиддх Горакианатх

«Горакиа паддхати» (37, 40, 42, 43)

Главная практика для достижения нектара бессмертия

«Йога дает миловидность телу

Если Кундалини, пребывающая в муладхаре,
часто направляется вверх в пространство в черепе,
то миловидным тело становится,
и желанным объектом для девиц,
украшенных цветами,
вокруг которых гудит пчелиный рой».

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (736)*

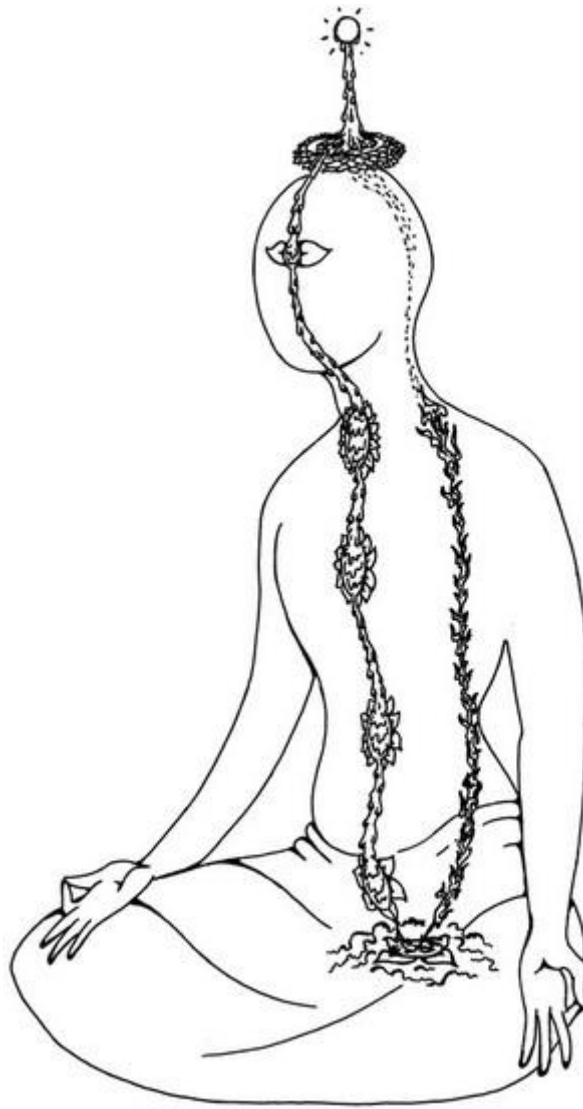
Медитация йони-мудра

(Чандали-йога)

«Сильно вдохнув, фиксируй ум в адхара-лотосе (муладхаре) и сжимай йони (анус).

*Представь, что это пламя (в муладхаре) поднимается через сушумну и через все три
тела в их порядке. В каждой из чакр это пламя порождает нектар (куламрита), сущность
которого — великое блаженство. Его цвет — беловато-розовый, и эта жидкость
бессмертия течет вниз. Пусть йогин пьет это вино бессмертия, которое божественно, а
потом пусть снова возвращается в кула (в область муладхары)».*

«Шива Самхита» (4.1, 4.3)



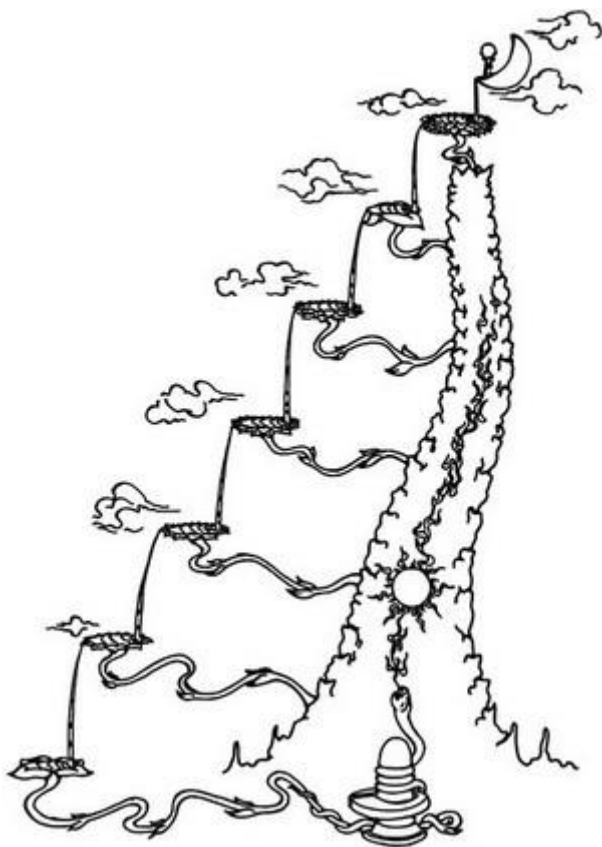
1. Сядьте в семичленную позу: падмасану, сиддхасану. Спина обязательно должна быть прямой, руки лежат на коленях.
2. Представьте свое тело пустотным, светящимся неярким белым светом, а центральный канал в виде полый трубки красного цвета, толщиной с большой палец руки.
3. Визуализируйте в районе копчика муладхара-чакру в форме желтого квадрата, по сторонам которого располагаются четыре лепестка красного цвета. В его центре находится темно-красный треугольник, перевернутый вершиной вниз, который объят пламенем.
4. Читайте мантру для пробуждения энергии Кундалини «Ом Маха Шакти Намаха», что означает: «Великой силе вселенной — поклонение!»
5. Выполняя три раза ашвини-мудру, заставьте пламя в перевернутом треугольнике разгореться ярче. И не спеша, поднимайте его вверх по центральному каналу сушумна вдоль позвоночника.
6. Поднимая огонь вверх, представляйте его тонким, жарким и ярким. Дойдя до анахата-чакры (на уровне спины) задержите его на несколько секунд, чтобы лучше очистить анахата-чакру.
7. Пламя, поднявшись до вишуддха-чакры, останавливается. Если продолжать поднятие огня до макушки головы, то, возможно, вам удастся поднять и сублимировать много праны в сахасрара-чакре, однако есть вероятность потерять энергию, т.к. она может выйти через глаза, уши или рот. Поэтому рекомендуется доводить энергию до вишуддха-чакры и останавливать огонь на уровне горла.

8. На расстоянии нескольких сантиметров над макушкой головы представьте серебристо-белый шарик (бинду), размером чуть больше горошины.

9. Жар пламени настолько силен, что начинает оплавлять бинду и, оплавляясь, с бинду начинает капать вниз на чакры нектар бессмертия (амрита). Представляйте бинду и нектар свежими, белыми и чистыми, способными растворить все нечистые кармы в нади.

10. Визуализируйте, как капая с бинду, нектар наполняет и очищает сахасрара-чакру, вишуддха-чакру, анахата-чакру. В анахата-чакре, на передней части тела, нектар задерживается на несколько секунд дольше, чем в других чакрах, чтобы лучше очистить ее. Затем нектар продолжает капать и наполняет манипура-чакру, свадхистана-чакру и входит обратно в муладхара-чакру.

11. Нектар, попадая на темно-красный треугольник, вызывает сильное шипение и бурление, усиливая разгорающийся огонь в муладхара-чакре. Шипение должно явствен но ощущаться и напоминать шипение масла, попавшего на раскаленную сковородку.



Затем огонь вновь начинает подниматься вверх. Это один цикл.

Повторяйте от 30 до 50 циклов.

Примечание: существуют различные уровни практики йони-мудры. Практика йони-мудра является фундаментальной техникой Кундалини-йоги. Она дает быстрое переживание нектара бессмертия (амрита-варуни) способствует очищению и открытию центрального канала сушумны, подъему и сублимации энергии, имеет большое значение в практике внутреннего тепла в Кундалини-йоге. Переживание опыта единства блаженства и Пустоты в Лайя-йоге немислимо без практики йони-мудра.

Для усиления эффекта в практике йони-мудры выполняется объединение движения огня с дыханием, когда на вдохе вы поднимаете огонь, на выдохе — опускаете. Поднимайте огонь со средней скоростью.

«Кувшинное дыхание», выполняемое перед каждым кругом, также усиливает эту практику.

Глава 57

Ламбика-йога

«Знаток йоги, что пьет божественный нектар (сома), твердо упирает язык в небо, и, несомненно, побеждает смерть».

*Махасиддха Горакшанатх
«Горакша паддхати» (44)*

Когда прана опускается вниз, апана поднимается вверх, они смешиваются с самана-вайю в пупке и собираются в одну точку, ветры начинают наполнять центральный канал. Этот момент равновесия, когда праны совмещены и входят в центральный канал, указывает на время, благоприятное для практики Ламбика-йоги.

«Прижимая кончик языка к великой полости «царственного зуба» (раджа-данта) [т.е. язычка] и созерцая дивную богиню, он становится поэтом-мудрецом (кави) на шесть месяцев».

*Махасиддха Горакшанатх
«Горакша паддхати» (46)*

«Ламбика» означает «крючок», и указывает на язычок, который должен стимулироваться языком для увеличения выработки слюны. Когда слюна очищается в результате Ламбика-йоги и наполняет рот, начинает вырабатываться прозрачный нектар бессмертия.

«Если язык непрерывно лобзает кончик «крючка» (т.е. язычка), заставляя течь сок (раса) по вкусу соленый, острый или кислый, либо подобный молоку, меду или топленому маслу, тогда удаляются хвори, старость и смерть, славятся учения и их подспорье; и он обретает бессмертие и восемь сверхъестественных качеств и привлекает спутников (анга) и подвижников (сиддха)».

*Махасиддха Горакшанатх
«Горакша паддхати» (48)*

Чакра в мягком небе, называемая «талу», связана с состоянием ламбика. Когда прана поступает туда, возникает точка равновесия, и праны не движутся. Поэтому талу называют «ламбика-стхана» («место, где содержится равновесие»).

«Мудрый йог должен практиковать кхечари-мудру для того, чтобы сделаться способным пить лунные выделения без потерь. Поверни язык в обратную сторону, зафиксируй во впадине горла и помести его с большой осторожностью на устье колодца нектара внутри. Знай, что это — источник всего успеха, этим получаешь силу над микрокосмом и всеми ограничивающими вещами».

«Шива Самхита»

Когда дыхание достигает равновесия, и ветер начинает входить в центральный канал, возникает тонкий звук, наподобие свиста или шума. В это время дыхание прекращается, и воздух не выходит наружу и не входит внутрь. У йогина возникает ощущение, словно он задыхается. Затем ветры начинают пронизывать чакры, начиная с муладхары. Когда прана останавливается в каждой из чакр, внутри чакры начинается вращение, распирающее, виден элемент чакры, и возникают соответствующие звуки или видения, присущие каждому элементу.

«Великий ток сверху язычка преграждает путь всем остальным токам в теле. Кто бы ни приступал к высвобождению нектара, должен сперва ступить на путь пяти сосредоточений».

Глава 58

Как испытать и усилить нектар

1. Следует концентрироваться на переживании блаженства при нисхождении нектара.
2. Также йогин некоторое время может визуализировать белую каплю и Кундалини, сливающиеся в одно целое, представляя, как они распространяются по всему телу через все нади, включая самые мелкие.

Когда белая бинду опускается на огонь красной бинду, огонь сжимается до изначальной величины. Когда белая бинду поднимается вверх, огонь красной бинду следует за ней до сахасары.

3. Если огонь не возрастает, йогин сосредотачивается на визуализации центрального канала в нижней части тела и медитирует на свадхистана-чакре: сначала на кшетрам, затем — ближе к центральному каналу. Потом следует представлять плавающую белую каплю, падающую каплями в область свадхистана-чакры и полового органа, заполняющую его по всем нади, идущим от свадхистана-чакры.

Затем следует снова перейти к йони-мудре.

4. Если и после этих визуализаций не удастся вызвать Великое блаженство, следует пробудить сексуальное желание, представляя над макушкой божеств, находящихся в соединении.

5. Чтобы сексуальное блаженство не вышло из-под контроля и не произошло потери энергии, йогин запирает «нижние врата» мула-бандхой, ваджроли-мудрой, ашвини-мудрой и снова выполняет йони-мудру.

6. Длительно концентрируясь на чакрах, йогин также может усиливать переживание блаженства.

Удержание сексуальной энергии блаженства

Практика пробуждения Кундалини естественным образом может увеличивать чувственную силу в теле йогина. Поэтому в это время йогин, насколько возможно, должен контролировать сексуальное желание, не допуская утечек. При переживании блаженства принцип удержания сексуальной энергии является главным. Практик высшего уровня удерживает энергию силой только созерцания, средний — выполняет визуализацию чакр и движение огня, низший, т.к. энергия очень подвижна и трудно контролируется, выполняет мула-бандху, уддияна-бандху, ваджроли-мудру и шамбхави-мудру.

Глава 59

Типы переживания блаженства в теле

«Считай всю вселенную своим собственным телом, наполненным блаженством».

«Блаженство» означает появление в теле йогина интенсивного экстатического ощущения энергии и тепла, которое постепенно усиливается и распространяется по телу. В районе половых органов (муладхары и свадхистаны) оно напоминает оргазменное блаженство. Тепло в теле, которое сопровождает блаженство, именуют «мистический жар» (шуддхи-ушанам).

Переживание блаженства в теле делится на четыре группы:

1. Когда йогин ощущает, что его тело стало лоснящимся, гладким, и он чувствует восторг от прикосновения к чему-либо, это называют блаженством нади. Оно указывает на очищение многих каналов и контроль ветров в них.

2. Если ощущается тонкое удовольствие в конкретных частях тела, но оно неустойчиво и быстро исчезает — это блаженство праны.

3. Если ощущается экстаз и тепло, разливающееся по всему телу или какой-то части — это блаженство активизации красной капли.

4. Если возникает ощущение, напоминающее «вождеющее» блаженство как при сексуальном соитии, и оно интенсивно и пронизывает все тело — это блаженство мистического тепла, вызывающее таяние капель (бинду), которое в свою очередь делится на три вида:

~ мужское блаженство — когда блаженство напоминает оргазм и настолько интенсивно, что капли (бинду) трудно удержать,

~ женское блаженство — когда блаженство, подобное оргазму, интенсивно, но не настолько, как мужское, и капли контролируются йогиним,

~ блаженство среднего рода — если ощущение блаженства и вождения не так интенсивны, и капли легко держать под контролем.

Различные виды блаженства возникают вследствие таяния капель, когда на них действует мистический огонь. Тем не менее, это еще не то Великое блаженство (Махасукха), к которому стремится йогин. Великое блаженство возникает тогда, когда праны втягиваются в центральный канал и поглощаются в нем.

Глава 60

Объединение блаженства с Пустотой

«Кто соединил две капли^[28] (красную и белую) — тот йогин».

«Йога Чудамани упанишада» (64)

Управляя пранами, йогин опускает капли по центральному каналу к половым органам. Когда красная капля (капля сексуального экстаза) плавится и соединяется с другими каплями, которые опускаются по каналам к пупку и половому органу, у йогина возникает необычайно сильное блаженство, поскольку в этих местах сильна красная капля.

На высших ступенях практики йогин способен опустить белую каплю в основание полового органа, а красную поднять к макушке и долго удерживать их в этом положении. Такое самадхи ведет к вспышке глубокого блаженства Пустоты.

Энергии входят в центральный канал, когда белые капли текут вниз, а красные поднимаются вверх. Смешиваясь, капли вызывают в теле ощущение тонкого блаженства. Когда йогин пристально всматривается в это блаженство, он обнаруживает его пустотность. Соединяя созерцание Пустоты с этим блаженством, йогин растворяет кармические ветры в каналах своего тела, а затем элементы, составляющие тело, вплоть до материальных частиц.

Дальнейшее углубление практики йони-мудры. Процесс достижения самадхи единства блаженства и Пустоты (сукха-шунья-самадхи)

«Когда жизненная сила, пройдя через манипуру и анахату, достигает великого лотоса у макушки головы, йогин обретает бессмертие (амриту)».

Махасиддх Горакшанатх «Горакша паддхати» (36)

Пустота — тонкое осознание за пределами субъекта и объекта, подобное пространству без качеств, мужской принцип белой капли в теле человека. Блаженство — тонкое ощущение чувственной радости, возникающее в результате пробуждения в теле женской энергии красной капли (Кундалини) и движения ее по каналам.

Коренной смысл практики заключается в том, чтобы ощутив блаженство, возникающее в теле при передвижении жизненной силы, увидеть его пустотную природу и оставаться в пустотном созерцании.

Практика этого самадхи — это соединение своего опыта недвойственного присутствия Пустоты с четырьмя видами блаженства, производимыми Кундалини. Это — прямой путь к Освобождению.

Вначале йогин достигает устойчивого блаженства. Чувствуя его вкус, следует наблюдать его созерцающим умом и объединять с Пустотой.

Первое блаженство: Кундалини поднимается в сахасрара-чакру

Пусть йогин прямо погружает свой ум в это блаженство, соединяя его с присутствием Пустоты и недвойственности, не допуская отвлечений. Благодаря практике, грубые мысли растворяются.

Второе блаженство: Кундалини опускается в вишуддха-чакру

Возникает высшее блаженство, и если йогин сконцентрируется на горле, пребывая в самадхи единства блаженства и недвойственности, он растворит тонкие кармы своего ума.

Третье блаженство: Кундалини опускается в анахата-чакру

Когда Кундалини опустится в анахату и распространится по телу, возникнет третье, запредельное блаженство. Если йогин в это время сконцентрируется на анахата-чакре, находясь в самадхи блаженства и Пустоты, растворятся все двойственные мысли.

Четвертое блаженство: Кундалини опускается в манипура-чакру

Когда Кундалини опускается в манипура-чакру, возникает изначальное (исконное) блаженство, раскрывающее Ясный Свет Природы Ума.

Затем, пусть йогин снова поднимает Кундалини-Шапти из манипуры в анахата-чакру, из анахаты в горло, из горла в сахасрару и достигает Великого изначального блаженства.

В конце этой медитации пусть йогин забудет обо всех нади и чакрах и пребывает в невыразимом самадхи единства Шивы и Шапти, блаженства и недвойственности.

Нисходящее блаженство возникает в момент опускания Кундалини. Сначала она, пробуждаясь, мягко наполняет сахасрару, вызывая нектар и восходящее блаженство. Затем, нисходя из сахасрары, вызывает нисходящее блаженство.

Восходящее блаженство связано с красной каплей Кундалини. Нисходящее блаженство больше связано с белой каплей, Пустотой и сопровождается капанием нектара.

В повседневной жизни пусть йогин внимательно удерживает присутствие, рассматривая все, с чем он сталкивается как единое переживание блаженства и Пустоты^[29].

Сперва возникают начальные виды блаженства и мудрости, окрашенные двойственностью, но если йогину удастся стабилизировать и удерживать переживание присутствия и блаженства Кундалини, то ветер войдет в сушумна-нади, тогда возникнут четыре истинные блаженства. Если йогин сможет узнать их как неотделимые от естественного состояния и сольет их воедино с Пустотой сущностного Ума, возникнут четыре истинные самадхи единства или четыре блаженства мудрости.

Главные блаженства-мудрости именуется так^[30]:

~ блаженство, переживаемое в макушке и межбровье — ананда,

~ блаженство, переживаемое в горле — махаананда,

~ блаженство, переживаемое в центре груди — парамананда,

~ блаженство, переживаемое в районе пупка — йогананда,

~ блаженство, переживаемое в районе кончика, полового органа, когда прана

приближается к состоянию, близкому к оргазму — сахаджананда. Это блаженство наиболее полно раскрывает глубинную Природу Ума — Ясный Свет.

Глава 61

Переживание блаженств-мудростей (сукха-шунья)

Начальные блаженства

Первоначально йогин переживает начальные «неистинные» виды блаженства, которые возникают не из-за вхождения пран в центральный канал, а благодаря таянию капель в чакрах, при воздействии огня, разожженного силой Кундалини.

Истинные блаженства

Истинные четыре блаженства Пустоты возникают позже, когда йогин упорной практикой добивается сильного блаженства и вводит праны в центральный канал. Считается, что восходящий тип блаженства — начальный, нисходящий — истинный.

Конечные блаженства

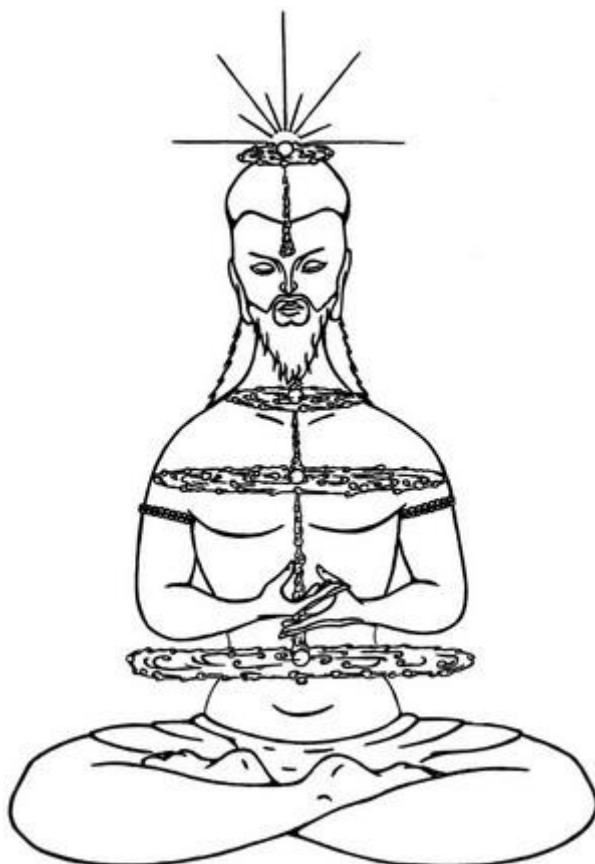
Когда же йогин глубоко объединит присутствие с этими блаженствами, то возникают окончательные четыре блаженства. Начальное блаженство-мудрость еще содержит двойственные представления субъекта-объекта, конечная мудрость — полностью недвойственна.

Блаженство, возникающее в самадхи при этой практике, может быть настолько сильным и глубоким, что никакое блаженство, испытываемое обычным человеком в сексуальном союзе, не может сравниться с ним.

Дальнейшее переживание основных блаженств.

Углубление самадхи блаженства-Пустоты

Нисходящее блаженство при опускании энергии



Сущность самадхи блаженства-Пустоты сводится к соединению пустотного состояния ума в присутствии с блаженством в чакрах, которое возникает в результате подъема энергии.

Практика опоры на праны, каналы и капли в соединении с созерцанием — самый быстрый способ Освобождения и Просветления.

Сначала йогин открывает вкус переживания блаженства в чакрах, затем он созерцает его, смешивая с ним Пустоту созерцательного состояния.

1. Блаженство-радость

Когда белая бинду тает и распространяется в сахасрара-чакре, испытывается первое блаженство. Когда это происходит, йогин направляет ум прямо в центр этого переживания, объединяя его с пустотным осознанием, подобным пространству неба без границ и центра, пребывая в однонаправленном самадхи. Когда смешивание происходит, растворяются

грубые двойственные представления йогина в поверхностном уме. Это дает стабильное созерцание с утра до засыпания (т.е. весь период бодрствования).

2. Блаженство — высшая радость

Затем шакти опускается в вишуддха-чакру, и йогин объединяет с ней созерцательное присутствие и энергию, сначала концентрируясь на вишуддха-чакре, а затем пребывая в присутствии без концентрации.

Этот вид блаженства растворяет тонкие двойственные представления в подсознании и дает непрерывность в сновидениях.

3. Блаженство — запредельная радость

Когда, опускаясь, блаженство наполняет анахата-чакру, возникает третий вид блаженства. Йогин концентрируется на анахата-чакре, а потом, оставив концентрацию, пребывает в самадхи, переживая блаженство энергии и Пустоту созерцания. Благодаря этому самадхи растворяются все двойственные представления, и йогин сможет удерживать созерцание ночью, в глубоком сне без сновидений.

На начальных стадиях этой практики следует две трети времени уделять концентрации на чакрах и одну треть — объединению присутствия с блаженством и энергией каждой чакры. Когда йогин овладеет глубоким присутствием, концентрация уменьшается до одной трети времени, а затем убирается вовсе.

4. Вместорожденное блаженство

Тот же процесс происходит при опускании энергии в манипура-чакру. Когда в самадхи единства в манипура-чакре растворяются последние двойственные состояния ума йогина, он может открыть самый глубокий уровень Ясного Света в самадхи или во сне.

Затем йогину следует перейти к подъему энергии в обратном порядке: к анахате, вишуддхе и сахасраре. Благодаря этому возникает великое Исконное блаженство. Для углубления блаженства йогин может сделать несколько кумбхак в маха-бандхе, созерцая и объединяясь с энергией. По выходу из медитации пусть йогин удерживает переживание единства блаженства и созерцания Пустоты, применяя его в любой обстановке без отвлечений.

Концентрацией на чакрах йогин добивается глубокого переживания блаженств и мудрости. Благодаря концентрации, в этих местах собираются праны и порождают блаженство.

Когда белая капля плавится и стекает вниз до области под пупком (йонистхана), она соединяется с сексуальной силой внутри канала и производит особое переживание. Сексуальная энергия — главное условие, дающее чувственное ощущение блаженства, если йогин может управлять бинду. В единстве с созерцанием это блаженство нераздельно с пустотной Природой Ума. Если переживание блаженства истинно, никогда не будет утечек семени даже без техник и визуализаций. Когда йогин овладел контролем над пранами и недвойственным созерцанием, ему нет нужды выполнять технические практики для вызывания блаженства в теле, оно возникает спонтанно.

Спонтанное блаженство проявляется в такой последовательности:

- ~ начальное блаженство (арамбха),
- ~ юное (таруна), оно подобно радости в юном возрасте,
- ~ молодое (яувана), блаженство радостного веселья, возникающее в сердце,
- ~ зрелое (праудха), блаженство, при котором нарушаются обыденное мышление,

видение и речь,

~ вершина зрелого (праудхата), подобное блаженству экстаза,

~ за пределами ума (унмана), пограничное состояние между сном и бодрствованием, в котором йогин может терять бодрственное сознание или падать,

~ не-состояние (анавастанха), наивысшее блаженство, которое может быть достигнуто.

Блаженство порождает мистический жар, который, распространяясь по нади, иссушает слизь, наполняющую их, и насыщает все тело праной.

Способы, как направлять тепло в пупок, внутрь центрального канала, наружу к коже и в половой орган надлежит узнать у Гуру.

Глава 63

Остановка дыхания, выделение тонкого тела и савикальпа-самадхи

Когда прана йогина входит в центральный канал, его дыхание становится едва уловимым, а затем и вовсе исчезает, сердце останавливается, и тонкое тело выделяется через макушку. Йогин, покинув на время физическое тело, может путешествовать в тонком теле в другом измерении.

Выделение тонкого тела может происходить следующим образом.

Иногда йогин видит темно-красную энергию, идущую снизу, иногда он видит серебристо-белую спираль, взвивающуюся по позвоночнику, иногда он может видеть цвета чакр, элементов или ветров (вайю). Например, можно видеть искры как от пламени, или пространство фиолетового цвета в межбровье.

Йогин начинает видеть очертания чакр. Сначала они видятся в виде сияющих бело-желтых точек, затем видны их подробности. Йогин созерцает канду в виде клубня луковицы бело-сероватого цвета с волокнами, идущими во все стороны.

Подъем энергии сопровождается гулом, звоном или тонким свистящим звуком в ушах, иногда гудением или жужжанием:

~ монотонное гудение указывает на движение энергии по левому каналу,

~ жужжание — на движение по правому каналу,

~ гул, тонкий свист — на подъем по центральному каналу.

Иногда, когда йогин после пранаямы ложится в шавасану, то случайно принятая поза (например, скрещенные ноги, опущенная шея) вызывает спонтанный подъем приятной энергии, которая останавливается в том месте, где уже не может проходить свободно. В это время произвольно сжимается анус (мула-бандха), и подтягивается живот (уддияна-бандха).

Затем энергия с большой силой давит на чакры, перемещаясь выше. В это время йогин видит круги света, присущего каждому элементу:

~ когда энергия в муладхаре, он видит круг желтого цвета или просто желтое,

~ в свадхистана-чакре — он видит круг или пространство белого цвета как луна,

~ когда в манипуре — красного,

~ в анахате — зелено-голубого,

~ в горле — серого или синего.

Иногда йогин может видеть слоги, очертания чакр или символические знаки в чакрах (буквы, мудры рук). Цвета могут вспыхивать по очереди или почти одновременно.

Вначале энергия останавливается в анахата-чакре, горле или межбровье. Накапливаясь, она создает такое сильное давление, что в чакре возникают ощущения бурления, водоворота или воронки. В это время все тело как бы немеет, а ум сворачивается вовнутрь и помещается в центральный канал. Затем возникает ощущение вращения, и сознание выскальзывает из физического тела, оказываясь в астральном теле.

Выходя в тонком теле из физического, йогин взирает на свое лежащее тело со стороны, затем отправляется куда-либо, пройдя сквозь стену, просто подумав о том, куда он хочет попасть. Пребывая в астральном теле, йогин некоторое время наслаждается обретением новых сиддхи — способностью проникать в любое место на земле.

Иногда в сознании возникают полосы различных цветов, указывающих на цвета кармы йогина и места его возможного перерождения в мире сансары. В момент падения энергии по позвоночнику, лежа в шавасане, он может видеть глазами тонкого тела полосы-пути, открывающиеся перед ним: тускло-зеленого, синего, серебристо-белого, красного цветов. Эти цвета могут возникнуть в зияющей черной пустоте.

Затем энергия вытолкнет его тонкое тело через макушку, и, если в это время у него возникнет интерес к какому-либо цвету или видению, он сразу окажется в нем.

Он может увидеть белый свет, и его ум инстинктивно втянется в него. Там он увидит себя стоящим в иллюзорном теле в сияющем, залитом светом мире. В этом мире можно будет видеть, слышать и даже осязать предметы или свое тело. Если это чистый мир, можно будет встретить божество, святого или сиддха, получить от него наставления или благословение.

Затем сознание как бы испытывает колебания, и энергия йогина тоже заколеблется. Его иллюзорное тело словно бы растает или будет увлечено каким-то мощным потоком назад в тело, но йогин полностью сохранит память, где он был и с кем общался.

Начальные знаки успеха (сиддхи) в Кундалини-йоге

Кроме выделения тонкого тела начальные знаки обретения сиддхи таковы:

~ воспоминание прошлых жизней в сновидениях. Возникают яркие сновидения, где йогин начинает видеть прошлые жизни, чувствуя себя полноценным участником каких-либо событий в прошлом. Как правило, такие видения сопровождаются голосом, который объясняет суть происходящего. Эти видения разворачиваются на большой скорости, благодаря этому человек за несколько мгновений или минут может пережить воспоминания целой жизни. Это происходит из-за того, что тонкие энергии-отпечатки, находящиеся в муладхара-чакре в скрытом состоянии, активизируются, проникают в мозг и воспринимаются поверхностным сознанием;

~ способность видеть духовным зрением на расстоянии, видеть прошлое и будущее. У йогина появляются видения, вспышки света в межбровье. В этих видениях он может прозревать будущее или видеть события прошлого, а также знать, что происходит на удаленном расстоянии;

~ способность слышать голоса богов и духов. Йогин слышит звуки, голоса в горле, сердце или в районе макушки. Благодаря им, он может получать пророчества, наставления, узнавать о далеких событиях и другое;

~ способность интуитивно понимать умы других людей (чтение мыслей). Настроившись на сознание другого существа, йогин может понять ход его мыслей, благодаря чистоте своих нади. Его тонкое тело реагирует на излучения тонкого тела другого подобно тому, как откликается на звук хорошо настроенный струнный инструмент;

~ непрерывное сознание начальной стадии, указывающее на способность поддерживать ясность ума во сне со сновидениями и во сне без сновидений. Йогин, находясь во сне, чувствует прилив праны в горле, межбровье или макушке. Благодаря этому его бодрствующее тонкое сознание сохраняется даже во сне без сновидений. Йогин имеет много осознанных снов, либо осознает себя как сознательное пространство тускло-белого света. Это пространство дарует йогину радость и насыщает его тело силой.

Связь глубокого сна и Всевышнего «Я»

«Состояние непроявленности или Пустоты — это базовое состояние сознания, свойством которого является отсутствие чего бы то ни было познаваемого. Глубокий сон — то, что делает проявленным это отсутствие».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. XVI (74)*

Всевышнее «Я» переживается за пределами сна без сновидений как сверхтонкая, сверхинтенсивная, светящаяся осознанность, подобная пустому пространству. Эта осознанность не связана с внешними действиями, объектами или сознанием, их воспринимающим. Осознанность «Я-есть», которая превосходит тонкие и грубые объекты, даже в бодрственном состоянии существует как скрытое течение и основа всех других состояний.

Глава 64 Пустота

Реализация Пустоты является неперенным условием для открытия природы Ума. Реализовать природу Ума-Основы и пережить высшее состояние Пустоты — одно и то же. До тех пор, пока Пустота не раскрыта, Природа Ума неясна, и йогин всегда заблуждается в отношении взглядов на свое «я», считая себя отдельной самосуществующей личностью и не зная о том, что эта личность полностью нереальна и пустотна, что ее корнем, сущностью, семенем и квинтэссенцией является великая Пустота.

Всевышний Источник и естественное состояние в своей полной кульминационной форме являются Пустотой. При этом Пустота не несет в себе нигилистического оттенка, это не означает, что в ней ничего нет. Пустота подобна светоносному пространству, она обладает энергией и бесконечным потенциалом проявлять из себя все.

Шри Шанкара говорит так: *«Другие называют его Пустотой»* («Брахмасутра-бхашья», 1.1.1).

В *«Джнянасанкалина-тантре»* (33) говорится: *«Высший Атман есть Пустота — Шунья».*

В *«Каулавали-тантре»* (уласа третья) говорится: *«Брахмадж няни всегда должен совершать великое жертвоприношение Брахману. Увидев Ум с помощью ума, подобно реке, впадающей в океан, все формы следует погрузить в великую Пустоту».*

В *«Шамбхави-тантре»* (454) говорится: *«Стоя, находясь во сне и передвигаясь, следует созерцать Пустоту днем и ночью. Тогда йогин, объединившись с энергией, состоящей из пространства, растворяется в пространстве».*

Только когда Пустота познана неподвижным умом в самадхи или поглощенным умом в созерцании, необустроенная Природа «Я» начинает сиять.

На первой стадии йогин открывает Пустоту саму по себе, Пустоту как таковую, лишенную признаков, атрибутов и качеств. Эта Пустота переживается только в состоянии за пределами мыслей.

«Высшую Шунью — пустоту Пустоты, чистейшую форму Пустоты, сияющую как миллионы солнц и лун, как незагрязненное высшее знание, созерцай в своем духовном сердце, как высший духовный свет».

«Камадхену тантра» (11.5 — 6)

После того как Пустота, не связанная ни с какими качествами и атрибутами, познана, йогину следует упражняться в познании Пустоты среди видимых форм. Другими словами, он должен реализовать состояние Пустоты, единой с формой. На этой стадии йогину следует понять, что пустотное осознание нераздельно связано с проявлениями энергий, мыслей, внешними объектами, эмоциями, желаниями внутри и внешними объектами, всем видимым, слышимым, осязаемым и воспринимаемым вовне.

«Совершив поглощение ума в великой Пустоте — Махашунье, йогин пребывает в абсолютной полноте».

«Брихат-тантра Сара» гл.5

Переживание пустотной Природы Ума дает йогину ощущение абсолютной полноты. Пустота не является негативной, Пустота до избытка наполнена потенцией творить, она наполнена способностью к проявлению энергии. Именно учение о способности Абсолютного Ума проявлять энергии является отличительной особенностью Лайя-йоги.

Узнав способность Пустоты к проявлению, йогин должен затем перейти к созерцанию Пустоты во время такого проявления. Он должен научиться объединять пустотное осознание с моментами мышления, разговора, передвижения, восприятия внешних объектов до тех пор, пока внешний мир не сольется с внутренним осознанием Пустоты.

Наконец, когда переживание единства Пустоты и формы полностью объединятся, внутреннее уравновесится с внешним, все видимые формы будут восприниматься как проявление энергии изначального состояния Пустоты. Любое движение форм будет восприниматься не как самосущее, а как игра проявленных форм, подобно тому, как солнечные лучи неотделимы от солнца, как свет неотделим от солнечных лучей. Таким же образом йогин будет воспринимать видимые проявления как божественную игру (лилу) Всевышнего Источника, сущность которого — Пустота. Когда такое переживание реализовано, все ограничения в сознании уходят. Йогин переживает не с чем не сравнимое состояние Освобождения.

Сначала, воображая себя отдельной личностью, не знающей пустотной сущности «Я», ум йогина был схвачен внешними объектами, поэтому йогин был связан кармаами. Обратив свой ум вовнутрь и исследуя свою собственную природу, концентрируясь на чувстве «я», на том, кто переживает состояние мыслей и состояние покоя за пределами мыслей, йогин обнаружил пустотную природу своего «Я» и устраняет все заблуждения относительно себя.

Наконец, когда он открывает глаза и снова обращает свой взор наружу, он обнаруживает, что пустотная природа обладает тенденцией проявляться в виде энергии внешних форм. Тем не менее, все видимые внешние формы в своей основе также содержат пустоту, поэтому не нужно бояться того, что проявляется. Все это подобно веревке, которая по ошибке принимается за змею. Когда йогин обнаружил пустотную природу всех внешних вещей, внутренняя пустота и внешняя пустота смешались, внутреннее пространство и внешнее пространство объединились.

Наконец, когда йогин понимает, что внешняя энергия обладает способностью проявления, но, тем не менее, в ней нет ни капли самобытия и она проявляется спонтанно и без причины, он понимает все внешнее проявление, как спонтанную творческую

манифестацию пустотного Всевышнего Источника (лилу). Теперь для него перестали существовать люди, события, ситуации и вещи и существует только игра энергии осознания (чит-шакти-лила), все есть игра, манифестация энергии Всевышнего Источника.

Переживание игры Всевышнего Источника является кульминацией, завершением духовного пути.

Глава 65

Непрерывное сознание и раскрытие четырех видов света

Вершина мастерства — высшие уровни практики

Высшие уровни практики включают:

- ~ способы усиления тепла (шуддхи-ушанам),
- ~ способы усиления блаженства,
- ~ способы углубления недвойственного созерцания,
- ~ способы углубления самадхи блаженства-Пустоты,
- ~ способы преодоления препятствий,
- ~ способы вводить прану в сушумну силой созерцания,
- ~ учение о созерцании вне усилий и настройке на импульс нисходящей силы

Всевышнего Источника,

- ~ «большой ветер» — учение об использовании на пути желаний и клеш, именуемых «пять ядов».

Непрерывное сознание

Достижение непрерывающегося ночью сознания указывает на достижение успеха в самадхи Кундалини-йоги. Непрерывающееся сознание означает способность сознания не утрачивать тонкую ясность в созерцании во сне.

Непрерывное сознание имеет следующие уровни углубления:

- ~ непрерывное осознание во время бодрствования,
- ~ сохранение осознания днем и ночью во сне со сновидениями,
- ~ сохранение осознания днем, ночью во сне со сновидениями и во сне без сновидений,
- ~ непрерывное осознание при восприятии света, подобного свету луны,
- ~ непрерывное осознание, воспринимающее тонкое пространство красного цвета,
- ~ раскрытие во сне без сновидений тонкого черного света-пространства,
- ~ раскрытие во сне без сновидений исконного Ясного Света, подобного прозрачной

пустоте неба.

Наличие непрерывного сознания является главным критерием успешного самадхи во всех состояниях. От того, насколько осознан йогин в сновидениях и во сне без сновидений, зависит, освободится ли он в промежуточном состоянии, или его ум будет схвачен иллюзиями. Осознанность, непрерываемая ночью, подобна пропуску в бессмертие.

Под «осознаванием» имеется в виду не человеческое обычное сознание и не обычная внимательность, развиваемая практиками наблюдения за телом и т.д., а созерцательное присутствие вне двойственности, распаханное видение, подобное небу без границ.

Даже когда осознание проникло в сон без сновидений, очень важно добиться полной глубины его проникновения и открыть по очереди одно за другим четыре пустотных световых пространства:

~ тонкое белое пространство, подобное сияющему пространству неба, залитому лунным светом,

~ тонкое красное пространство, подобное оранжевому солнечному сиянию в пустом небе,

~ тонкое темное пространство-черноту, подобную пустотному небу в полной темноте,

~ тонкое прозрачное пустотное пространство Ясного Света, подобное чистейшему бесконечному пустому пространству неба, где нет облаков.

Раскрытие этих световых пустот-пространств прямо зависит от того, насколько полно праны вошли в центральный канал, т.к. невозможно открыть глубокие уровни сознания света, если ветры не вошли в центральный канал.

Углубление непрерывного созерцания

Переживание этих видов света аналогично переживаниям в момент смерти, а значит тот, кто может раскрыть и удержать их во сне или в самадхи, обретает настолько широкое сознание, что оно не прервется в момент смерти.

Раскрытие глубинных светов-пространств — главная практика высших ступеней Шакти-янтры. Йогин, способный раскрыть четыре пустотных пространства, растворяет грубые, тонкие и сверхтонкие двойственные состояния ума, которые, словно тучи, затмевают нерожденное исконное пространство Мудрости Ясного Света.

Ясный Свет Исконной Мудрости^[31] — пустотен, прозрачен, ясен как небо без облаков. Это предельное глубочайшее переживание, где исчезает любая двойственность. Это — совершенный Свет.

Ниже переживания совершенного Ясного Света лежит способность быть в созерцании Пустоты во сне без сновидений без раскрытия четырех пространств. Это — малый Свет, возникающий, когда йогин, усердно практикуя днем, достигает самадхи. Тогда его созерцание не утрачивается ночью, и он не видит снов, а созерцает пространство Света-Пустоты.

Медитируя, работая с пранами, практикуя йогу сна (йога-нидру), йогин должен научиться преодолевать сонливость ума или бессознательность и распознавать одно за другими четыре пустотных пространства света. Тот, кто не раскрыл четыре пространства, может быть осознанным только до неглубокого сна, т.е. сна со сновидениями. В это время сохраняется прозрачное состояние присутствия, хотя и возникают сны.

Однако малый Свет не является истинной целью йогина, поскольку он имеет примеси двойственных мыслей. Он является основой для перехода к исконному нерожденному Свету.

Лишь немногие йогины могут реализовать малый Свет, и очень редкие святые реализовывают исконный Ясный Свет.

Когда йогин раскрыл исконное пространство Ясного Света, главная задача — уметь долго удерживать его в самадхи и объединять с повседневной жизнью после выхода из медитации, т.е. в йоге не-медитации.

Йогин, искусный в практике удержания Ясного Света, может удерживать световые пространства в обратном порядке, т.е. сливаться сначала с черным пространством, потом с красным пространством, затем с белым пространством, затем проявляться в тонком иллюзорном теле и перерождаться по желанию, посылая каплю сознания в любой из миров.

Таким образом, йогин, овладевший непрерывным сознанием, полностью контролирует процесс перерождения. Смерть для такого йогина будет его высшим Освобождением.

В каком случае йогин может обрести непрерывное сознание ночью или в процессе перерождения? Если он может направлять и удерживать праны в центральном канале и раскрывать четыре основных пространства в дневной практике. Йогин среднего уровня с большим опытом могут раскрыть первые два вида световых пространства, однако третий и четвертый виды доступно раскрыть лишь великому Мастеру.

Почему следует добиваться открытия высшего пространства Света? Поскольку только оно дарует растворение всех сансарных состояний и открывает подлинную недвойственность.

Раскрытие истинного Света дает возможность сливать воедино Свет Сына и Великой Матери в великое пространство Света. Такое смешивание ведет к наивысшему, полному, окончательному Освобождению от сансары и дарует в качестве плода три совершенных тела, неотделимых от недвойственной природы (Джняна-дэха, Пранава-дэха, Шуддха-дэха).

Знаки в сновидениях, указывающие на успех в практике:

- ~ видеть святых, богов и просветленных, отдельных от себя,
- ~ видеть святых, богов, пробужденных, как равных себе,
- ~ видеть себя в образе божества, не имеющего задней части, т.е. пустотным,
- ~ получать во сне передачу Учений, практик от святых,
- ~ видеть, как святые, божества или сиддхи делают подношения или высказывают почтение,
- ~ видеть себя голым (признак очищения),
- ~ видеть, как из тела выходят насекомые, змеи, скорпионы (признак очищения тела от болезненных пран),
- ~ видеть, что поднимаешься в гору, по лестнице в небо (признак глубокого становления на Путь Дхармы),
- ~ видеть себя верхом на благородных животных — львах и слонах (признак достижения начальной реализации),
- ~ видеть во сне духа, который улыбается и делает предсказание (признак пророческого сновидения).

Глава 66

Обретение сиддхи: стадия мистического огня

Мистический огонь (шуддхи-ушанам) является основой для трансмутации нечистых клеш-пран в праны мудрости и достижения бессмертного тела в любой из традиций Нада-йоги, Джьоти-йоги или Шат-чакра-йоги.

Как усилить огонь мистического тепла

Для увеличения выработки внутреннего огня йогину благоприятно медитировать на мистический огонь, сверкающий в центральном канале. Для этого следует:

- ~ выполнять медитацию йони-мудры для увеличения выработки телесного тепла. Йогин также может распространить тепло во все нади, главные и второстепенные по всему телу, до

тех пор, пока тело не станет ярким огненным шаром. В конце медитации весь огонь собирается обратно, в основной огонь у основания позвоночника;

~ при визуализации во время йони-мудры применять метод увеличения языка пламени, при этом следует концентрироваться на области муладхары.

Использование внутреннего тепла для защиты от холода

Выполняя медитацию для усиления тепла как указывалось ранее, т.е. визуализируя огонь в центральном канале, охватывающий все тело, йогин принимает позу риши, упираясь коленями в грудь, кладет подбородок на колени, кисти рук скрещивает на уровне пупа над почками и следит за дыханием.

Использование мистического огня для магической ходьбы

Использование мистического огня для магической ходьбы достигается так: в позе сидя, руки кладутся ладонями вверх на бедра, затем выполняется созерцание пустотного тела и центрального канала. Ниже манипура-чакры созерцается солнечный диск, а на нем — избранное божество^[32]. Его следует созерцать размером с палец, красным, как раскаленное докрасна железо. С этого места центральный канал идет вверх к сахасрара-чакре, он открыт, словно распахнутое окно. В небесном пространстве над ним парят бесчисленные махасиддхи, из их сердец изливается нектар мудрости, напоминающий топленое масло (гхи). Этот нектар втекает в йогина через отверстие в брахмарандре и сверху вниз изливается на божество в манипура-чакре, благодаря чему оно испускает струю огня, пламени, наполняющую тело йогина.

Затем выполняется пранаяма, включающая в себя кумбхаку.

После этого йогин выполняет практику ходьбы. Идя куда-либо, он представляет, что его руки увеличились и приняли форму крыльев, за подмышки и подошвы ног его поддерживают светло-зеленые богини ветра. Всякий раз, когда йогин двигается, он представляет, как они поднимают его в воздух и несут по пространству неба.

Затем он двадцать один раз выполняет маха-бандху в стиле «кувшинного дыхания». Благодаря этому он может овладеть техникой быстрой ходьбы так, словно передвигается на магическом коне праны.

Знаки достижения мистического огня

1. Когда интенсивное тепло в теле вырабатывается в каком-либо участке тела, во всем теле или между мышцами и кожей самопроизвольно — это знаки спонтанного разжигания огненного ветра. Такое тонкое тепло не является стабильным и скоро исчезнет, поэтому пусть йогин не придает ему значения. В это время следует концентрироваться на огне в манипура-чакре, и силой этой концентрации вводить праны в центральный канал.

2. Когда возникает экстатическое блаженство, радость и тепло в пупке, которые, постепенно усиливаясь, охватывают все тело — это знаки истинного тепла, которое способно вырабатывать много красных и белых капель.

Меры предосторожности при практике

Чтобы не вызвать дисгармонию праны, йогину следует помнить о мерах предосторожности:

- ~ не приближаться близко к огню, костру,
- ~ не оставаться на палящем солнце,
- ~ не дуть в большую трубу, меха, не задувать пламя,
- ~ не дышать через рот,
- ~ не носить меховую одежду даже в мороз,
- ~ не ходить обнаженным в жару,
- ~ беречь сексуальные субстанции тела, не допускать их утечки,
- ~ питаться доброкачественной и питательной пищей,
- ~ регулярно выполнять мягкую кумбхаку.

Глава 67

Как усилить блаженство

Для усиления переживания блаженства при таянии капель йогину следует продолжать медитацию йони-мудры, чтобы добиться непрерывного капания нектара белой капли из области головы и горла. Из горла нектар белых капель будет распространяться по всему телу. Когда он дойдет до пупка, будет зарождено интенсивное блаженство и тепло. Если же блаженство производится в слабой степени, йогин для усиления блаженства может применять следующие методы:

~ представлять, как белая капля и разгоревшийся огонь мистического тепла красной капли сливаются вместе в центральном канале и распространяются по бесчисленным каналам всего тела, вызывая переживание блаженства. Когда белая луна, сочащаяся нектаром, опускается на огонь внутреннего солнца, он сжимается. Когда же белая луна (капля), поднимается вверх к голове, огонь солнца следует за ней в голову;

~ если йогину все равно не удастся вызвать блаженство, он должен сосредоточиться и представить нижнюю часть центрального канала, в районе половых органов и медитировать на чакре тайного места (свадхистана-чакре). Затем следует представить белую каплю луны, струящуюся и ниспадающую в это место. Ниспадая, капля распространяется в нади тайного места, зарождая телесное блаженство;

~ если при этих методах не удастся вызвать переживание блаженства, следует визуализировать сексуальный союз с богиней^[33] для разжигания огня и расплавления белой капли, при этом выполняя мула-бандху, ваджроли-мудру (сахаджроли-мудру) и продолжая поднятие-опускание капель к голове. Затем следует выполнять массаж и визуализацию, чтобы капли распространились по телу, и входить в созерцательное присутствие.

Углубление недвойственного самадхи

Чтобы углубить самадхи недвойственности, йогин должен с предельной бдительностью созерцать пустотную природу блаженства, появляющегося в теле, соединяя свое созерцание с ощущением блаженства. Йогин объединяет пустотное созерцание с ощущением блаженства и старается находиться в этом состоянии как можно дольше, до тех пор, пока ветры не будут входить в центральный канал и плавить капли силой только созерцания, без усилий.

С этой целью йогин также должен длительно выполнять медитацию Пустоты, оставив пранаямы, мудры, работу с нади и визуализацию огня; либо две трети времени он может уделять медитации, а одну треть посвящать пранаямам, мудрам и упражнениям с каналами.

Ему также следует выполнять длительные задержки дыхания, концентрируясь на созерцании сияющей пустоты во время кумбхаки.

По выходу из медитации йогину следует поддерживать пустотное созерцание, подобное пространству, наблюдая возникновение и самоосвобождение мыслей, эмоций и страстей.

Особым методом для углубления недвойственного самадхи является медитация нисходящей силы (шактипатха). До тех пор, пока существует личное усилие, основанное на чувстве индивидуальности, подлинная недвойственность не может быть раскрыта. Устраняя усилия, расслабляясь и отпуская себя, йогин открывается нисходящей силе, растворяя последние остатки личного «я» и входит в глубокое переживание недвойственности.

Два вида внимательности

Тренируясь в созерцании, йогину следует прояснить два вида внимания — намеренное внимание и естественное (произвольное). Намеренное внимание требует усилия, естественное внимание существует без усилия.

Намеренное внимание необходимо для начинающих, оно практикуется, когда йогин выполняет практику созерцательной ходьбы, удерживая санкальпу, к примеру, Атма-вичару или «Это — сон», «Ахам Брахмасми», «бесконечное пространство» и т.д.

Естественное внимание является кульминацией намеренного внимания. Когда намеренное внимание закрепляется, сознание утончается, и необходимость в тонком усилии отпадает, тогда внимание становится естественным.

Йогин, обладающий великими способностями, может находиться в состоянии естественного внимания, если он с детства обладает задатка ми категории «божественный» (дивья). Однако большинству начинающих абсолютно необходимо упражняться в намеренном внимании с небольшим усилием. Если же полагаться только на естественное внимание, очень трудно различить, находишься ли ты в присутствии или отвлекаешься. Такой йогин может пребывать в заблуждении относительно истинной практики внимательности, поэтому первые три, пять, семь или даже двенадцать лет ему следует тренироваться в намеренном внимании.

Вся жизнь практикующего йогина сводится к пестованию такого внимания, упражнению и тренировке в нем. Пестование заключается в том, чтобы привыкнуть к такому виду внимания. Для того чтобы упражняться в таком внимании, йогин должен получить прямое введение от Учителя и узнать его, как свое собственное.

Как только йогин открыл недвойственное сознание за пределами концепций, он делает его своей опорой. Таким образом он упражняется в истинном созерцании. Когда внимание йогина теряется, то йогин совершает ошибку, называемую «потеря взгляда в действии». Это

означает, что его ум запутался в повседневных делах и внешних объектах, недвойственное видение полностью потеряно, и вместо духовной практики йогин пребывает в отвлечении.

Практика намеренного внимания всегда позволяет помнить, отвлекаемся мы или нет. Поэтому йогин должен заручиться поддержкой «тайного друга на Пути».

«Тайный друг на Пути» — это особый вид бдительного внимания, напоминание, помогающее вернуться к недвойственному видению. Такое напоминание постоянно присутствует как воспоминание: «НЕ ОТВЛЕКАЙСЯ».

Отвлечения наиболее сильны, когда возникает процесс мышления. Мышление связано с поверхностными состояниями ума, естественное состояние связано с тем местом, где нет концепций. Однако когда йогин открывает недвойственное видение, он видит, что в самой глубине концептуальных мыслей существует недвойственный взгляд, тогда мысли перестают мешать естественному вниманию.

Чтобы развить намеренное внимание, сначала йогин должен тренироваться в практике санкальпы. Упражняясь в таких искусственных построениях как санкальпа, йогин должен прийти к естественному виду внимания, поэтому существует поговорка: «Искусственное приводит к естественному». Достигнув непрерывной концентрации на санкальпе, следует неуклонно удерживать ее настолько долго, насколько возможно.

Когда такое удержание с усилием стало непрерывным и может продолжаться день и ночь, следует убрать тонкое усилие, поскольку все-таки практика внимательности с усилием является чем-то искусственным, сконструированным, созданным нашим умом и не является подлинным естественным состоянием. Когда йогин убирает тонкое усилие, он делает скачок и открывает более глубокое состояние безусильной естественной внимательности.

Таким же образом, открыв естественную внимательность, он упражняется в непрерывности такой внимательности. Когда непрерывность такой внимательности достигнута, ему следует упражняться в развитии гибкости этой внимательности.

Главный принцип при развитии как внимательности с усилием, так и естественной внимательности — практика непрерывности.

Естественное состояние

Когда Природа Ума узнана, йогин просто позволяет вещам происходить естественным способом, оставляя все, как есть. Когда он пребывает в таком состоянии, он находится в неизмышленной естественности. Настоящая неизмышленность начинается только тогда, когда йогин овладел естественным вниманием и больше не уходит от такой непрерывной внимательности.

На пути практики йогина будут одолевать различные демоны, главный из которых — отвлечение. Когда, занимаясь медитацией на чувство «я» или медитацией великого покоя, йогин исследует, анализирует ум, он обнаруживает, что ум сам по себе есть Пустота, что в нем нет какой-либо сущности, он подобен светоносному пространству, что там нет того, что следовало бы видеть, и нет того, кто мог бы что-либо видеть. В момент проникновения в ум нет усилия и нет медитации, поэтому, понимая это, йогин, проникший в истинное состояние, должен просто оставить все, как оно есть и не стараться что-либо улучшить в этом состоянии, привнести в него нечто искусственное или исправить его. Такое пребывание и называется естеством, безыскусностью.

Когда такую безыскусность йогин поддерживает по выходу из медитации, в постмедитационный период, это можно назвать естественным самопроизвольным вниманием. Если же поддержание такого непрерывного самопроизвольного внимания теряется, йогин отвлекается, мысли уводят его снова к объектам, это называют отвлечением. И хотя в самом изначальном, естественном состоянии нет, и не может быть даже тени никаких отвлечений, а внутренняя непрерывность безыскусного состояния никогда не может

быть прервана, тем не менее, поверхностный ум может забыть это состояние и выйти из него. Тогда говорят, что йогин отвлекся.

Лучший способ восстановить безыскусное внимание при отвлечении — это просто снова обнаружить естественную Пустоту, оставить все, как есть, и отпустить себя, не беспокоясь об отвлечении, поскольку как мысли, так и само естественное состояние являются одним и тем же. Когда йогин делает так, то в момент отвлечения он в самой глубине отвлечения снова опознает безупречное, безыскусное, непрерывное, самопроизвольное внимание, подобное самосветящемуся пространству. Оставаясь в нем, он продолжает свою практику.

Сначала йогин должен натренироваться в узнавании двух состояний ума: покоя и состояния появления мыслей. Когда найдена разница между появлением мыслей и покоем, йогин понимает, что ум подобен человеку, который иногда трудится, иногда отдыхает.

Однако способность замечать покой и появление мыслей еще не говорит о том, что произвольное внимание достигнуто. Такое состояние возникает при любых занятиях концентрацией и медитацией (к примеру, медитацией «Великого покоя»). Это еще не есть проникновение в свою подлинную природу.

На следующей стадии йогин должен проникнуть в того, кто находится в покое или в того, кто думает. Это означает, что он должен концентрироваться на чувстве «я» и на своей исконной природе, пытаясь исследовать: «Кто тот, который переживает как появление мыслей, так и их покой?» Когда он исследует свою истинную природу и вглядывается в чувство «я», он ничего там не может найти. В этом состоянии исчезают как мышление, так и покой. Йогин понимает, что появление мыслей и покой являются двумя сторонами одной естественной природы. Когда природа открыта, мышление и покой мыслей больше не имеют значения.

В стадии, когда естественная природа открыта, йогин может упражняться в самопроизвольном внимании. Тренировка в самопроизвольном внимании включает в себя три стадии:

- ~ узнавание,
- ~ упражнение,
- ~ достижение устойчивости.

На стадии узнавания ученик четко понимает, что исконная Природа «Я» находится за пределами как покоя, так и возникновения мыслей.

На стадии тренировки ученик поддерживает это состояние, стараясь смешивать его с повседневными действиями.

На стадии достижения устойчивости ученик стремится развить гибкость естественного состояния и смешивать его с любыми ситуациями — как благоприятными, так и не благоприятными для созерцания.

Глава 69

Величие вечности

С целью углубления недвойственного созерцания йогин применяет недвойственное созерцание. Этот метод заключается в созерцании:

- ~ объектов,
- ~ пространства,
- ~ времени.

Созерцание объектов включает в себя созерцание внешних стихий:

- ~ земли,

- ~ воды,
- ~ огня,
- ~ ветра.

Созерцание пространства включает в себя:

- ~ созерцание пространства неба методами Джьоти-йоги,
- ~ созерцание горизонта и кромки гор,
- ~ созерцание бесконечного космического пространства, содержащего звезды, созвездия и галактики.

Созерцание времени включает в себя:

- ~ созерцание момента. Момент равен длительности познавательного акта сознания, когда минимальной единицей измерения времени является возникновение мысли-восприятия;
- ~ созерцание огромных промежутков времени — эонов, калпы и юг.

Глава 70

Объединение естественного состояния с вселенскими энергиями

Для углубления недвойственного созерцания йогин должен упражняться в смешивании естественного самадхи Пустоты с различными переживаниями, внешними энергиями и вселенскими стихиями:

- ~ естественное состояние и переживание Пустоты вне мыслей,
- ~ естественное состояние и ясность,
- ~ естественное состояние и блаженство,
- ~ естественное состояние и нисходящая сила Абсолюта, подобная милости (шактипатха, Ануграха),
- ~ естественное состояние и ощущение божественной гордости^[34],
- ~ естественное состояние и качества элемента земли,
- ~ естественное состояние и качества элемента воды,
- ~ естественное состояние и качества элемента огня,
- ~ естественное состояние и качества элемента ветра,
- ~ естественное состояние и качества элемента пространства,
- ~ естественное состояние и время,
- ~ естественное состояние и изначальный звук,
- ~ естественное состояние и всетворящий свет.

Все эти медитации выполняются в соответствии с указаниями духовного Учителя.

Качества абсолютного «Я»

Качества абсолютного «Я» таковы:

- ~ непостижимость,
- ~ бесконечность,
- ~ чистота,
- ~ спонтанное совершенство,

~ всепроникновение[35].

По сути, поддерживать естественное состояние и медитировать на эти качества — одно и то же.

Непостижимость означает, что фундаментальное Сознание не постигается с помощью рассудочного мышления, двойственных представлений, категорий логики или медитации на какие-либо конкретные качества, поэтому все, что о нем можно сказать — что оно непостижимо. «Непостижимо» означает, что понятийный поверхностный ум не в состоянии его постичь в принципе.

Когда о нем говорят как о бесконечности, имеется в виду, что Истинное «Я» иррационально, глобально и подобно бездне. Оно содержит в себе бесчисленные мириады вселенных. Самые величайшие макро- и микрообъекты являются его незначительной частью. У него нет ни конкретных границ, ни центра, ни периферии, его невозможно обозначить на западе или на востоке, в зените или в надире, сверху или снизу, справа или слева, у него нет конкретной точки фиксации.

Чистота означает, что оно обладает исконной чистотой, не нуждающейся в специальном очищении. Чистота всегда самоприсуща изначальному Сознанию. Оно является источником всех других видов чистоты, таких как чистота, возникающая при религиозных обрядах, духовных упражнениях, чистота богов или чистота при практике медитации.

Спонтанное совершенство означает, что всевышняя сущность «Я» изначально совершенна и не нуждается в исправлении, очищении, усовершенствовании и в чем-либо искусственном, а она сама по себе является воплощением всех самых совершенных качеств.

Всепроникновение означает, что Всевышнее «Я» пронизывает собой все, и нет ничего, что не было бы им.

Глава 71

Быстротекущее самадхи — особый момент, когда открывается состояние глубокого сна (сахаджа-самадхи)

В Учении Лайя-йоги говорится, что в жизни каждого человека существуют особые моменты, когда Природа Ума, непостижимое бесконечное светоносное пространство обнажается, проявляя свою природу прямо.

Для лайя-йогина такие моменты жизни очень важны, настраиваясь на них, он может получить мощный вкус естественного состояния (раса), а затем, тренируясь во вспоминании и узнавании этих состояний, он может по-настоящему реализовать подлинное сахаджа-самадхи.

«Слушай, о брамин! Следующие случаи — примеры такого состояния: когда человек не замечает «движения внутрь и вовне» в короткий промежуток времени, и при этом он не подавлен невежеством сна; бесконечно малое время, когда он вне себя от радости; когда он заключен в объятия своей возлюбленной с самыми чистыми чувствами; когда обретена вещь, которую он очень сильно хотел, но прежде в отчаянии отказался от нее; когда одинокий путешественник, не имеющий никаких сомнений в полной безопасности пути, по которому он идет, внезапно оказывается перед лицом величайшей опасности; когда человек слышит (шокирующее известие, как например) о внезапной смерти единственного сына, чье здоровье было превосходным, и когда сын находился в расцвете сил и на вершине своей славы.

Есть также периоды самадхи, имеющие место в промежутки времени между состояниями бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна; во время обнаружения удаленного объекта, когда ум, с одной стороны, охватывает тело и при этом, с другой стороны, проецирует себя в пространстве до тех пор, пока он не охватит этот объект, так же, как червь растягивает себя во время переползания с одного листа на другой, стремясь ухватиться при этом за следующую опору.

Тщательно наблюдай за состоянием ума в такой промежуток времени».

*Авадхута Даттапейя
«Трипура Рахасья» гл. XVII (4 — 14)*

В состоянии бодрствования, в миг, когда восприятие одного объекта оставлено, и ум только начинает постигать новый объект, проявляется состояние сна без сновидений или естественное состояние (сахаджа). Поскольку ум еще не действует, исконная Природа «Я» на миг обнажается, и йогин переживает глубокий момент яркой осознанности.

Даже в обычном бодрственном состоянии, в первоначальный момент постижения очередного объекта, ум пребывает в этом состоянии (поскольку мысли заблокированы).

Также это состояние переживается в момент испытания сильной эмоции или возвышенного экстатического чувства, когда человек на миг забывает о своей индивидуальности, сливаясь с Всевышним Источником.

Такое переживание именуют «быстротечным самадхи». В это время йогин переживает глубокое чувство единства с внешним миром и отсутствия «я», сопровождающееся сильным блаженством, возникшим оттого, что ветер втягивается в центральный канал, порождая таяние капель в чакрах.

Причина потери быстротечного сахаджа-самадхи в следующее мгновение

«Но быстротечное самадхи проходит незамеченным, ибо люди не настолько хорошо знакомы с ним. О брамин! Воистину, быстротечное самадхи переживается всеми, и это происходит даже в моменты, когда они поглощены хлопотами; но оно протекает, оставаясь незамеченным ими, так как они незнакомы с ним. Каждый момент, свободный от мыслей и размышлений в состоянии бодрствования — это состояние самадхи».

*Авадхута Даттапейя
«Трипура Рахасья», гл. XVI (85 — 86)*

Йогин, испытывая быстротекущее самадхи, переживает блаженство от единства с бесконечным разнообразием форм и энергий вселенной. Поскольку оно испытывается в бодрствовании, то состояние чистого сознания сна без сновидений смешивается с проявленным миром. В глубоком сне есть просто чистое сознание и отсутствуют мышление, боль и наслаждение. В сахаджа-самадхи, напротив, чистое сознание присутствует одновременно с видимыми внешними проявлениями, наслаждением, переживанием и т.д.

Однако, если йогин неопытен в созерцании, оно длится мгновение, а затем теряется, так что йогин не успевает даже понять, в чем дело, и в его уме остается только воспоминание о некой вспышке.

«Но это базовое состояние затмевается потоком мыслей, наполняющих ум сразу же вслед за моментом постижения объекта (из-за того, что мгновенно начинаются оценки и интерпретации понятийного ума, и наступает двойственность)».

*Авадхута Даттапейя
«Трипура Рахасья», гл. XVI (75)*

Причина потери быстротечного самадхи — нагромождение новых мысленных оценок, которые затмевают это сверкание Духа, и длятся дольше, чем быстротечное самадхи. Для того чтобы удерживать быстротечное самадхи, йогин должен тренироваться в особом методе неуклонного созерцания, именуемом способом удержания ума «железная цепь».

Глава 72

Как ввести энергию в центральный канал только силой присутствия

Способность управлять ветром и элементами силой только естественного созерцания является показателем мастерства йогина. Эту способность называют началом сиддхи «единства праны-ума».

Чтобы вводить энергию в центральный канал силой созерцательно го недеяния, йогин, как минимум, должен сначала открыть созерцание вне усилий, фикций и двойственности.

Открыв, йогин учится смешивать его с энергией в чакрах. Для этого он направляет свое пустотное осознание в чакру и представляет, что оно теперь исходит из чакры, свободно распространяясь во все стороны.



Когда, созерцая, он пробуждает энергию, и чакра «оживает» — это первый признак успеха. Затем йогин усиливает недвойственное созерцание, чакра разогревается, и часть праны входит в сушумну.

Наконец, еще больше усилив созерцание, йогин расслабляется и убирает усилие, позволяя нисходящей силе лавиной устремиться в чакру. На этой стадии чakra работает интенсивно, порождая блаженство в теле, и видится духовным зрением. Йогин пребывает в глубоком созерцательном недеянии, полностью отдавшись нисходящему просветляющему потоку. В это время большая часть ветров входит в центральный канал, порождая самадхи и растапливая капли в теле.



В конечной стадии йогин устраняет всякие понятия о внутреннем и внешнем, усилении и неусилении, теле и пространстве, устраняет идею о себе, как о медитирующем, и входит в глубокое самадхи созерцания вне всякой двойственности, удерживая созерцание в той чакре, с которой он объединяется. Так ветры, которыми управляет чakra, входят в центральный канал, а элемент полностью берется под контроль.



Сначала йогин входит в созерцательное присутствие, подобное небу.

Затем йогин пытается направить присутствие в муладхара-чакру, с которой хочет объединиться.

Затем он чувствует соединение пространства с муладхара-чакрой, ощущая объединение с бесконечным принципом земли.



Затем он зарождает ощущение божественной гордости, исходящее из этой точки. Он ощущает «Я есмь Всевышний Владыка» (Ахам Брахмасми). Он усиливает это состояние, пока муладхара не разогреется, и не ощутит пульсацию. Вслед за этим он устраняет самое тонкое усилие и чувство «я», настроившись точкой муладхары на нисходящую силу вселенной, позволяя ей наполнить муладхару и центральный канал.

Работа с импульсом нисходящей силы Ануграхи Мистическая одержимость запредельным

В состоянии мистической одержимости (самавеша^[36]) йогин входит в резонанс с просветляющей силой Исконного «Я» и мгновенно наполняется ощущением бесконечного величия, всемогущества, всеведения.

Наполненность (самавеша) может случиться, если йогин натренирован в созерцании и может «отпускать» себя и расслабляться.

Через мистическую одержимость йогин впускает в свое тело вселенскую силу высшего Источника, подобно тому, как шаман впускает в себя духа, с той огромной разницей, что при этом входящая сила и тот, в кого она входит, неотличны.

Можно сказать, в самавеше йогин открывает себя нисходящей бесконечной вселенской силе Просветления (Ануграхе) и затем входит в полное единство с ней. В момент такого вхождения его ограниченное сознание скачком увеличивается до вселенского сознания Высшего «Я», давая ощущение бесконечной силы величия, божественного совершенства и могущества.

Когда медитация на нисходящий импульс и последующая самавеша набирают силу, такая практика приводит к достижению полного Освобождения при жизни (дживан-мукти), когда йогин может проявлять сверхспособности (сиддхи).

В конце, расслабившись, он полностью устраняет понятия внешнего и внутреннего и чувство «я», отдавшись Единой силе вселенной, и погружается в сахаджа-самадхи.

Глава 73

«Единый вкус»: чистое и нечистое в Учении Лайя-йоги

«Чистота других учений для нас — нечистота. Пребывая в Изначальной Реальности, не разделяй на чистое или нечистое».

«Вигьяна Бхайрава тантра» (98)

Нечистое

Согласно Учению Ануттара-тантры, реальность, мир, все вещи во вселенной в своей основе чисты и совершенны. Однако ум может быть чистым или нечистым в зависимости от того, находится ли он в созерцании, в единстве с Источником или нет^[37].

При различении на чистое или нечистое оцениваются не объекты или события, а сознание, ум созерцателя.

Если йогин утрачивает связь с Ясным Светом, покидая безупречное созерцательное недеяние и ощущение «единого вкуса» всех явлений, он переживает чувство ограниченности, суженности умом, считает себя телом и эго. Мир видится им как отдельная масса твердых объектов. К некоторым из объектов возникает привязанность, к другим — отвращение. Так у него появляются чувства вины, греха, ответственности за содеянное телом или умом, отождествление с видимым многообразием отношений в мире, простодушное деление на священное и обыденное, чистое и нечистое, правильное и неправильное, без понимания их условности. Такое видение именуют «нечистым».

Чистое.

Принцип «единого вкуса»^[38]

Когда йогин находится в глубоком созерцательном присутствии, его ум распахнут и подобен небу. Тогда, если он долго пребывает в распахнутости, открывается связь с великим Источником-Умом — бесконечным, непостижимым и изначально чистым. Он объединяется с пространством Всевышнего «Я» и переживает неопишное божественное величие, священность, всемогущество и всеведение. Любые внешние объекты и события являются выражением этого священного величия, бесконечности и всемогущества, все события и вещи есть непостижимая игра Всевышнего «Я».

Когда йогин так видит, для него нет ни неведения, ни кармы, ни побуждающих импульсов (васан), ни иллюзии. У него нет оценок чего-либо как чистого или нечистого. Все

изначально чисто и совершенно. Добро и зло, правильное и неправильное, правда и ложь, жизнь и смерть, внутреннее и внешнее, прошлое и будущее, пространство и время — видятся им как безупречное проявление энергий Единой Сферы. Мир в его видении предстает как священное божественное пространство — игровая мандала, все события в нем видятся как игра Всевышнего Источника, все звуки — как мантры или священные песнопения, а все существа — как божества.

Такое видение именуют «чистым». Оно естественно присуще Исконной Мудрости, Великому Источнику, и никогда не может запятнаться. А потому, йогин, пребывающий в связи с Источником, всегда чист и совершенен. Чем бы он ни занимался с точки зрения других, святыми действиями или мирскими, он всегда свят и совершенен.

Глава 74

Работа с желаниями: принцип кама-кала[39]

«Путь йогина наивысшего уровня заключается в том, чтобы утверждаться в естественном состоянии в тот миг, когда воспринимаются привлекательные вещи, радующие своей формой и вкусом, которые воспринимаются в этом мире».

*Шри Абхинавагупта
«Тантралока» (II-219)*

«Йогины следует сосредоточить ум на каждом явлении, которое приносит удовольствие, так как изначальное состояние бесконечного блаженства возникает именно там».

«Вигьяна Бхайрава тантра» (73)

Если йогин испытывает наслаждение в состоянии созерцания с глубокой бдительностью[40], он превосходит ограничения обыденного телесного сознания, углубляя яркость недвойственного сааджа-самадхи. Переживая интенсивное чувственное удовольствие, йогин быстро устраняет притупленность, замороженность сознания и дает возможность проявиться блаженству.

Соединенное с созерцанием блаженство дает яркую вспышку недвойственного осознания, обнажая исконную природу «Я». Таким образом, состояние наслаждения, которое обычно считается неблагоприятным для духовной жизни, начинает работать на процесс Просветления. Вместо насильственного контроля и подавления чувств йогин высвобождает их в правильном направлении, чтобы пережить блаженство, неотделимое от пустотности.

«В полной мере подобный путь недоступен для начинающих и может быть даже нежелательным для духовного продвижения, поскольку есть большая опасность попасть в сети чувственных удовольствий, потеряв высокую цель — Просветление. Поэтому его могут освоить только йогини, обладающие несгибаемой волей, контролем над чувствами, отрешенностью и способные управлять своими пранами силой сознания. Только один наилучший йогин из сотни тысяч людей сможет воплотить мое Учение в жизнь».

*Шри Абхинавагупта
«Паратришикхавиварана» (281)*

На этом пути опытный в созерцании йогин может использовать волнующие, привлекательные объекты и вещи как средства для обнажения чистой природы Всевышнего Источника.

В качестве таких объектов используются эстетически привлекательные предметы, утонченная музыка, созерцание шедевров живописи, созерцание величественных, чарующих ум природных явлений, пейзажей и ландшафтов, архитектурных форм.

В момент восприятия таких объектов происходят проблески тонкого блаженства — быстротечное самадхи. Йогин-созерцатель в отличие от обычного человека может замечать такие проблески с помощью бдительного, внимательного, острого ума, тогда его Высшее «Я» мгновенно узнается как полное радости, красоты, величия и силы.

Объединение с желаниями достигается за счет техники, называемой «кама-кала». Кама-кала — это практика, в которой йогин тренируется схватывать очень короткий момент: первый миг объединения чувств с их объектами. И в этот очень короткий момент он порождает глубокое созерцательное присутствие. Когда понятийный ум неподвижен и сознание приковано к чувственным объектам, обнажается нагая, безупречная ясность. Если в этот самый момент йогин не потеряет внимательность и самоконтроль, он сумеет получить глубокое состояние осознанности, его ветры будут втянуты в центральный канал. Такова суть практики кама-кала.

Этот творческий момент встречи пустотного осознания и энергии, порождаемой чувственным желанием и органами чувств, называется «великая встреча» (маха-мелана), когда блаженство и Пустота, первичная энергия и сознание объединяются. В других текстах он также имеет название «сущность желания» (кама-таттва). Кама-таттва указывает на чистую сущность, подобную световому пространству, находящуюся за каждым желанием, пустотную природу сознания, которая раскрывается в момент объединения тонкосозерцающего ума, органов чувств и объектов желания.

Глава 75

«Большой ветер» — единство энергии и созерцания

Стадия практики «большой ветер» — это продолжение принципа кама-кала, она означает такое совершенное достижение йогина, когда его праны едины с умом, и он может свободно управлять ветром силой одного сознания, погруженного в естественное состояние.

«Пусть йогин, устремив свое внимание к внутреннему блаженству, возникшему от великой радости, или же при виде близкого родственника после долгой разлуки, погрузит свой ум в это блаженство и сольется с ним воедино.

Когда ешь или пьешь, стань единым со вкусом пищи или питья и наполняйся (блаженством)».

«Вигьяна Бхайрава тантра» (46,47)

Такой наилучший йогин в совершенстве владеет принципом «возвратного потока». Овладение этим принципом означает, что энергия, возникшая в результате желания, не утекает из чакры, а возвращается в центральный канал и циркулирует внутри тела. Тогда, активизируя даже интенсивные желания, йогин, не попадая в их сети, может получать пользу от их проявления и совершенствовать свою энергию. На этой ступени йогин тренируется объединять клеши (нечистые праны) с созерцанием и силой естественного созерцания трансмутирует их в чистую мудрость.

«Большой ветер» является кульминацией духовной практики, присущей святым и сиддхам, где все клеши рассматриваются как проявление мудростей йогина — чистые просветленные качества.

Практика «пяти ядов»: превращение клеш в мудрости

На высшей стадии духовной реализации, когда йогин добился непрерывности, устойчивости и непоколебимости в созерцании, его ум всегда распахнут как небо, и он всегда насыщен великим ощущением (Махабхавой). Его каналы чисты, праны находятся под контролем. На этой стадии йогин может применять метод, называемый «делание клеш мудростью» или практика «пяти ядов».

Практика «пяти ядов» прямо связана с принципом «большой ветер». На этом пути йогин искусственно стимулирует собственные остаточные кармы с тем, чтобы развить еще более глубокое движение ветра по каналам, предотвратить застой энергии, добиться циркуляции праны и затем, объединяя созерцание с праной, ввести их в центральный канал.

Такая практика называется «чарья-крама», то есть объединение созерцательного присутствия с переживаниями органов чувств. Это чувственная связь, соединяющая энергию тела с присутствием.

Сиддх, достигший «единого вкуса», обладающий умом безграничным, как небо, непрерывным созерцанием и контролем каналов, способен практиковать технику «пяти ядов».

Омрачения (клеши) традиционно считаются ядами, поэтому практика использования пяти ядов является наивысшей, доступной только высокопродвинутым йогинам. Когда йогин, находясь в контакте с чувственным желанием, удерживает присутствие, его ум полностью распахнут и подобен небу, чувства насыщены великим состоянием возвышенности, то в момент объединения с чувствами он касается самого центра Бытия, праны втягиваются в центральный канал, безусловно проявляется исконный Ясный Свет саморожденной Мудрости.

Если же кто-либо, не обладая присутствием, подобным небу, контролем над ветрами и каналами и высшим священным состоянием бхавы, попробует практиковать «пять ядов», «большой ветер» и преобразовывать клешы в мудрость, скорее всего, он потерпит поражение и создаст для себя препятствия. В случае же с сиддхом, благодаря достижению им высшего состояния безупречности, такого не происходит.

Если же йогин неопытен, в момент контакта с чувствами он теряет осознанность и поддается чувственному опыту, тогда чувственный опыт станет причиной накопления новой кармы и духовного падения.

Хоть и в первом, и во втором случае присутствует саморожденная Мудрость, подобная пространству света, во втором случае йогин из-за невнимательности или неопытности не получает ее опыт, и вместо того, чтобы войти в центр Бытия, выбрасывается из него кармическими ветрами. Тогда клеши, вместо того, чтобы преобразоваться в мудрость, остаются клеши и дают накопление нечистой кармы.

Превратится ли клеши в сияющую Мудрость пустотного осознания и энергии, либо она станет кармическим ядом, который приведет к новым кармам, зависит от того, насколько йогин способен пребывать в устойчивом непоколебимом созерцании. В таком случае говорят: «Только павлин способен питаться ядом».

Окончательная трансмутация нечистых пран и переход в «чистое видение»

Когда йогин утвердился в недвойственном созерцании и все явления мира для него обрели «единый вкус», его клеши, переплавляясь, трансмутируют в мудрости — пространства чистых просветленных качеств. Каждая клеша выражает форму энергии какого-либо божества.

Гнев, неприязнь и отвращение есть проявление зеркалоподобной мудрости. Они есть гневные игры чистого Ума. Если гнев, неприязнь и отвращение проявляются без цепляний, как игра, они неотделимы от Пустоты, их породившей; из Пустоты исходят, в Пустоте же и растворяются.

Гордость, тщеславие, самодовольство, высокомерие есть проявление чистой равностности, присущей Всевышней Сущности. Исконная Основа, нерожденный Ум, Высшая Сущность находится в самом центре горделивого ума, смотрящего на все с чувством превосходства. Если они проявляются без эгоизма, без цепляния и едины с пустотным созерцанием, они неотделимы от светоносного пространства — Пустоты и являются его игрой, чистой с самого начала.

Алчность, жадность, пристрастие к чему-либо есть манифестация различающей мудрости Всевышнего Источника, дающей способность видеть оттенки и отличие. Эта способность проявляется из алчущего ума, жаждущего вещей.

Сами желания, не покидающие в течение всей жизни даже йогоинов, в сущности есть чистый пустотный Свет, подобный сияющему пространству. Без привязанности к ним все желания и блаженство, возникающее от них — чисты.

Ревность и зависть — есть проявление игры всеисвершающей мудрости Просветления. Ум, стремящийся к привязанности, фанатично верующий в свои оценки и представления — это игра чистой совершенной энергии, которая является двигателем всех дел. Если уметь отпускать в себе все качества, расслабляться в переживании их единства в зеркале пустого Ума, то ревность, зависть, обида и привязанность видны как пустотная чистота.

Неясность, тупость, лень, праздность, глупость, невежество есть всеохватывающая интегрирующая мудрость, подлинное знание Пустоты -пространства. Если йогин будет вглядываться в самый центр неведения и неясности, воссияет пространство изначальной Мудрости «Я есмь Всевышний». Если не привязываться к мечтам и идеям, как бы глупо йогин не проявлял себя, он не покинет изначальной чистоты.

Использование пяти ядов-кlesh дозволяется на стадии «чистого видения», использование освобождающего поведения — на стадии совершенного овладения внешней энергией[41].

Завершение практики: танец в пространстве. Плыть с облаками и течь с реками

Открыв Единую Сферу, йогин выполняет особую практику странствий, скитаний и путешествий с целью углубления присутствия, называемую «танец в пространстве» или «путешествие с облаками», это следующий этап на пути йогического совершенствования в пестовании и выращивании созерцания.

Данная практика преследует три цели:

~ развитие гибкости — углубление присутствия при переживании многих ситуаций, требующих гибкости,

~ развитие силы естественного состояния — посещение мест силы и святых мистических мест с целью тренировки удержания глубокого присутствия в условиях, отличных от обычных,

~ развитие мудрости — наблюдение законов игры внешнего мира (лилы) и поддержание этих законов с целью углубления «единого вкуса».

Время, уделяемое практике — три года и три месяца.

Странствие выполняется в соответствии с наставлениями Гуру.

Низшая форма — путешествие осуществляется по земле в физическом теле.

Средняя — путешествие осуществляется в иллюзорном теле по земле и в чистые страны, на звезды и планеты всей вселенной.

Высшая — путешествие в иллюзорном теле, подобном божеству, в миры богов, в прошлое, будущее, шесть миров сансары, без ограничений во времени и пространстве.

Глава 77

Плоды практики Обретение сиддхи

«Восемь сиддх

Возможность становиться маленьким как атом;

возможность становиться большим как космос;

возможность становиться тяжелым как гора;

возможность становиться легким как воздух;

возможность принимать любой облик

и входить в различные тела живых существ;

возможность становиться невидимым

и проходить через различные преграды;

возможность обладать

мастерством высшего знания,

понимая каждое живое существо, зная о нем все;

возможность пребывать вечно молодым,

сияющим как огонь, не зная старения и времени.

Это восемь великих сиддх.

Когда достигнуты восемь сиддх

Теперь он — Мастер, который справился с практикой

и получил восемь сиддх,

теперь он бог вселенных и миров,

и блеск его украшен гирляндой победы.

Его дыхание обращено теперь к несравненному Свету».

*Риши Тирумудар «Тирумантирам»,
тантра 3 (649, 693)*

По мере очищения нади, пран и чакр увеличивается контроль над элементами, пранами, и йогин обретает различные сиддхи:

~ анима — способность уменьшаться до размеров атома. С помощью этой силы йогин может уменьшать размер и вес своего тела. Достигается путем самьямы на анахата-чакре;

~ махима — способность увеличивать тело до огромных размеров. Достигается практикой самьямы на космическое сознание (махат) — первичное видоизменение из изначального состояния энергии (пракрити);

~ гарима — способность стать тяжелым и твердым как гора, достигается самьямой на элемент земли;

~ лагхима — дает легкость тела подобно перышку, воздуху и способность парить в воздухе и передвигаться по небу;

~ прапати — сила увеличивать все по желанию, т.е. накормить сотню одной чашкой риса и т.д.; предсказывать будущее, читать мысли, понимать языки других людей, зверей, птиц; исцелять от любых болезней. Исполнение того, что йогин хочет, например, достичь луны и солнца. Достигается медитацией на источник эго (ахамкары);

~ пракамья — сила притягивать удаленные предметы, исполнение любых желаний. Также это способность долго находиться под водой, быть невидимым, входить в тело другого (паракайя-правеша), оставаться молодым как угодно долго. Достигается самьямой на элемент пространства;

~ ишитва — влияние на материальные и нематериальные объекты, господство над весом, обретение божественной силы — йогин может возвращать ушедших из жизни;

~ вашитва — влияние на умы существ, творение силой ума, к примеру, укрощение и управление дикими зверями. Способность подчинять других людей, духов, стихии природы. Достигается самьямой на творческие силы вселенной.

*«Сиддхи на стадии седьмого, восьмого и девятого годов
На седьмом году практики йог становится легким как ветер,
его ноги могут не касаться земли, и он может парить в небе.
Он может читать и предугадывать мысли других существ.
На восьмом году практики он обретает молодое тело,
которое навсегда лишено седых волос,
обвисших мускулов и морщин.
На девятом году практики он может принимать любой облик
и входить в тела различных существ».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
мантра 3 (647)*

Сиддхи бывают двух основных видов:

~ искусственные (кальпита),

~ естественные (акальпита).

Искусственные возникают благодаря магическим камням, употреблению чудодейственных снадобий и эликсиров из трав, тантрическим мантрам, ритуалам, подчиняющих духов и ублажающих богов и т.д. Первый род сиддхи не является подлинной реализацией, хотя может помочь на духовном пути.

Естественные сиддхи возникают из познания Всевышней Сущности — недвойственной природы Ума. Такое познание возникает в результате проникновения в естественную сущность «Я» (сахаджа-таттву).

Обретение подобных сиддхи приходит как результат интеграции сознания йогина с глобальными вселенскими силами.

Благодаря контролю над элементом земли в теле, йогин обретает огромную силу, равную силе десяти тысяч божественных слонов — земных охранителей.

Благодаря совершенному контролю над элементом воды, йогин обретает способность не гореть в огне.

Благодаря контролю над элементом огонь, йогин достигает способности алхимически трансмутировать и рассеивать, материализовывать и заставлять исчезать любые предметы и субстанции.

Благодаря контролю над элементом ветер достигается легкость тела, подобная вате, способность ходить по воде.

Благодаря контролю элемента пространства достигается способность летать, телепортироваться и проникать сквозь любые препятствия и преграды.

Благодаря наполнению праной левого канала физическое тело йогина становится прозрачным и не отбрасывает никакой тени.

Благодаря наполнению праной правого солнечного канала, материя тела полностью очищается и тело йогина превращается в тело, состоящее из радужного света.

Особым способом нашей традиции является достижение за одну жизнь Радужного тела Света на высших стадиях реализации. Когда такое Радужное тело достигается, йогин через некоторое время спонтанным образом обретает все восемь сиддхи.

*«Шакти дарует как сиддхи, так и мукти
Тот, кто выполняет йогу, сможет реализовать сиддхи,
но они не должны быть первостепенной целью,
так как свобода (мукти) неизмеримо выше, чем они.
В процессе практики они откроются сами собой,
так как Трипура Шакти дарует их всем,
кто обратится к ней».*

*Риши Тирумупар «Тирумантирам»,
тантра 3 (670)*

Само по себе обретение сиддхи не является самоцелью. Оно является проявлением, цветением чистых энергий реализованного йогина и подобно украшению естественного состояния. Многие святые рекомендуют остерегаться погони за сиддхами, чтобы они не заслонили основную цель, об этом говорит Махариши Патанджали в «Йога-сутре» и Бхагаван Шри Рамана Махарши.

Поэтому, практикуя Лайя-йогу в нашей традиции, мы в первую очередь пытаемся добиться максимального погружения в созерцание естественного состояния. Когда такое созерцание глубоко, оно обретает силу и может двигать ветры в каналах, растворяя элементы в чакрах. Созерцание, соединенное с праной и тончайшими методами Лайя-йоги, в особенности Джьоти-йоги, приводят к достижению Радужного тела и всех восьми главных сиддхи.

*«Сиддхи на стадии десятых, одиннадцатых и двенадцатых годов
На десятом году практики йог
может расширяться до бесконечности
и жить в любой точке космоса.
На одиннадцатом году практики йог может принимать форму,
о которой размышляет.
На двенадцатом году практики йог реализует все восемь сиддх,
приобретая возможность бродить по всем мирам,
его тело излучает огненный Свет, оно больше не стареет
и не подвержено любым законам времени.
Он может принимать любую форму,
становясь Творцом, создавая миры.
Сияя как тысяча солнц, он сжигает грехи тех,
кому хоть раз посчастливилось увидеть его».*

*Риши Тирумупар «Тирумантирам»,
тантра 3 (648)*

Если йогину удалось войти в принцип Единой Сферы и открыть в полной мере «единый вкус», он подчиняет свою внутреннюю энергию, которая очищает все нади и загрязненные

капли. Захватывая сознанием тонкие энергии пяти элементов, он вводит их в центральный канал. Благодаря этому он может:

- ~ одновременно пребывать в нескольких местах,
- ~ ходить по воде,
- ~ превращать камни и простые металлы в золото, натирая их своими фекалиями или мочой,
- ~ в своем физическом теле проходить сквозь стены и горы,
- ~ останавливать время по своему желанию,
- ~ силой ума перемещаться в прошлое или будущее,
- ~ перемещаться в своем физическом теле в любую точку пространства, включая миры богов наверху и миры нагов внизу,
- ~ летать по небу,
- ~ материализовывать богатство, драгоценности и золото,
- ~ покорять людей, богов, духов и демонов силой бинду,
- ~ останавливать солнце силой контроля элемента огня.

*«Путь от незначительных сиддх к Освобождению (мукти)
Йог, обладая сиддхами, может принимать размер атома
или может входить в тела разных существ,
а затем возвращаться в свою естественную форму.
Реализовав стадию сиддх, йог продвигается дальше,
работая с процессами Нада-йоги и мантрой АУМ.
Так он реализовывает Освобождение (мукти)».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (650)*

Сиддх, реализовавший Освобождение, находится в таком глубоком созерцании, что видит весь мир как проявление энергий своего «Я».

Сам же он воспринимает себя как единого с центром вселенной. Вместо того чтобы пребывать в отражениях, он входит в источник всех отражений — состояние чистого зеркала.

«Лагхима-сиддхи

*Если преуспеешь в поднятии Кундалини
из спинной впадины (муладхары) вверх к вершине Меру,
то достигнешь лагхима-сиддхи
и сможешь становиться легче,
чем вата или сухой листок, гонимый ветром,
при этом также сможешь без труда
подчинить желания и похоть.
Все это реализуешь, занимаясь упорно в течение года».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (673)*

Открытие пяти пространств в теле и проявление пяти чистых земель

Когда йогин очистил нади и может собрать пять главных пран в центральном канале, он будет переживать пять признаков:

- ~ миражи,
- ~ дым,

- ~ светлячки,
- ~ свет лампы,
- ~ четыре вида пустотного светового пространства.

Если он может объединять созерцательное присутствие с каждым из пяти элементов, он испытает пять пространств в пяти чакрах своего тела.

Когда бинду и тонкие праны собираются в каналы, где локализованы элементы в теле, естественным образом переживаются желтая, белая, красная, зеленая, голубая священные страны — это знаки, указывающие на достижение.

Для того чтобы открыть пять пространств и пять священных стран, йогин должен достичь совершенства в самадхи смешивания пустотного созерцания с элементами и «покорить» внутренние и внешние элементы.

Когда йогин достигает совершенства в управлении пранами, может удерживать ветер, красную и белую капли в центральном канале, он достигает вайю-сиддхи и таких способностей:

- ~ его тело может становиться невидимым,
- ~ он может оставлять отпечатки в камнях, концентрируясь на них,
- ~ его тело становится молодым и полным здоровья,
- ~ он излучает свет из своего тела,
- ~ его тело не отбрасывает тени.

*«Мастер, достигший самадхи
Тот, кто обладает джняной
или обрел понимание двадцати одного принципа солнца,
может достичь бессмертия,
обрести преображенное тело, вечно молодое,
свободное от старения и дряхлости,
прекрасное воплощение божественного.
Такой йог становится Мастером,
он побеждает смерть и возраст,
он присуждает рай мертвым,
он по желанию создает другие тела,
он принимает божественную форму,
он тот, кто овладел наукой дыхания».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (706)*

Начиная свой путь от обычного человека, связанного кармой (пашу), йогин становится Мастером созерцания, способным управлять внутренней энергией (садху). Углубляя свое созерцание через работу с праной, йогин становится святым (сиддхом), непрерывно погруженным в великую Сущность. Когда силой созерцания, самаймы, Кундалини-йоги и Шат-чакра-йоги он берет под контроль внешние и внутренние элементы, проявляя сверхъестественные возможности, он становится великим святым (махасиддхом). Раскрыв тончайшие уровни звука и света, йогин трансформирует свое физическое тело в Радужное тело чистого Света, становясь божеством. Продолжая углублять свою мудрость, йогин становится Великим божеством, творцом миров и вселенных, полностью сливаясь с Абсолютом.

Часть II
Путь
Практика

Содержание уроков

1-2 год

Вступивший на Путь Мастеров (йога-юдж)

-
- | | |
|---------|---|
| Урок 1 | Положение тела при выполнении практик |
| Урок 2 | Шат-карма (Крийя-комплекс) |
| Урок 3 | Базовый комплекс асан в традиции Лайя-йоги |
| Урок 4 | Комплекс асан второй ступени |
| Урок 5 | Випарита-карани-мудра |
| Урок 6 | Набхо (кхечари)-мудра |
| Урок 7 | Три бандхи |
| Урок 8 | Мудры |
| Урок 9 | Начальная техника дыхания (полное йогическое дыхание) |
| Урок 10 | Анулома-вилома-пранаяма |
| Урок 11 | Сахита-кумбхака-пранаяма |
-

2-4 год

Посвященный в Путь (йога-юкта)

-
- | | |
|---------|-----------------------|
| Урок 12 | Сукх-пурвака-пранаяма |
| Урок 13 | Три мудры |
| Урок 14 | Трайя-бандха-мудра |
| Урок 15 | «Кувшинное дыхание» |
-

5 год

Знаток Пути (йога-вид)

-
- | | |
|---------|--------------------|
| Урок 16 | Шакти-чалана-мудра |
| Урок 17 | Бхастрика-пранаяма |
-

6 год

Владыка Пути (йога-радж)

Урок 18 Медитация подъема мистического огня (йони-мудра)

Урок 19 Медитация внутреннего огня (шуддхи-ушанам)

Урок 20 Дальнейшее усиление огня (маха-кумбхака)

Урок 21 Маха-кумбхака (продвинутый вариант)

7 год

Повелитель среди Мастеров (йогендра)

Урок 22 Сиддха-пранаяма

Урок 23 Сиддха-пранаяма (продвинутая ступень)

Урок 24 Випарита-карани-мудра (продвинутая ступень)

8-9 год

Освобожденный дух (мукти-пуруша)

Урок 25 Махасиддха-пранаяма

Урок 26 Медитация для усиления внутреннего тепла

Урок 27 Медитация для достижения самадхи вне всякой двойственности (Анuttара-махамая)

10-12 год

Совершенный дух (сиддха-пуруша)

Урок 28 Медитация нисхождения просветляющей силы (шактипатха)

Урок 29 Медитация единства блаженства-Пустоты (сукха-шунья)

Урок 30 Окончательное объединение физического тела с Ясным Светом

Дополнительные практики

~ Шанк-пракшалана-крия,

~ Прана-видья,

~ тайная практика объединения с элементом ветра с помощью дыхания и ходьбы (вradжана-пранаяма),

~ медитация целебного масла для гармонизации пран.

Как выполнять практики в первый год, чтобы пробудить Кундалини

1. Шат-крийя (крийя-комплекс):

~ нети — ежедневно,

~ басты (джала-басты) — один раз в неделю,

~ наули — ежедневно,

~ траака — ежедневно от пяти минут до одного часа в течение года,

~ капалабхати — ежедневно по 5 минут.

2. Базовый комплекс асан — ежедневно.

3. Сахита-кумбхака — начиная от 10 циклов три раза в день, увеличивая до 30 циклов три раза в день. Когда будет достигнуто 30 циклов три раза в день, следует неуклонно выполнять их в течение трех месяцев, тогда энергетические каналы (нади) очистятся.

Пропорции для дыхания следующие:

~ 6:24:12,

~ 8:32:16,

~ 10:40:20,

Пропорцию 12:48:24 следует освоить через три года практики.

4. Когда через три месяца нади очистятся, следует ежедневно выполнять:

~ сукх-пурвака-пранаяму — 30 циклов,

~ маха-мудру^[42] — по 32 цикла на каждую ногу,

~ маха-бандху — 30 циклов,

~ маха-ведху — 10 циклов.

Когда три мудры будут освоены, добавить ежедневно 10 — 20 циклов бхастрика-пранаямы или маха-кумбхаки.

5. Затем следует приступать к йони-мудре (медитации Чандали), выполняя сначала 30 кругов утром и 30 — вечером. Когда тело привыкнет, довести количество подъемов-опусканий до 120 раз в день.

Практикуя таким образом, йогин высших способностей сможет пробудить Кундалини за шесть месяцев, йогин средних способностей — за один год, а йогину низших способностей лучше избегать интенсивных практик.

Ежемесячный замер дыхания

Чтобы определить свой прогресс в управлении пранами, йогин должен регулярно проводить замеры дыхания следующим образом:

Ежемесячный замер	Порядок замера
Кумбхака на вдохе	Замер производится дважды: на вдохе, подряд, с интервалом в одну минуту, без напряжения. Выводится средний показатель

Вступивший на Путь Мастеров

(йога-юдж)

Урок 1

Положение тела при выполнении практик

При выполнении практик Шакти-янтры от положения тела зависит правильная циркуляция пран и гармоничное распределение энергии в теле. В традиции Лайя-йоги благоприятными положениями тела считаются:

- ~ поза лотоса (падмасана),
- ~ совершенная поза (сиддхасана, сиддха-йони-асана),
- ~ приятная поза (сукхасана).

Падмасана

«Руки скрещены, ноги положены на бедра, взгляд на кончике носа, язык прижат к корням зубов. Подбородок поднят, грудная клетка расширена. Медленно вдыхая воздух, наполни грудь и выдыхай медленным непрерывным потоком.

Не каждый, а только мудрый достигает успеха в этом.

Он уравнивает свои жизненные силы, которые теперь гармонично текут через все его тело.

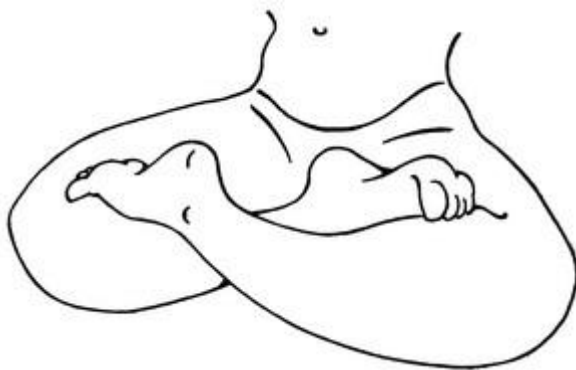
Пранаяма в падмасане приводит йогина, знающего действие праны, к Освобождению».

«Шива Самхита» (3.88 — 91)

Семь принципов для позы лотоса

(семичленная поза лотоса)

1. Ноги



Вы садитесь так, чтобы ноги были скрещены в полном лотосе: каждая стопа развернута пяткой вверх и лежит на бедре другой ноги. Под ягодицы следует положить небольшую твердую подушку, тогда ноги не будут затекать.

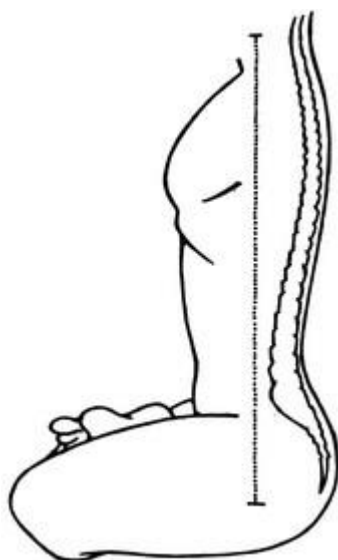
Садиться в полный лотос можно, если мышцы эластичны и суставы разработаны, то есть если это удобно. Если невозможно сразу сидеть в полной позе лотоса, йогин должен выбирать сиддхасану или позу, скрестив ноги (сукхасану).

2. Руки



Руки следует расслабить, положить ладонью одну на другую ниже пупа. Ладони смотрят вверх. Правая ладонь лежит на левой, пальцы параллельны. Ладони полностью открыты. Кончики больших пальцев соединяются, образуя прямую линию, так что ладони слегка напоминают чашу. Плечи и руки расслаблены. Руки расположены на расстоянии 5-8 см от живота.

3. Спина



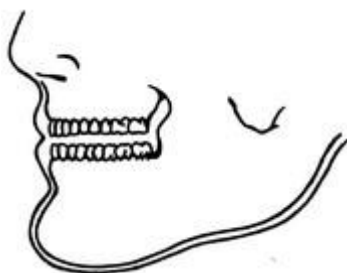
Позвоночник следует сделать прямым, мышцы спины расслабить, затылок слегка подтянуть вверх, будто позвоночник подвешен к затылку.

4. Глаза



Глаза следует держать полуприкрытыми, чтобы свет немного пробивался сквозь веки и ресницы. Взгляд направлен перед собой, в пол. Если новичок полностью закрывает глаза, наступает расплывание (погружение во внутренние видения или сон).

5. Челюсть



Челюсть расслаблена, зубы не касаются друг друга, но губы прижаты друг к другу.

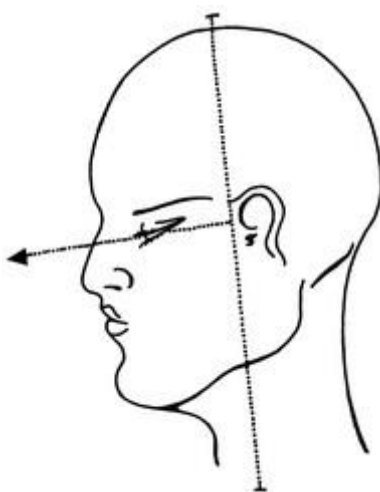
6. Язык



Для замыкания и циркуляции энергии в теле кончик языка следует прижать к верхнему нёбу в одной из четырех точек:

- ~ у верхних зубов (джихва-мудра)
- ~ посередине нёба (набхо-мудра),
- ~ ближе к малому язычку (мандуки-мудра),
- ~ завернут в отверстие за малым язычком (кхечари-мудра).

7. Голова



Шея немного наклоняется вперед, чтобы взгляд естественно направлялся перед собой и немного вниз. Если голова опускается на грудь, наступают сонливость и инертность. Если же голову поднять высоко, усилится возбужденность и движение мыслей.

Сиддхасана

«Шива учил восьмидесяти четырем асанам... из них самая удобная и самая лучшая — сиддхасана.

Прижми пятку одной ноги к промежности, ступню другой ноги поставь выше половых органов, затем опусти подбородок к груди, пребывая в безмятежности и контролируя чувства, непрерывно концентрируйся в точке между бровями. Это открывает дверь к Освобождению. Эта поза называется сиддхасаной».

«Хатха-йога-прадипика» (1.35 — 36)

Следует сесть, прижав пятку левой ноги к промежности, точке между анусом и половыми органами. Правую ступню следует прижать так, чтобы пятка касалась лобка, сразу над половым органом. Затем следует поместить пальцы ноги и конец правой ступни между икроножной мышцей и левой мышцей бедра, протолкнув их. Когда вы приняли эту позу, следует расслабиться, опустив подбородок и выпрямив спину. Сидя таким образом, йогин концентрируется на точке в межбровье.

Когда йогин сидит в сиддхасане, муладхара-чакра стимулируется, и из нее начинают подниматься ветры, постоянно очищая нади и устраняя засоры в них.

Положение рук

(мудра)

Благодаря особому расположению рук (мудре), вы можете активизировать те или иные элементы в своем теле, уравнивать ветры.

Джняна-мудра

Йогин сидит в падмасане или сиддхасане, ладони лежат на коленях. Кисти располагаются следующим образом: указательные пальцы касаются кончиков больших пальцев, остальные пальцы располагаются свободно.

Когда ладони направлены вверх, это указывает на то, что мы приглашаем энергии божественных существ войти в наше тело.

Чин-мудра

Указательные пальцы касаются оснований больших пальцев, остальные пальцы расположены на коленях как обычно.

Урок 2

Шат-карма

(Крийя-комплекс)

Шесть очистительных практик Шат-кармы включают в себя:

- ~ *дхаути* — очищение внутренних органов,
- ~ *басту* — очищение каналов и тканей толстого кишечника,
- ~ *нету* — очищение каналов лобных пазух и носоглотки,
- ~ *наули* — очищение каналов и органов брюшной полости,
- ~ *траака* — очищение каналов глаз методом смотрения на пламя свечи,
- ~ *капалабхати* — очищение каналов головного мозга и дыхательных органов.

Дхаути

(очищение органов)

1. Агнисара-крия

(усиление пищеварительного огня)

«Тесно прижми узел пуна к позвоночнику, втягивая живот сто раз. Это — агнисара-дхаути, которая приносит йогину успех в йоге, устраняет болезни желудка и усиливает огонь пищеварения.

Эту дхаути нужно сохранять в тайне, ее трудно достичь даже богам. Но выполнением ее, несомненно, достигается сияющее божественное тело.

«Гхеранда Самхита» (1.20 — 21)

Вариант 1 (простая форма)

Сядьте в положение, когда ягодицы лежат на пятках (ваджрасана). Ладони лежат на коленях, руки выпрямлены, тело слегка наклонено вперед. Откройте рот и быстро вдыхайте и выдыхайте, попеременно втягивая и выпячивая живот. Дышите синхронно, двигая брюшной стенкой вперед и назад.

Вдохните и выдохните 25 раз.

Вариант 2 (более сложная форма)

Примите ту же позу, что в варианте 1. Либо можно выполнять крию стоя, поставив ноги чуть шире плеч и опираясь руками о колени, сохраняя позвоночник прямым. Сделайте полный выдох. Выполните джаландхара-бандху и мула-бандху.

Толкайте вперед и втягивайте назад брюшную стенку, как можно плотнее прижимая ее к позвоночнику. Старайтесь дольше удерживать задержку дыхания после выдоха.

Отпустите джаландхара-бандху, затем мула-бандху и полностью вдохните.

Выполните это упражнение четыре серии по 25-30 или более раз, постепенно доводя их количество до ста. После вдоха добавляйте несколько вдохов-выдохов для возврата к нормальному дыханию.

Примечание: агнисара-крию можно практиковать только рано утром натощак. Нельзя практиковать более сложную форму, если вы не овладели простой.

Ограничение: страдающие от болезней сердца, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, не должны практиковать агнисара-дхаути. Это относится и к тем, кто подвергся хирургическим операциям брюшной полости за последний год.

2. Карна-дхаути

(очищение ушей)

«Указательным и безымянным пальцами три отверстия обеих ушей. Если это делать постоянно, тебе откроется внутренний звук Нада».

«Гхеранда Самхита» (1.33)

Сядьте в семичленную позу. Поместив указательные пальцы в ушные отверстия, медленно массируйте их по и против часовой стрелки. Карна-дхаути стимулирует циркуляцию удана-вайю в области ушей и головы, и звуки Нада становятся слышимы.

Выполняется 3 минуты.

3. Капала-рандха-дхаути

(очищение каналов межбровья)

«Большим пальцем правой руки три пазухи лба. Этим упражнением удаляется слизь. Нади очищаются, и возникает божественное зрение. Выполняй это ежедневно после пробуждения, в конце дня и после еды».

«Гхеранда Самхита» (1.34 — 35)

Сядьте в семичленную позу.

Поместив большой палец правой руки на межбровье, медленными круговыми вращениями массируйте область аджна-чакры. Данная практика стимулирует работу аджна-чакры, очищая энергетические каналы в районе головы.

Выполняется 3 минуты.

Басти

«Упоминается два вида басти: джала-басти (водяная клизма) и сукшма-басти (сухая клизма). Водяную клизму всегда делают в воде, а сухую — на земле».

«Гхеранда Самхита» (1.45)

Может выполняться двумя способами:

- ~ с использованием воды (один раз в неделю),
- ~ сухой метод (ежедневно в Крийя-комплексе).

1. Джала-басти

«Вытянувшись в воде в позе уткатанасана (положение «на корточках», сидя на пальцах ног), выполни джала-басти, поочередно сокращая и сжимая задний проход».

Этим ты устранишь заболевание мочеполовых органов, расстройства пищеварения и вздутие живота. Твое тело станет подвластным твоей воле и прекрасным, подобно телу бога любви Камадэвы».

«Гхеранда Самхита» (1.46 - 47)

Сидя над емкостью с водой в положении «на корточках», приподнимите тело на пальцах ног так, чтобы пятки оторвались от земли.

Используя небольшую трубку (около 10 см), вставленную в задний проход, втягивайте вовнутрь воду при помощи движений мышц брюшной полости.

Втянув воду, уберите трубку и выполняйте взбалтывающие движения мышцами живота (наули). Затем опорожните кишечник.

2. Сукшма-басти

«В положении пашчимоттанасана (поза вытянутых вперед ног) медленно двигай внутренностями книзу. Ашвини-мудрой то сокращай, то расширяй задний проход. Этим упражнением усиливаются слабая деятельность кишечника и пищеварительный огонь, а вздутие живота исчезает».

«Гхеранда Самхита» (1.48 — 49)

Сидя с вытянутыми ногами в пашчимоттанасане, необходимо взяться руками за пальцы ног, и, нагибаясь, стараться прижать лоб к коленям. Одновременно выполняется ритмичное сжатие мышц ануса (один раз в секунду).

Выполняется 5 минут.

Нети

«Введи тонкую нить длиною с кисть руки в ноздри, а затем вытащи ее через рот. Это упражнение называется нети (очищение носа).

Этим упражнением ты достигнешь кхечари-сиддхи, будут устранены повреждения слизистой оболочки, приобретается великолепная сила зрения».

«Гхеранда Самхита» (1.50 — 51)

1. Джала-нети

Первый способ:

1. Налейте в кувшин (грелку, кружку Эсмарха) чуть теплую подсоленную воду.
2. Слегка запрокиньте голову назад и вливайте воду из кувшина в одну из ноздрей. Рот откройте.
3. Вода начнет естественным образом литься изо рта.
4. Провести вышеописанный процесс для другой ноздри.

Второй способ

1. Налить в кувшин чуть теплую подсоленную воду.
2. Открыв воду, лить воду в ноздрю. Если повернуть лицо таким образом, чтобы другая ноздря находилась под первой, то вода начнет выливаться из нижней ноздри.
3. Повторить тот же процесс для другой ноздри.

Примечание: джала-нети легче проводить натошак.

2. Сутра-нети

Возьмите толстую нитку (шнурок) длиной 50 см и, растопив воск, хорошо смажьте один конец (7-10 см).

Затем медленно введите нитку смазанным концом в одну ноздрю и просовывайте до тех пор, пока конец не начнет чувствоваться во рту. Тогда осторожно возьмите этот конец пальцами и вытащите его изо рта.

Таким образом, протаскив нитку через носоглотку, несколько раз прочистите ее, осторожно двигая за концы нитки.

Тратака

Сядьте в семичленную позу для медитации в темной комнате.

Поместите на расстоянии полуметра зажженную свечу на уровне глаз. Пламя свечи не должно колебаться.

Пристально смотрите в самую яркую часть пламени над кончиком фитиля.

Смотрите на пламя, пока ваше внимание не сосредоточится настолько, что утратит осознание тела и окружающего мира.

Если глаза устали и начали слезиться, закройте их на некоторое время и расслабьтесь.

Визуализируйте образ пламени свечи глазами. Как только образ начнет размываться, вновь откройте глаза и продолжайте концентрацию внимания на пламени свечи.

Со временем вы научитесь смотреть на пламя, не моргая и не двигая глазами, в течение длительного времени. Начинаящим рекомендуется начинать с 15-20 минут.

Наули

«Вот наули. С головой, опущенной вниз, вращай вправо и влево внутренностями живота медленным движением, подобным водовороту в реке. Это называют наули.

Наули-крия устраняет вялость желудка, усиливает пищеварение, дает чувство удовольствия и разрушает все недуги. Это самая главная из всех крий (очищений) Хатха-йоги».

«Хатха-йога-прадипика» (2.33 — 34)

Наули — это практика сокращения и изолирования прямых мышц живота. Когда прямые мышцы живота вращаются слева направо (против часовой стрелки), это называется «дакшина-наули». Когда они вращаются справа налево (по часовой стрелке), это вама-наули. Когда мышцы стянуты вместе и выступает средняя группа мышц, это мадхьяма-наули. Прежде чем пытаться выполнять наули, нужно овладеть уддияна-бандхой и агнисара-крией.

Чтобы в совершенстве овладеть техникой наули, необходимо мышцы живота сделать подвижными и эластичными. Вначале рекомендуется освоить технику вращения мышцами живота по часовой и против часовой стрелки в различных плоскостях тела. Это укрепит стенки брюшной полости и подготовит к освоению практики наули.

Ограничение: страдающие от болезней сердца, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки не должны практиковать наули. Это относится и к тем, кто подвергся хирургическим операциям брюшной полости за последний год.

Сначала вы практикуете наули, наклонив тело вперед и опершись руками о бедра чуть выше колен. Чем выше располагаются руки на бедрах, тем более сложная форма наули практикуется.

Вариант 1

Этап 1

Расставьте ноги на ширину плеч. Согните ноги в коленях и обопритесь кистями чуть выше колен; большие пальцы рук на внутренних сторонах бедер, а остальные пальцы — на внешних. Голова прямая, глаза открыты.

Глубоко вдохните через нос и быстро выдохните через рот.

Выполните джаландхара-бандху и уддияна-бандху на задержке дыхания.

Слегка приподнимите правую руку над коленом, удерживая вес на левой руке и колене, но не наклоняйтесь в левую сторону. Это автоматически изолирует прямые мышцы живота в левой его части.

Затем отпустите уддияна-бандху и джаландхара-бандху, встаньте прямо и медленно вдохните. Это вама-наули.

Практикуйте таким же образом на правой стороне. Держите правую руку над коленом и слегка приподнимите левую руку, чтобы изолировать прямые мышцы живота в его правой части. Это дакшина-наули.

Между каждыми двумя циклами наули сначала отпускайте уддияна-бандху, затем джаландхара-бандху, поднимайте голову, становитесь прямо, а затем очень медленно вдыхайте через нос.

Перед выполнением следующего цикла сделайте несколько нормальных вдохов и выдохов.

Этап 2

Практикуйте вама-наули или дакшина-наули, как в первом варианте, а затем начинайте перекачивать мышцы на другую сторону, но прежде, чем они достигнут противоположной стороны, задерживайте их в середине.

Для того чтобы перемещать мышцы в другую сторону, слегка перенесите вес на ту руку, которая перед этим была убрана с колена.

Когда мышцы находятся в центре, обе руки должны оставаться над коленями. Это мадхьяма-наули.

Этап 3

Практикуйте таким же образом, как в первой и второй стадиях, но теперь без приподнимания рук с коленей, лишь ослабляя давление руки на ногу, однако не убирая ее с ноги. Постепенно руки на бедрах должны оставаться неподвижными. Затем выполняйте эту практику, помещая руки на верхние части бедер.

Вариант 2

Выполните предыдущий вариант, вращая мышцами по часовой стрелке (вама-наули). Эти действия называются «взбалтыванием». Начните с выполнения последовательно трех циклов, затем немного отдохните.

Таким же образом выполняйте дакшина-наули, вращая мышцами против часовой стрелки.

Когда это взбалтывание станет совершенным, практикуйте три раза вама-наули, затем три раза дакшина-наули, а затем расслабление.

Когда вы достигнете в этом совершенства, вы можете выполнять по десять вращений, затем по двадцать вращений.

Вариант 3

Практикуйте варианты 1 и 2, сидя в падмасане, сиддхасане или в сиддха-йони-асане, приподняв слегка ягодицы при помощи подушки.

Первоначально будет трудно управлять мышцами в положении сидя, поэтому сначала нужно добиться совершенства в этой практике в положении стоя.

Капалабхати

(очищение каналов головного мозга)

«Быстро выполни вдох и выдох подобно мехам кузнеца. Это называется капалабхати, и это разрушает все недуги, возникающие от слизи.»

«Хатха-йога-прадипика» (2.35)

Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана, сукхасана). Позвоночник должен быть прямым, кисти рук лежат на коленях. Поза устойчивая и неподвижная.

Глубоко вдохните и выполните серию энергичных вдохов-выдохов через обе ноздри.

Вдох пассивный, медленный, длительный, выдох — быстрый, мощный, короткий, энергичный. Выдох сопровождается сильным сжатием мышц живота, делающих толчок назад — к позвоночнику, выталкивая воздух из легких.

Во время выполнения дыханий осознавайте, как входящая и выходящая прана очищает каналы головного мозга.

При необходимости можно делать несколько восстанавливающих ритм дыханий. Однако, по мере совершенствования практики вы сможете длительное время выполнять капалабхати, не сбивая при этом дыхание.

Выполняется 3-5 минут.

В сложном варианте делается 50-100 вдохов-выдохов и после последнего выдоха выполняется задержка дыхания, джаландхара-бандха, мула-бандха, уддияна-бандха и концентрация на аджна-чакре.

Это упражнение выполняется до 10 циклов.

Начинающим практикующим рекомендуется освоить и ежедневно выполнять Крия-комплекс из девяти основных упражнений:

1. Агнисара-крия — 10 циклов.
2. Карна-дхаути — 2-3 минуты.
3. Капала-рандха-дхаути — 2-3 минуты.
4. Сукшма-басти — 3-5 минут.
5. Наули — 3-5 минут.
6. Нети.
7. Капалабхати — 5 минут.
8. Анулома-вилома-пранаяма (урок 10) — 10 минут.
9. Уддияна-бандха (урок 7) — 10 циклов.

Урок 3

Базовый комплекс асан в традиции Лайя-йоги

Этот специально подобранный комплекс рассчитан на очищение и развязывание узлов в каналах (нади), пробуждение энергии Кундалини и открытие муладхара-чакры. Выполняя его каждый день, вы сможете преобразиться в энергичного человека, обладающего крепким здоровьем. Если же выполнять данный комплекс в сочетании с другими практиками йога-тантры, вы обязательно сможете испытать пробуждение энергии Кундалини и мистический опыт выхода тонкого тела в другие миры.

Особое внимание во время выполнения комплекса асан обратите на то, чтобы позвоночник во время упражнений, не связанных с прогибом, был прямым.

Каждая асана по времени выполняется около одной минуты (если продолжительность выполнения специально не оговорена). По мере овладения данным комплексом, вы можете самостоятельно регулировать продолжительность выполнения упражнений.

1. Грива шактивардхак

(вращение головой)

Первый вариант



Примите семичленную позу. Выполняйте медленные кругообразные движения головой в правую сторону. Сделав 10 вращений, выполните 10 кругообразных вращений в левую сторону. Старайтесь хорошо размять шейные позвонки.

Второй вариант



Выполните 10 движений головой вверх-вниз: 10 раз — вверх, 10 раз — вниз.

Третий вариант



Выполните 10 резких движений головы вправо-влево.

Эффект:

~ данное упражнение подготавливает мышцы шеи к длительной практике перевернутых асан, поэтому перед выполнением випарита-карани (упр. 30) всегда выполняйте грива шактивардхак,

~ регулярная практика грива шактивардхак, особенно длительное время, излечивает болезни горла, связанные с неправильным течением энергии в области вишуддха-чакры, т.к. во время этой практики на уровне энергии очищается карма речи,

~ если выполнять это упражнение длительное время, можно испытать опыты йоги иллюзорного тела, связанной с вишуддха-чакрой, например, во сне со сновидениями получить опыты мира асуров или мира богов.

2. Мандукасана

(поза лягушки)



Сядьте на пятки, максимально разведя колени в стороны. Спина в вертикальном положении. Выполните мула-бандху (урок 7), набхо-мудру (урок 6) и бхрумади-дришти

(взгляд в межбровье) — это усиливает восходящий поток энергии и очищает энергетические каналы (нади).

3. Симхасана

(поза льва)

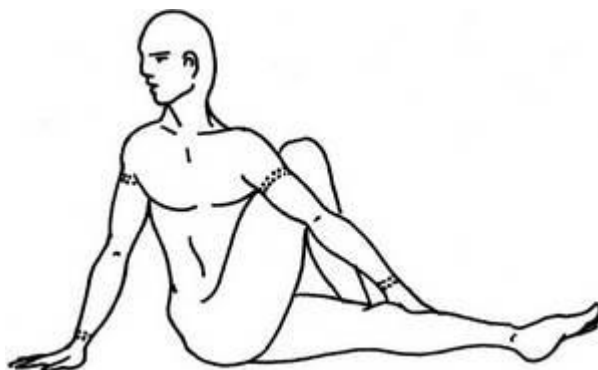


Примите семичленную позу: сукхасану, сиддхасану, ваджрасану или падмасану. Откройте рот и максимально высуньте вперед язык. Пальцы расставлены в стороны. Удерживайте напряженные кисти рук над коленями в течение 1 минуты.

Эффект: данная асана очень хорошо излечивает все болезни горла, например, ангину или болезни, связанные с вишуддха-чакрой, она также способствует сильному подъему энергии. Иногда вы можете почувствовать тошноту во время ее выполнения — это означает подъем энергии к верхним чакрам.

4. Вакрасана

(скручивающая поза)

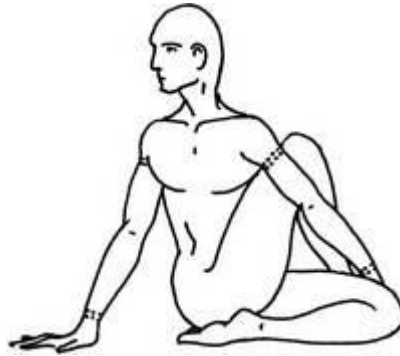


Сядьте, вытянув вперед обе ноги. Затем согните в колене левую ногу и поместите ее за колено правой. Возьмитесь правой рукой за левую стопу, перебросив ее через левое колено. Корпус разверните максимально влево, и левую руку поместите сзади, как опорную. Поверните голову максимально влево, взгляд направлен вверх.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

5. Матсиендрасана

(поза Матсиендры)



Эта поза выполняется точно так же, как и предыдущая, только ногу, которая в вакрасане была прямой, вы сгибаете в колене, и помещаете рядом с ягодицей, при этом нога полностью прижата к полу. Скручивание тела происходит точно таким же образом, как и в предыдущей позе.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

Эффект: вакрасана и матсиендрасана усиливают приток праны к внутренним органам, таким образом, все органы в теле равномерно обеспечиваются энергией. Например, когда мы делаем поворот влево, левая часть тела сжимается, а затем, когда поворачиваемся вправо, растягивается и органы начинают интенсивно обеспечиваться праной. Таким образом устраняются засоры в нади с правой и левой сторон тела. Нади очищаются, энергия течет свободно и легко.

6. Матсиасана

(поза рыбы)



Сядьте в падмасану или, если не можете, в сукхасану и ложитесь спиной на пол. Затем прогните спину и поставьте голову на макушку так, чтобы в спине был прогиб, пальцами рук возьмитесь за большие пальцы ног, если вы лежите в падмасане, если же вы находитесь в сукхасане, просто обопритесь на локти и положите руки вдоль тела.

Эффект: матсиасана — прекрасная поза для устранения искривлений позвоночника и сколиоза, она способствует также омоложению тела. В нашем теле в районе верхнего нёба находится мистическая луна, выделяющая нектар бессмертия, но этот нектар постоянно сгорает в огне внутреннего солнца, находящегося в манипура-чакре, поэтому наше тело стареет. Однако некоторые асаны и мудры способствуют обратному процессу — накоплению нектара в теле и омоложению. Матсиасана — одна из таких асан.

7. Ардха-курмасана

(половинная поза черепахи)



Сядьте на пятки и разведите колени как можно шире, ладони сложены вместе. Ложитесь на пол, руки со сложенными ладонями вытягиваются вперед. Нужно стараться коснуться грудью пола, при этом не отрывая ягодицы от пяток. Смотрите вперед, выполняя, как и в других асанах, «фронтальный взгляд» (бхрумади-дришти).

8. Курмасана

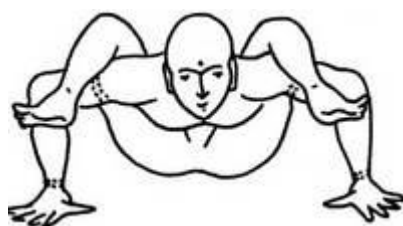
(поза черепахи)



Сядьте, вытянув ноги перед собой. Наклонитесь вперед, просунув руки под коленями как можно дальше и стараясь коснуться головой пола.

9. Куккутасана

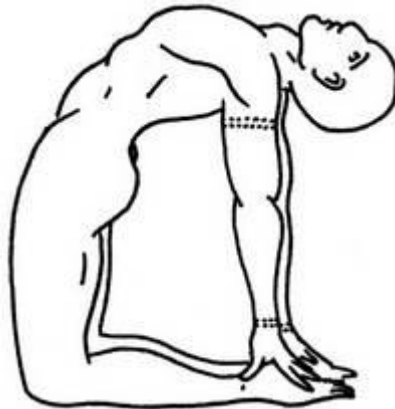
(поза петуха)



Не выходя из предыдущего положения, приподнимитесь на руках так, чтобы тело балансировало только на кистях рук. Ноги удерживайте как можно более прямыми. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

10. Ардха-устрасана

(половинная поза верблюда)

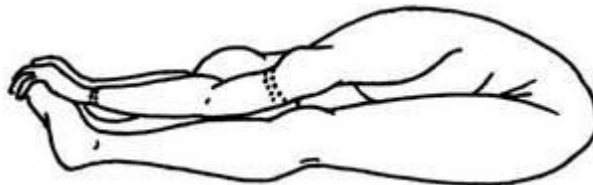


Встаньте на колени и, прогнувшись в спине, возьмитесь пальцами за пятки. Прогнитесь как можно сильнее.

Эффект: комплекс асан построен таким образом, чтобы развязать узлы в позвоночнике. Для этого чередуются позы с прогибом назад и наклоном вперед. Это позволяет сделать позвоночник гибким, что может не только устранить сколиоз, но и полностью очистить центральный канал.

11. Пашчимоттанасана

(поза вытянутой задней части тела)



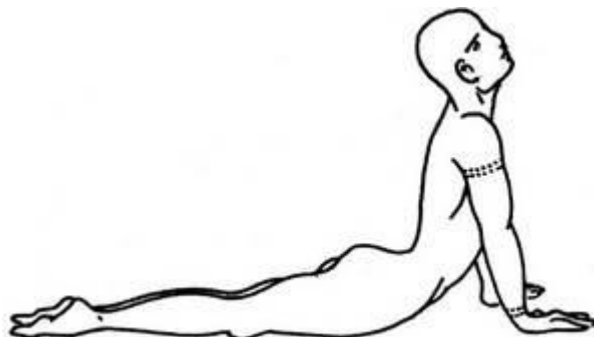
Сядьте, вытянув ноги вперед. Возьмитесь пальцами рук за пальцы ног и максимально наклонитесь вперед, стараясь достать головой до колен.

Эффект: эта поза является одной из самых эффективных в комплексе. В тантрах йоги говорится, что ежедневно выполняя ее в течение трех часов, можно пробудить энергию Кундалини и войти в самадхи.

Также пашчимоттанасана излечивает все болезни желудка и сильно разжигает огонь пищеварения, а сильный элемент огня — потенциал пробуждения Кундалини, поэтому в писаниях рекомендуется не есть и не пить холодную пищу и напитки.

12. Бхуджангасана (поза змеи)

1 вариант



Принимается положение лежа на животе. Опираясь ладонями в пол на уровне плеч, с вдохом медленно поднимайтесь в следующем порядке: сначала отрывайте от пола голову, затем постепенно и все остальные части тела. Максимально прогнувшись, вы фиксируетесь в этом положении. Мышцы ног и ягодиц должны быть напряжены — это способствует более интенсивному подъему энергии. Задержавшись в этом положении некоторое время, с выдохом начинаете медленно опускаться. В конце выдоха вы медленно кладете голову на пол. Отдохните, лежа на полу, а затем вновь начинайте упражнение. Выполните это упражнение несколько раз.

2 вариант



Поднимитесь вверх вышеупомянутым способом, а затем поверните голову максимально влево, посмотрев через левое плечо на пятку правой ноги, при этом корпус остается прямым, поворачивается только шея. Затем верните голову в прямое положение и поверните ее максимально вправо, посмотрев через правое плечо на пятку левой ноги. Затем верните голову в прямое положение и с выдохом медленно опускайтесь на пол.

Эффект: бхуджангасана является великолепным упражнением для исправления искривлений позвоночника. Она также сильно разжигает огонь пищеварения и устраняет болезни желудка. С помощью этой позы пробуждается энергия Кундалини.

13. Дханурасана

(поза лука)

1 вариант

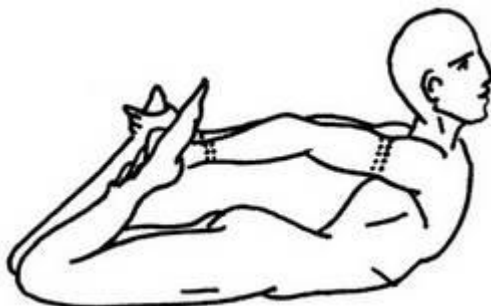


Лежа на полу животом вниз, вытяните вперед левую руку. Возьмитесь правой рукой за стопу правой ноги и прогнитесь назад в спине, приподняв ногу и верхнюю часть тела как можно выше. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

Затем вернитесь в исходное положение и выполните то же упражнение с другой ногой.

В перерыве между асанами, лежа на животе, несколько секунд вы отдыхаете в макарасане (позе крокодила): лежа на животе, положите на пол, на уровне головы, сначала левую ладонь, сверху на нее правую, и ложитесь правой щекой на тыльную сторону правой ладони. Это поза для релаксации. Она способствует глубокому расслаблению и восстанавливает естественный ритм дыхания.

2 вариант

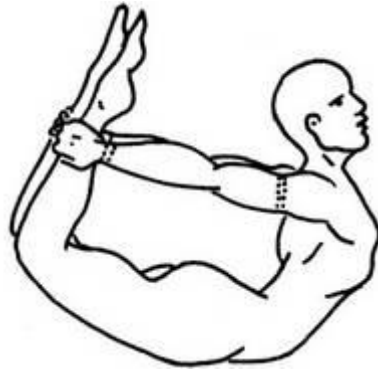


Исходное положение — лежа на животе. Согнув ноги в коленях, поместите пятки у ягодиц и возьмитесь за стопы руками с внутренней стороны. Затем оторвите голову и грудь от пола, стараясь прижать пятки к полу. Зафиксируйтесь в этом положении на некоторое время, а затем медленно вернитесь в исходное положение.

Эффект: второй вариант дханурасаны, иногда называемый также мандукасаной (позой лягушки), способствует активизации внутренней энергии за счет давления на канду. На двенадцать пальцев выше муладхара -чакры находится область, называемая кандой, корень всех энергетических каналов в теле. Давление на канду активизирует энергию Кундалини.

Отдохните несколько секунд в макарасане.

3 вариант

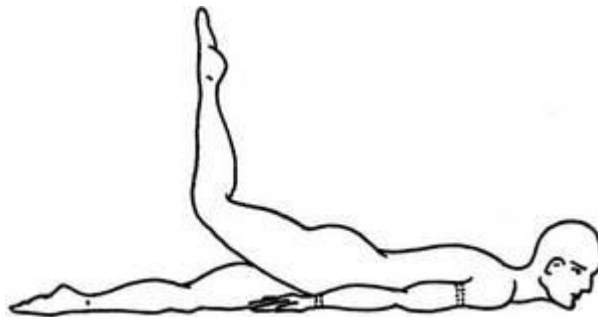


Возьмитесь руками за голеностопы и прогнитесь назад. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд, а затем можете покачаться на животе вперед-назад и вправо-влево. Отдохните несколько секунд.

Эффект: эта асана также является наилучшей для очищения центрального канала. Она способствует усилению элемента огня.

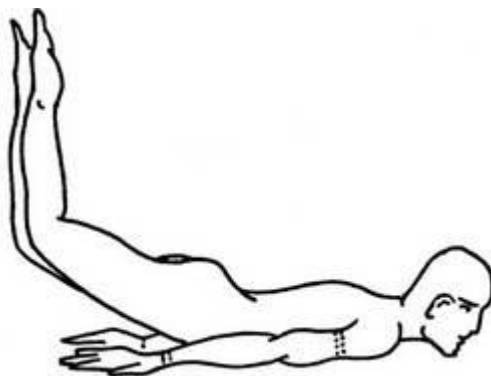
14. Салабхасана (поза саранчи)

Вариант первый



Исходное положение — лежа на животе. Положите руки, сжатые в кулаки, вдоль тела или под бедра. Опираясь на руки и подбородок, приподнимите правую ногу максимально вверх. Зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд, а затем опустите правую ногу на пол и поднимите вверх левую на такое же время.

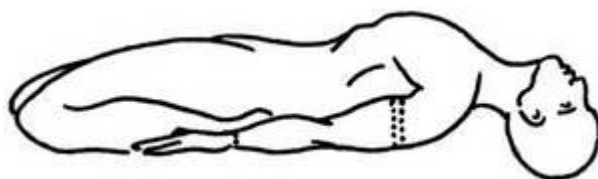
Вариант второй



Затем, немного отдохнув, поднимите вверх обе ноги, при этом мышцы ног напряжены, и зафиксируйтесь в этом положении на 20 секунд. После этого опустите ноги на пол и отдохните несколько секунд.

Эффект: в этой позе происходит давление на канду, и внутренняя энергия Кундалини начинает активизироваться. Салабхасана способствует очищению каналов (нади) головы, верхних и нижних чакр.

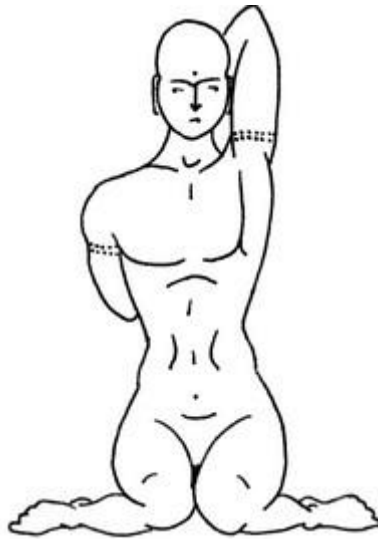
15. Супта-ваджрасана (поза алмаза лежа)



Сядьте ягодицами на пятки, колени сложены вместе. Эта поза называется ваджрасана. Затем медленно ложитесь на пол спиной, руки располагаются вдоль тела.

16. Гомукхасана

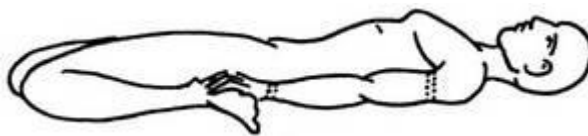
(поза «голова коровы»)



Сядьте ягодицами на пол, голень и стопы размещаются по бокам от тела. Стопы располагаются перпендикулярно телу и голени. Разведите руки в стороны, затем поднимите правую руку над головой, а левую опустите вниз за спину. Сгибая руки в локтях, соедините их вместе в замке за спиной, причем локоть поднятой вверх руки находится за головой. Позвоночник держите прямо. Выполнив это упражнение, разведите руки в стороны и поменяйте их. Это принцип очищения левого и правого каналов — сначала активизация левых, потом — правых частей тела.

17. Супта-вирасана

(поза героя лежа)



Продолжая находиться в предыдущем положении, опустите руки вдоль тела и ложитесь на пол спиной.

18. Пашасана

(поза петли)



Поднимитесь и сядьте на корточки, удерживая равновесие на пальцах ног. Разведите руки в стороны, затем пропустите правую руку под правым коленом, а левую заведите за спину. Соедините их в замок за спиной, образовав, таким образом, руками петлю. Выполнив упражнение, поменяйте руки.

19. Врикасана

(поза дерева)



Встаньте прямо. Поставьте левую стопу на внутреннюю сторону правого бедра, колено отведите максимально влево. Руки соедините ладонями вместе (жест «намастэ») и поднимите их над головой. Чтобы хорошо сохранять равновесие, сконцентрируйте внимание на одной точке.

Выполнив упражнение, поменяйте ноги.

20. Гарудасана

(поза мистической птицы Гаруды)



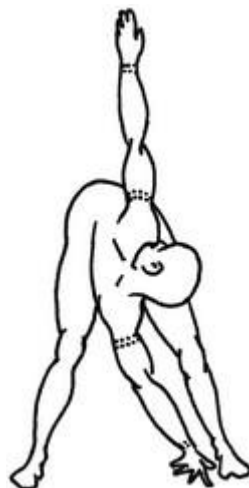
Приподняв левую ногу, слегка присядьте на правой. Затем, поместите левую ногу перед правой и обогните ее сзади правой ноги. Приняв такое положение, приподнитесь, сохраняя позвоночник прямым. Руки также обвивают одна другую, причем правая рука находится сверху.

Выполнив это упражнение, зеркально поменяйте ноги и руки.

21. Триконасана

(поза треугольника)

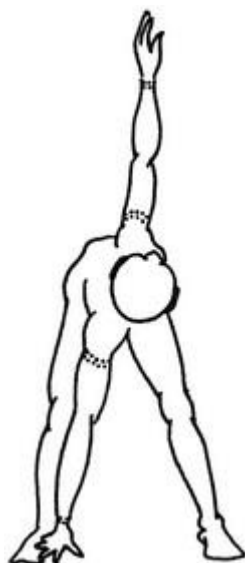
1 вариант



Встаньте, расставив ноги на ширине плеч. Разведите руки в стороны и, разворачиваясь вправо, поставьте левую руку с внешней стороны правой стопы. Правая рука отводится вверх, взгляд направлен на ладонь. Таким образом выполняется скручивание тела. Важно, чтобы колени в этом положении не сгибались.

Зафиксируйтесь так на некоторое время, а затем зеркально поменяйте положение.

2 вариант



Примите исходное положение как в первом варианте. Медленно разведите руки в стороны и опустите левую руку к левой стопе, не сгибая ног в коленях. Правая рука идет вверх. Смотрите вверх на ладонь правой руки. Выполнив это упражнение, медленно поднимитесь.

Выполните это упражнение на другую ногу.

Эффект: за счет сильного скручивания очищаются энергетические каналы во всех внутренних органах и нижних частях тела.

22. Майюрасана

(поза павлина)



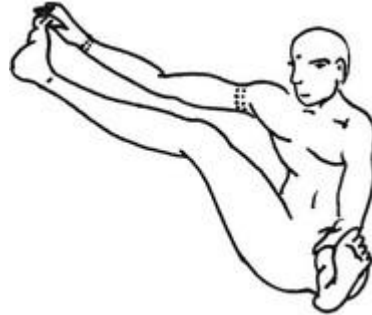
Поставьте ладони на пол, при этом пальцы направлены назад. Опираясь локтями в живот, оторвите ноги от пола. Удерживайте тело в горизонтальном положении, балансируя на руках. Зафиксируйтесь на 10-20 секунд.

Эффект: майюрасана — наилучшая поза для усиления элемента огня. В тантрах йоги говорится, что тот, кто регулярно выполняет ее, может переваривать даже яд кобры. Сильный элемент огня — это потенциал вхождения в самадхи.

23. Ардха-дханурасана

(половинная поза лука)

1 вариант



Сядьте на пол, вытянув вперед ноги. Возьмитесь руками за пальцы ног. Отведите правую ногу максимально вправо, стараясь держать ее прямой. Зафиксируйтесь в этом положении.

Выполните это упражнение для другой ноги.

2 вариант



Сидя в первоначальном положении, возьмитесь правой рукой за пальцы левой ноги и пальцами левой руки за пальцы правой ноги. Подтяните левую стопу к правому уху и зафиксируйтесь в этом положении.

Вернитесь в первоначальное положение, поменяйте руки и повторите упражнение.

3 вариант



Сидя в первоначальном положении, возьмите правую стопу и медленно поместите ее за голову. Руки поместите перед грудью, ладонями друг к другу (намастэ).

Затем поменяйте ноги.

Эффект: эта асана называется также урдхва-ретасана. Она позволяет сублимировать сексуальную энергию и поднять семя вверх. Это очень важно, т.к. семя — это нектар бессмертия, дошедший до свадхистана-чакры. Поэтому в сутрах говорится, что йогин, поднявший семя вверх, обретает божественное тело.

24. Джатхара-паривартанасана

(поза скручивания желудка)

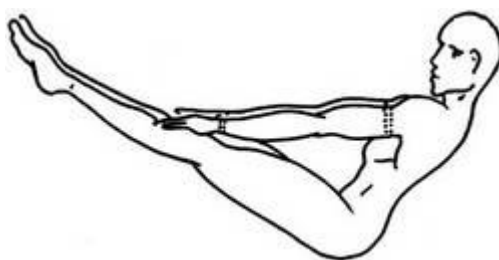


Исходное положение — лежа на спине. Поднимите соединенные вместе ноги вверх и опустите их вправо на пол, под прямым углом к телу. Руки лежат на полу, разведенные в стороны. Старайтесь держаться пальцами правой руки за пальцы ног, не сгибая ноги в коленях. Поверните голову влево, в противоположную сторону от ног, но плечи не отрывайте от пола. Таким образом происходит скручивание тела.

Затем поднимите ноги вверх и положите их влево. Выполните то же самое упражнение, но в противоположную сторону.

25. Уттанасана

(поза лодки)

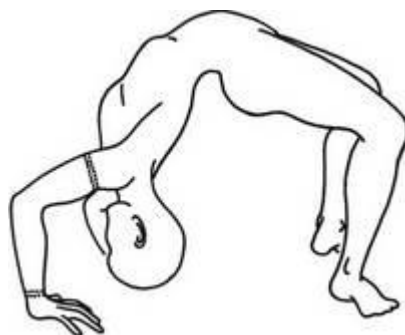


Сядьте на ягодицы. Сделав их точкой опоры, поднимите ноги вверх так, чтобы образовался угол в 90 градусов. Руки размещаются параллельно полу, ладонями вниз. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд.

Эффект: эта поза рекомендована богом Шивой в «Вигьяна Бхайрава тантре» для достижения контроля над семенем. В этой позе мы напрягаем мышцы, позволяющие направлять сексуальную энергию и семя вверх.

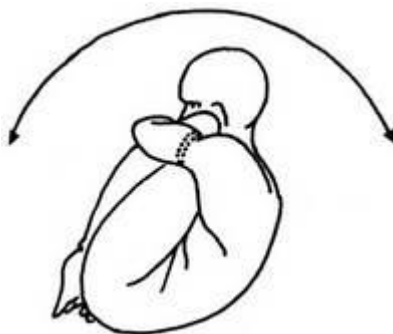
26. Чакрасана

(поза колеса)



Это мостик со стойкой на голове. Лежа на полу, поднимите туловище вверх, опираясь ладонями и стопами в пол. Затем поставьте голову на пол и зафиксируйтесь в этом положении на 1-2 минуты.

27. Ролик



Лежа на полу, прижмите бедра к груди, обхватите голени руками и прижмите голову к коленям. Покачайтесь в таком положении на спине вперед-назад и вправо-влево.

28. Карнапидасана

(поза давления на уши)



Лежа на полу, поместите ноги назад, согнув колени, закрыв ими уши. Руками возьмитесь за стопы и притяните их к себе, чтобы бедра были параллельны полу. Зафиксируйтесь в этом положении на несколько минут. Глаза закрыты.

29. Халасана

(поза плуга)

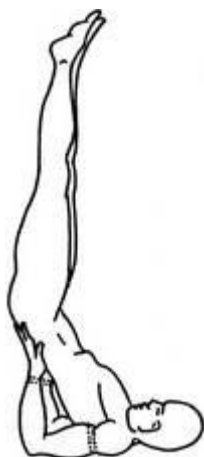


Из положения карнапидасана выпрямите ноги, касаясь пальцами ног пола. Руки положите в противоположную сторону. В этой позе выполняйте ашвини-мудру и визуализируйте, как у вас из копчика вдоль позвоночника энергия поднимается вверх в аджна-чакру. Обратите внимание, чтобы колени не сгибались.

Эффект: эта асана омолаживает тело, препятствует сгоранию нектара бессмертия, пробуждает энергию Кундалини и способствует раскрытию муладхара-чакры.

30. Випарита-карани

(перевернутое положение тела)



Из положения халасана поднимите ноги вверх, поддерживая поясницу руками. Сконцентрируйтесь на аджна-чакре, представляя, как из копчика вдоль позвоночника красное пламя поднимается к аджна-чакре.

Эффект: випарита-карани называется так потому, что в ней мистическая луна на макушке головы и солнце в манипура-чакре меняются местами, и нектар бессмертия скапливается в теле. В тантрах йоги говорится, что у йогина, выполняющего випарита-карани, исчезают седые волосы и морщины, а тот, кто выполняет эту мудру длительное время по три часа в день, побеждает смерть (т.е. входит в самадхи). Эта мудра считается наилучшей для избавления от мирских желаний, т.к. энергетические каналы в нижней части тела очищаются, а энергия входит в центральный канал (сушумну) и раскрывает верхние чакры. Если эта поза выполняется с ашвини-мудрой, то это способствует пробуждению энергии Кундалини и открытию муладхара-чакры.

Выполняйте это упражнение, начиная с 5 минут, доведя до получаса или более. После выполнения асаны опустите ноги за голову и затем медленно, позвонок за позвонком, опускайте на пол спину и ноги.

Комплекс асан закончен.

После выполнения перевернутых позиций всегда рекомендуется некоторое время выполнять медитацию-расслабление в шавасане (поза лежа для релаксации).

31. Шавасана

(поза лежа)



Шавасана выполняется следующим образом: вы лежите на спине, ноги разведены, расстояние между стопами около 50 см, руки лежат ладонями вверх, вдоль тела, на расстоянии 10-15 см от него. Полностью расслабьтесь. Для этого напрягите мышцы лица и средней части живота, а затем расслабьте их, тогда хорошо расслабится все тело.

В шавасане можно выполнять медитации, в которые имеются посвящения.

Урок 4

Комплекс асан второй ступени

1. Тадасана

(самастхити)



рис. 1.1

Тада — означает гора. Сана — означает колонна, прямо, неподвижно. Стхити — стоять спокойно, устойчиво. Тадасана, таким образом, передает позу, в которой нужно стоять твердо и прямо, как гора. Это основная поза стоя.

1. Встаньте прямо, ноги вместе, пятки и большие пальцы ног соприкасаются.
2. Соедините колени, подтяните коленные чашечки вверх, сократите бедра и подтяните бедренные мускулы назад.
3. Живот держите внутрь, грудь вперед, спину вытянутой, шею прямой.

4. Не располагайте вес тела ни на пятки, ни на носки, распределите его ровно на всю ступню.

5. Идеально в тадасане руки поднимаются над головой, но ради удобства можно их держать опущенными по бокам (рис.1.1).

Все последующие позы стоя будут начинаться именно с этой стойки ученика в тадасане, с опущенными руками.

При такой постановке бедра сокращаются, область муладхары и живота втягивается внутрь, а грудь выдвигается при этом вперед. Это способствует ощущению легкости, и ум обретает живость.

2. Врикасана

(поза дерева)



рис. 2.1

Врикса — означает дерево.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).

2. Согните правую ногу в колене и расположите правую пятку у основания левого бедра так, чтобы ступня опиралась на бедро, а пальцы были направлены вниз.

3. Балансируя на левой ноге, ладони рук соедините и поднимите вверх над головой (рис. 2.1).

4. Сохраняйте позу несколько секунд, дышите глубоко. Затем опустите руки, разъедините ладони, выпрямите правую ногу и возвратитесь снова в тадасану.

5. Повторите позу, балансируя на правой ноге, а левую держа согнутой в колене, пятку расположив у основания правого бедра. Сохраняйте позу в течение такого же времени, как и предыдущую, а затем возвратитесь в тадасану и расслабьтесь.

Поза тонизирует мускулы, развивает чувство устойчивости и концентрацию.

3. Уттхита-триконасана

(поза треугольника)

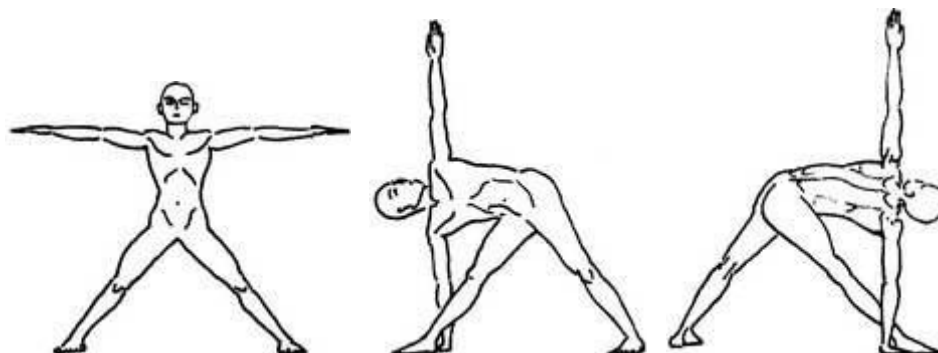


рис. 3.1

рис. 3.2

рис. 3.3

Уттхита — означает протянутость, протянуть, вытянуть. Трикона (три — три, кона — угол) означает треугольник. Это поза стоя, в виде треугольника.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).

2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз и держите их параллельно полу (рис. 3.1).

3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню слегка направо и держите левую ногу вытянутой и напряженной в колене.

4. Выдохните, согните туловище вправо, а правую ладонь расположите к правой лодыжке. Если возможно, то ладонь полностью положите на пол.

5. Вытяните левую руку вверх, приведя ее на одну линию с правым плечом, и напрягите туловище. Задняя сторона ног, поясница и спина должны составлять одну линию. Смотрите на большой палец вытянутой левой руки. Держите правое колено твердо, подтягивая коленную чашечку вверх, колено обратите в направлении носка ступни (рис. 3.2 и 3.3).

6. Сохраняйте эту позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Затем поднимите правую ладонь от пола. Вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).

7. Теперь, повернув левую ступню на 90 градусов влево, и правую ступню слегка вправо, продолжайте выполнять все положения от п.2 до п.6, только в противоположном направлении. Затем вдохните и возвратитесь в п.2 (рис. 3.1).

8. Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

Эта асана тонизирует мышцы ног, раскрывает каналы в ногах и бедрах. Она очищает надчревию в спине и шее, укрепляет лодыжки и развивает каналы в области груди.

4. Паривритта-триконасана

(перевернутая поза треугольника)

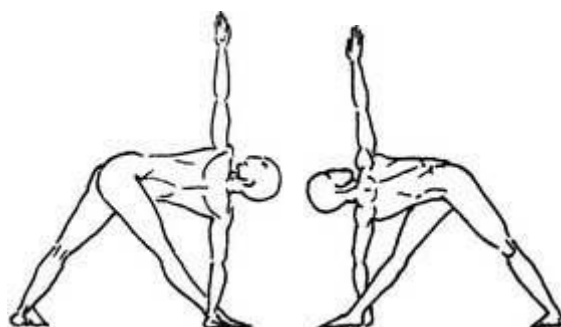


рис. 4.1

рис. 4.2

Паривритта — означает вращаться, поворачиваться кругом или назад. Трикона — треугольник. Паривритта-триконасана — это контрпоза к уттхита-триконасане.

1. Примите позу тадасана, глубоко вдохните и поставьте ноги прыжком врозь на 1 — 1,2 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).

2. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо. Поверните левую ступню на 60 градусов вправо, левую ногу держите вытянутой и напряженной в колене.

3. Выдохните, поверните туловище в противоположном направлении (направо) и согните его так, чтобы положить левую ладонь на пол около наружной стороны правой ступни.

4. Вытяните правую руку вверх, приведя ее в одну линию с левой рукой. Смотрите на большой палец правой руки (рис. 4.1 и 4.2).

5. Колени держите твердо. Не поднимайте носок правой ступни от пола. Ступня левой ноги, в особенности ее наружный край, должна твердо располагаться на полу.

6. Плечи и лопатки расправить.

7. Оставайтесь в этой позе 30 секунд. Дышите нормально.

8. Вдохните, поднимите левую ладонь от пола, туловище разогните и возвратитесь в позицию 1 (рис. 3.1).

9. Выдохните, повторите позу в левую сторону, повернув левую ступню на 90 градусов и правую на 60 градусов влево и расположив правую ладонь на полу около наружной стороны левой ступни.

10. Оставайтесь в позе равное количество времени в каждую сторону. Это может быть установлено отсчетом трех или четырех глубоких дыханий.

11. После истечения времени вдохните, поднимите туловище в первоначальное положение, носки поверните вперед, руки держите пока еще в стороны.

12. Выдохните и прыжком примите тадасану (рис. 1.1). Это завершает позу.

Эта асана усиливает течение праны в бедрах, мускулах икр и подколенных сухожилиях, а также активизирует нади в спине, так как эта поза усиливает циркуляцию праны в нижней части спины. Грудь полностью разворачивается. Поза очищает каналы в спине, укрепляет нади живота и задней части бедер.

5. Уттхита-парсваконасана

(поза бокового угла)



рис. 5.1



рис. 5.2

Парсва — означает сторона, бок. Кона — угол. Вся поза образует боковой угол.

1. Примите позу тадасана, глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1 — 1,2 метра. Руки поднимите на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).

2. Медленно выдыхая, поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую — слегка вправо, держа левую ногу вытянутой и твердой в колене. Сгибайте правую ногу в

колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.

3. Правую ладонь положите на пол у правой ступни, подмышкой накрывая колено и касаясь наружной его стороны. Вытяните левую руку выше левого уха, голову держите вверх (рис. 5.1 и 5.2).

4. Уплотните поясницу и натяните подколенные сухожилия. Грудь, бедра и ноги должны быть на одной линии, а чтобы этого достигнуть, подайте грудь назад и вверх. Натяните все части тела, концентрируясь на задней части туловища, в частности, на спине. Расправьте спину, пока весь позвоночник и ребра не почувствуют движение. Должно быть ощущение, что даже кожа напряжена и растянута.

5. Позу сохраняйте от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите правую ладонь от пола.

6. Выпрямите правую ногу и поднимите руки в стороны.

7. Медленно выдыхая, повторите все движения от п.2 до п.5 в противоположную (левую) сторону

8. Выдохните и прыжком встаньте в тадасану.

Эта асана насыщает праной лодыжки, колени и бедра, очищает каналы икр и бедер, активизируются надчревище в области груди, поясницы и верхней части бедер.

6. Паривритта-парсваконасана

(поза перевернутого бокового угла)



рис. 6.1

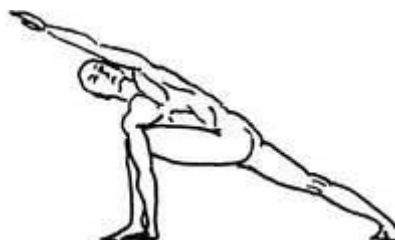


рис. 6.2

Это поза перевернутого бокового угла, контрпоза к уттхита-парсва конасане.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).

2. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра. Поднимите руки в стороны на уровень плеч, ладонями вниз (рис. 3.1).

3. Поверните правую ступню на 90 градусов, а левую на 60 градусов вправо. Держа левую ногу вытянутой и напряженной в колене, сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не образуют прямой угол и правое бедро не будет параллельно полу.

4. Выдохните и перенесите левую руку через правое колено, чтобы подмышка касалась наружной стороны правого колена, а ладонь положите на пол у наружной стороны правой ступни (рис. 6.1 и 6.2).

5. Дайте хорошее скручивание спины (вправо), поверните туловище и поднимите правую руку выше правого уха, смотрите вверх на вытянутую руку. Левое колено все время держите твердо.

6. Сохраняйте позу от 30 секунд до 1 минуты, дышите глубоко и ровно. Вдохните и поднимите левую ладонь от пола. Туловище выпрямите и возвратитесь в позицию 2, выпрямив правую ногу и вытянув руки в стороны.

7. С выдохом повторите все движения от п.3 до п.5 в противоположную (левую) сторону.

8. Во всех случаях время выдержки асаны должно быть одинаковым в каждую сторону. Здесь применяется это общее правило.

Эта поза, будучи более интенсивной, чем паривритта-триконасана, имеет больший эффект, только икры не имеют такого напряжения.

Область самана-вайю находится в более сжатом состоянии, и это усиливает огонь. Образуется хорошая циркуляция праны в области нижних чакр и около позвоночного столба, и они, таким образом, хорошо стимулируются.

7. Вирахадрасана I (поза героя Вирахадры)



рис. 7.1

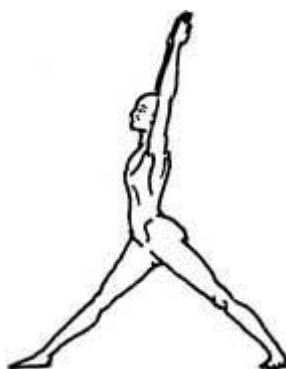


рис. 7.2



рис. 7.3

Асана символизирует могущественного героя, созданного Шивой из его спутанных волос, разрушившего осквернившее себя жертвоприношение Дакши.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Поднимите обе руки над головой, вытянув и соединив ладони (рис. 7.1).
3. Сделайте глубокий вдох и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра.
4. Выдохните, повернитесь направо, одновременно повернув правую ступню на 90 градусов, а левую — слегка вправо (рис. 7.2). Согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно полу, а голень — перпендикулярна, и между бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой.
5. Левую ногу вытяните и напрягите в колене.
6. Лицо, грудь и правое бедро должны быть обращены в том же направлении, что и правая ступня. Откиньте голову назад, расправьте спину и смотрите на соединенные ладони (рис. 7.3).

7. Позу удерживайте от 20 до 30 секунд, дышите нормально.

8. Повторите все движения от п.4 до п.6 в противоположную (левую) сторону.

9. Выдохните и прыжком возвратитесь в тадасану.

Все позы стоя требуют больших усилий, эта поза — в особенности.

В этой позе грудь полностью расширена, и это способствует глубокому дыханию. Поза освобождает надплечья в плечах и спине, стимулирует каналы в лодыжках и коленях и освобождает течение праны в шее. Она также усиливает туммо в области бедер.

8. Вирабхадрасана II

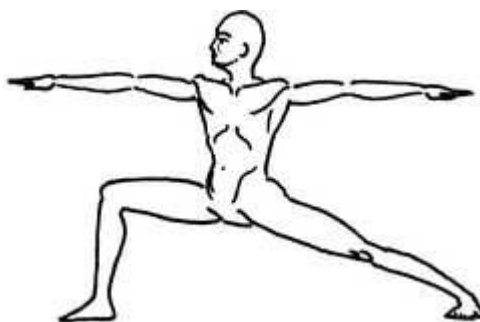


рис. 8.1

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2-1,5 метра. Руки поднимите в стороны на уровне плеч ладонями вниз (рис. 3.1).
3. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, а левую слегка вправо, держите левую ногу вытянутой и твердой в колене. Напрягите подколенные мышцы левой ноги.
4. Выдохните и согните правое колено так, чтобы правое бедро было параллельно, а голень перпендикулярна полу, и чтобы между правым бедром и икрой образовался прямой угол. Согнутое колено не должно выдвигаться за лодыжку, а должно быть на одной линии с пяткой (рис. 8.1)
5. Руки вытяните в стороны с ощущением, что как будто их тянут с противоположных сторон.
6. Поверните лицо направо и смотрите на правую ладонь. Задние мускулы левой ноги должны быть полностью растянуты. Задняя сторона ног, верхняя часть бедер и спина должны быть на одной линии.
7. Сохраняйте позу от 20 до 30 секунд. Дышите глубоко. Вдохните и возвратитесь в позицию 2.
8. Поверните левую ступню на 90 градусов влево, а правую — слегка влево. Согните левое колено и продолжайте выполнять все движения от п.3 до п.6 в противоположную (левую) сторону.
9. Вдохните и возвратитесь в положение 2. Затем выдохните и прыжком примите тадасану.

От упражнений в этой асане ноги активно наполняются праной и становятся сильными. Поза освобождает от затекания и судорог в икрах и бедрах, стимулирует нади в ногах и спине, а также тонизирует нижние чакры. Мастерство в позах стоя подготавливает к практике более сложных асан со сгибанием вперед, которые будут выполняться с легкостью.

9. Вирабхадрасана III

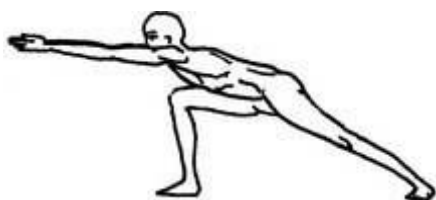


рис. 9.1



рис. 9.2

Поза является интенсивным продолжением вирабхадрасаны I (рис. 7.3).

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).

2. Глубоко вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1,2 — 1,5 метра.

3. Продолжайте все движения и примите заключительную позу вирабхадрасаны I в правую сторону (рис. 7.3).

4. Выдохните, согните туловище вперед и расположите грудь на правое бедро. Сохраняйте руки вытянутыми, ладони держите вместе (рис. 9.1). Задержитесь в этом положении в течение двух дыхательных циклов.

5. Затем выдохните и одновременно поднимите левую ногу от пола, качнув тело слегка вперед. Правую ногу напрягите и сделайте ее твердой, как кочерга (рис. 9.2).

6. Удерживайте позу от 20 до 30 секунд при глубоком и ровном дыхании.

7. Во время балансирования все тело (кроме правой ноги) держится параллельно полу. Правая нога полностью вытянута и напряжена, она перпендикулярна полу. Задняя часть правого бедра также натянута. Руки и левая нога должны иметь такое ощущение, как будто их тянут в противоположные стороны.

8. Выдохните и возвратитесь в положение позы вирабхадрасаны I (рис. 7.3).

9. Выпрямите ноги (рис. 7.2), развернитесь в противоположную сторону и выполните все движения в левую сторону от п.3 до п.8.

10. Выпрямите согнутое колено, развернитесь носками и лицом вперед (рис. 7.1), прыжком приняв тадасану.

Асана передает гармоничность, равновесие, устойчивость и силу, достигаемую практикой этой асаны. Она способствует тонизированию и натягиванию каналов в области живота и паха, наполняет и усиливает надбывки в ногах. Все движения этой асаны способствуют улучшению гибкости спины. Асана помогает освоить правильную стойку на всей ступне, с подобранным животом. Она дает телу и уму живость.

10. Ардха-чандрасана

(поза полумесяца)



рис. 10.1

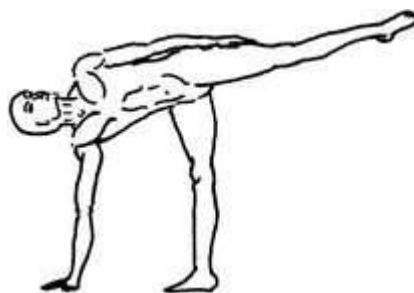


рис. 10.2

Ардха — означает половина. Чандра — луна. Поза напоминает полумесяц.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1), а затем сделайте утхита-триконасану (рис. 3.2), следуя ранее описанной технике.

2. Когда триконасана сделана в правую сторону, выдохните и расположите правую ладонь примерно на расстоянии 30 см от правой ступни, согнув в то же время правое колено и придвинув левую ступню к правой (рис. 10.1).

3. Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхательных цикла. Затем выдохните и поднимите левую ногу от пола, обратив ее носком вверх. Выпрямите правую руку и правую ногу.

4. Положите левую ладонь на левое бедро, вытянитесь и хорошо расправьте плечи. Грудь разверните влево. Сохраняйте равновесие (рис. 10.2).

5. Вес тела сосредоточьте на правой ступне и бедре, правая рука является только поддержкой для управления равновесием.

6. Позу удерживайте 20-30 секунд, дышите глубоко и ровно. Затем опустите левую ногу на пол и возвратитесь в триконасану (рис. 3.2).

7. Повторите позу в левую сторону.

Поза полезна тем, у кого поражены или повреждены ноги. Она насыщает праной нижнюю часть спины и каналы, мышцы ног, укрепляет колени. Вместе с другими позами стоя эта асана очищает самана-вайю и огонь в манипуре.

Ограничение для людей со слабым сердцем.

11. Уттхита-хаста-падангустхасана

(поза поднятой вверх ноги)



рис. 11.1



рис. 11.2



рис. 11.3



рис. 11.4

Уттхита — значит вытянутый. Хаста — рука. Падангустха — означает палец на ноге или носок. Поза выполняется стоя на одной ноге, другая вытягивается вперед, руки удерживают носок ноги, а голова прикасается к вытянутой ноге.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).

2. Выдохните, поднимите правую ногу, согнув ее предварительно в колене и ухватив средним и указательным пальцем правой руки за большой палец ноги.

3. Левую руку положите на верхнюю часть левого бедра, сохраняйте баланс и сделайте два дыхательных цикла (рис. 11.1).

4. Выдохните, выпрямите и растяните вперед правую ногу (рис. 11.2), сделайте два дыхания.

5. По укреплении в этой позиции, возьмите правую ступню двумя руками и продолжайте поднимать ногу еще выше (рис. 11.3). Сделайте еще два дыхания.

6. Теперь, с выдохом, положите сначала лоб, затем нос и подбородок на ногу выше колена, к голени (рис. 11.4). Оставайтесь в этом положении и сделайте несколько глубоких дыханий.

7. Выдохните, освободите руки, опустите правую ногу на пол и поднимите левую вперед.

8. Повторите позу в другую сторону, балансируя на правой ноге и поднимая левую вперед.

9. Балансирование в позициях 5 и 6 трудно и не может быть достигнуто без хорошего овладения позицией 4.

Асана активно стимулирует надбровные брови в ногах и делает их сильными, а балансирование способствует устойчивости.

12. Парсвоттанасана

(поза наклона кпереди стоящей ноге)



рис. 12.1



рис. 12.2



рис. 12.3



рис. 12.4



рис. 12.5

Парсва — означает сторона или бок. Уттана (ут — напряжение, тан — растягивать, натягивать, удлинять) — означает напряженное вытягивание. В этой позе сторона груди напряженно вытягивается.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1). Глубоко вдохните и вытяните тело вперед.

2. Соедините ладони за спиной и оттяните плечи и локти назад.

3. Выдохните, поверните запястья и приведите сложенные ладони в такое положение, чтобы пальцы были на уровне лопаток. Такое складывание рук — это жест приветствия «намастэ», только в этой асане руки находятся сзади (рис. 12.1).

4. Вдохните и прыжком поставьте ноги врозь на 1-1,1 метра. Приняв это положение, выдохните.

5. Вдохните и поверните туловище вправо. Поверните правую ступню на 90 градусов вправо, сохраняя носок и пятку в линию с туловищем. Поверните левую ступню на 75-80 градусов вправо, сохраняя ступню вытянутой, а ногу — напряженной в колене. Откиньте голову назад (рис. 12.2).

6. Выдохните, согните туловище вперед и расположите голову на правом колене. Напрягите спину и постепенно вытягивайте спину и шею, пока нос, губы, а затем и подбородок не коснутся ноги за правым коленом (рис. 12.3).

7. Оставайтесь в позе от 20 до 30 секунд, дышите нормально. Затем медленно подвиньте голову и туловище к левому колену, поворачиваясь в пояснице. В то же время поверните левую ступню на 90 градусов влево и правую на 75 — 80 градусов тоже влево. Поднимите туловище и голову и отведите их насколько возможно назад, не сгибая правой ноги. Это движение должно быть сделано на одном вдохе.

8. Выдохните, согните туловище вперед, положите голову на левое колено, а затем, постепенно растягивая шею, дотянитесь подбородком за левое колено, как в п.6 (рис. 12.3).

9. После удерживания позы от 20 до 30 секунд при нормальном дыхании, вдохните, подвиньте голову к середине, а ступни в их первоначальное положение, чтобы носки были направлены вперед, затем поднимите туловище.

10. Выдохните, прыжком примите тадасану, освободив руки из заднего положения.

11. Если не удастся сложить руки за спиной, то можно сделать захват запястий и следовать вышеуказанной технике (рис. 12.4 и 12.5).

Эта асана освобождает надбровные впадины в ногах и пояснице, устраняя их скованность, делает энергетические каналы в спине и пояснице эластичными. В то же время, когда голова опускается за колено, область в районе живота сдавливается и тонизируется. Запястья приобретают свободу, и всякая скованность в них исчезает. Поза также тонизирует и наполняет праной плечи, исправляя отклонения и засоры. Правильная поза значительно отводит плечи назад, и это способствует глубокому дыханию.

13. Прасарита-падоттанасана I

(поза наклона с широко расставленными ногами)

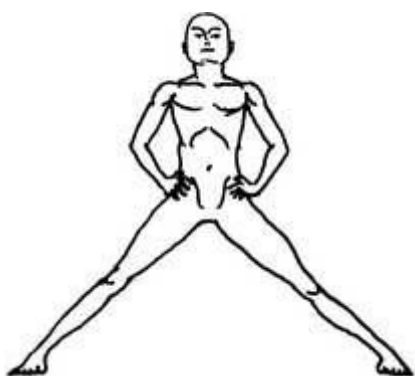


рис. 13.1

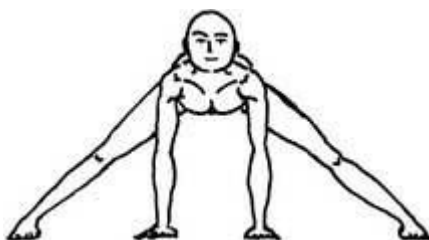


рис. 13.2

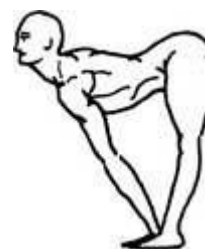


рис. 13.3

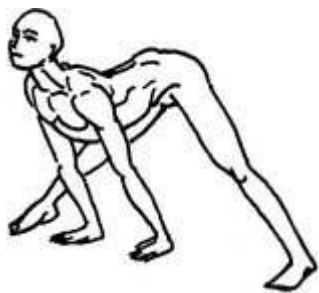


рис. 13.4



рис. 13.5



рис. 13.6

Прасарита — означает расширять, распространять, вытягивать. Пада — означает ступня. Это поза с расширенными и чрезвычайно напряженными, вытянутыми ногами.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1).
2. Вдохните, положите руки на бедра и расширьте ноги на 1,4-1,6 метра (рис. 13.1).
3. Напрягите ноги, подтягивая коленные чашечки вверх. Выдохните и положите ладони на пол между ног, на линии плеч (рис. 13.2, передний вид).
4. Вдохните и поднимите голову вверх, сохраняя спину вогнутой (рис. 13.3, 13.4, боковой вид).
5. Выдохните, согните локти и расположите макушку головы на пол, сохраняя тяжесть тела на ногах (рис. 13.5 и 13.6). Не возлагайте вес тела на голову. Обе ступни, обе ладони и голова должны быть на одной прямой линии.
6. Оставайтесь в позе 30 секунд, дышите глубоко и ровно.
7. Вдохните, поднимите голову от пола и выпрямите руки в локтях. Голову держите высоко, спину вогнутой, как в позиции 4 (рис. 13.3).
8. Выдохните и встаньте, как в позиции 2 (рис. 13.1).
9. Прыжком примите тадасану.

14. Прасарита-падоттанасана II

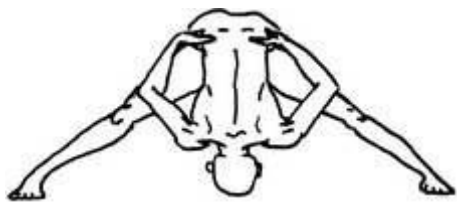


рис. 14.1



рис. 14.2

Эта поза является усложнением предыдущей. Вместо того чтобы класть руки на пол, оставьте их на бедрах (рис. 14.1) или согните их позади в «намастэ» (рис. 14.2), как описано в парсвоттанасане (рис. 12.1). В таком положении напряжение ног усиливается.

В этой позе подколенные сухожилия и мускулы полностью вовлекаются в действие, в то время как к корпусу и голове усиливается прилив праны.

Все описанные ранее позы необходимы для начинающих. По мере продвижения, практикующий приобретает хорошую гибкость и очищенные нади, и тогда с позами стоя можно будет расстаться, хотя будет очень желательно периодически их выполнять.

15. Паригхасана

(поза перекладины)

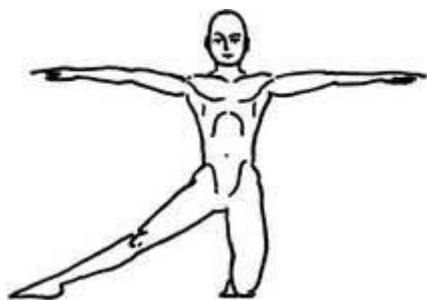


рис. 15.1



рис. 15.2



рис. 15.3

Паригха — означает перекладина, брусок, что используется при запирании ворот. Поза напоминает поперечную перекладину, которой запирают ворота, отсюда название.

1. Встаньте на колени на пол, лодыжки вместе.
2. Вытяните правую ногу в правую сторону и держите ее на линии с туловищем и левым коленом. Правую ступню развернуть вправо, ногу держать твердо, не сгибая в колене.
3. С вдохом разведите руки в стороны (рис. 15.1). Задержитесь в этой позиции и сделайте два дыхания.
4. Выдохните, пригните туловище и правую руку вниз к вытянутой правой ноге (рис. 15.2). Расположите правое предплечье и запястье на правой голени и лодыжке соответственно, ладонью вверх. Правое ухо тогда будет лежать на верхней части правой руки. Перенесите левую руку через голову и коснитесь ладонью ладони правой руки. Левое ухо тогда будет касаться левой руки в ее верхней части (рис. 15.3).
5. Оставайтесь в этой позиции от 30 до 60 секунд, дышите нормально.
6. Вдохните, приведите туловище и руки обратно в позицию 3. Согните правую ногу и встаньте на оба колена. Лодыжки держите вместе.
7. Повторите позу в другую сторону, проделывая все эти движения наоборот. Поза выдерживается одинаковое количество времени в каждую сторону.

В этой позе напрягается область таза. Нади в области живота с одной стороны растягиваются, в то время как с другой — сжимаются. Это стимулирует нади и ток праны в области самана-вайю. Прана-вайю и апана-вайю также усиливаются. Также очищаются каналы в спине.

16. Устрасана

(поза верблюда)

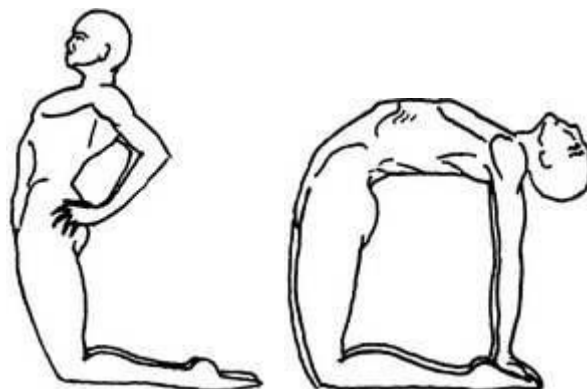


рис. 16.1

рис. 16.2

Устра — означает верблюд.

1. Встаньте на колени на пол, бедра и ступни вместе, носки обращены назад и опираются на пол.

2. Положите ладони на ягодицы. Вытяните бедра, согните спину назад и растяните бедра (рис. 16.1).

3. Выдохните, положите ладони на соответствующие пятки. Если возможно, то расположите ладони на подошвах.

4. Давите ладонями на ступни ног, откиньте голову назад, приближая спину к бедрам, которые должны быть перпендикулярно полу.

5. Сблизьте ягодицы и напрягите нижнюю часть спины и район копчика еще больше, сохраняя шею вытянутой назад (рис. 16.2).

6. Оставайтесь в этой асане около 30 секунд, дышите нормально.

7. Освободите руки одну за другой и положите их на ягодицы (рис. 16.1), затем сядьте на пол и расслабьтесь.

Асана активно стимулирует энергетические каналы плеч и спины, наполняя и усиливая их. Вся спина изгибается назад и тонизируется. Эта поза благоприятна для очищения, стимуляции и усиления активизации надпоясничной, грудной, бедренной, шейной и животной чакр.

17. Уткатасана

(поза сидящего на стуле)



рис. 17.1

Утката — означает сильный, свирепый, неровный. Асана похожа на сидящего на воображаемом стуле.

1. Примите позу тадасана (рис. 1.1). Вытяните руки прямо над головой (рис. 7.1).

2. Выдохните, согните ноги в коленях и нагните туловище, чтобы бедра были почти параллельны полу (рис. 17.1).

3. Не наклоняйтесь вперед, отклоняйте грудь насколько возможно назад, дышите нормально.

4. Оставайтесь в позе несколько секунд, тридцати будет вполне достаточно. В этой позе трудно балансировать.

5. Вдохните, выпрямите ноги (рис. 7.1), опустите руки, примите тадасану и расслабьтесь.

Поза очищает нади в плечах, исправляет и усиливает течение праны в каналах ног. Каналы в лодыжках и бедрах активизируются одновременно.

Диафрагма поднимается вверх и это дает легкий массаж сердцу. Область паха, живота и спины тонизируется, грудь полностью разворачивается, и нади освобождаются.

18. Падангустхасана

(поза наклона с захватом пальцев ног)

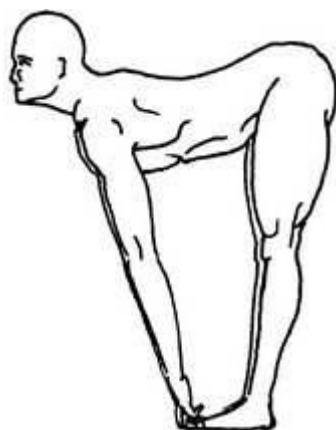


рис. 18.1

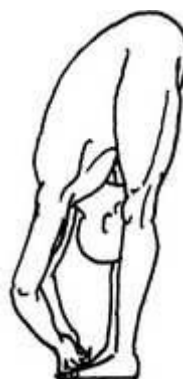


рис. 18.2

Пада — означает ступня. Ангустха — большой палец ноги. Поза выполняется с захватом больших пальцев ног руками.

1. Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на расстояние 30 сантиметров.

2. Выдохните, согнитесь вперед и ухватитесь руками за большие пальцы ног так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Держите пальцы ног крепко (рис. 18.1).

3. Голову держите вверх, напрягите диафрагму к груди, и сделайте спину вогнутой насколько возможно. Вместо того чтобы создавать напряжение вниз от плеч, сгибайтесь вперед в области таза, чтобы получить вогнутое очертание спины от копчика.

4. Ноги держите напряженно, не сгибая в коленях, и не ослабляйте захвата больших пальцев. Хорошо напрягите лопатки. В этой позиции сделайте одно или два дыхания.

5. Затем выдохните, приведите голову между коленей, напрягая колени и усиливая натяжение больших пальцев ног, но не отрывайте их от пола (рис. 18.2).

6. Вдохните, возвратитесь в позицию 2 (рис. 18.1), освободите большие пальцы ног, встаньте и примите тадасану.

19. Падахастасана

(поза наклона с руками под ступнями ног)

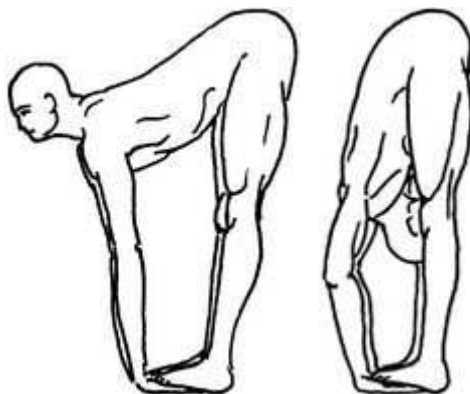


рис. 19.1

рис. 19.2

1. Встаньте в тадасану, расставьте ноги врозь на 30 сантиметров.
 2. Выдохните, согнитесь вперед, не сгибая ног в коленях, втисните руки под ступни ног, чтобы ладони были под подошвами (рис. 19.1).
 3. Голову держите вверх и сделайте спину вогнутой насколько возможно. Не ослабляйте колени, сделайте несколько дыханий в этой позе.
 4. Затем выдохните, опустите голову и поместите ее между коленей, сгибая локти и усиливая напряжение рук (рис. 19.2). Оставайтесь в позе 20 секунд, дышите нормально.
 5. Вдохните, поднимите голову и возвратитесь в позицию 2 (рис.19.1). Голову старайтесь держать выше. Сделайте два дыхания.
 6. Вдохните, встаньте, поднимите голову и примите тадасану.
- Вторая асана более напряженная, чем первая, но воздействие обоих одинаково. Область живота и нижних чакр стимулируется, усиливается самана-вайю. Особенно активизируются нади в районе свадхистаны и муладхары.
- Не следует приводить голову между колен, если практикующий имеет смещение позвонков. Смещение спинных позвонков может быть выправлено только позицией с прогнутой спиной, как в позициях на рис. 18.1 или 19.1.

20. Уттанасана

(поза наклона с руками за ступнями ног)

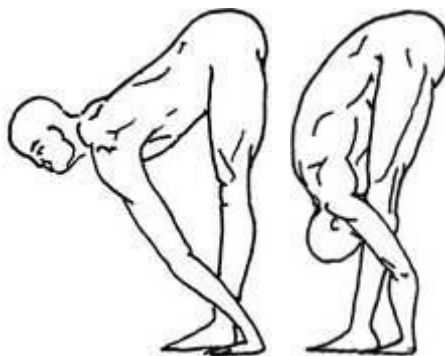


рис. 20.1

рис. 20.2

Ут — это частица, указывающая на преднамеренную напряженность. Глагол «тан» означает напрягать, вытягивать, удлинять. В этой асане спина подвергается преднамеренному и интенсивному растяжению.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1), колени держите твердо.
2. Выдохните, согнитесь вперед и расположите пальцы на полу. Затем положите ладони на пол рядом со ступнями, позади пяток. Ноги в коленях не сгибайте (рис. 20.1)
3. Пытайтесь голову держать вверх и вытягивайте спину. Подвиньтесь немного вперед к голове с тем, чтобы привести ноги в положение, когда они будут перпендикулярны полу.
4. Задержитесь в этой позиции и сделайте два глубоких дыхания.
5. Выдохните, приблизьте туловище теснее к ногам и положите голову на колени.
6. Не ослабляя коленей, подтягивайте коленные чашечки хорошо вверх (рис. 20.2). Сохраняйте эту позу 1 минуту при глубоком и ровном дыхании.
7. Вдохните и поднимите голову от коленей, но не отрывайте ладоней от пола (рис. 20.1).
8. Сделав два дыхания в этом положении, глубоко вдохните, поднимите руки от пола и возвратитесь в тадасану.

Эта асана заставляет прану активно наполнять и очищать нади в области живота и апана-вайю. Она также излечивает и тонизирует все физические органы в этой области, такие как печень, селезенка, почки. Биения сердца замедляются, спинные каналы восстанавливаются. Это великолепное противоядие от «расплывания», рассеивается всякая умственная депрессия, если позу выдерживать две минуты и более. Асана также очень благоприятна, как противоядие от возбужденности, так как она глубоко наполняет каналы, как в нижней части тела, так и в районе головы, что успокаивающе влияет на умственную активность. По окончании выполнения асаны ощущается спокойствие и свежесть, глаза начинают блестеть и ум ощущает покой.

21. Урдхва-прасарита-экападасана

(поза наклона с поднятой вверх ногой)



рис. 21.1

Урдхва — означает перевернутый, над, высокий. Прасарита означает вытянутый, напряженный. Эка — одна, пада — ступня. Поза выполняется стоя на одной ноге, согнувшись вперед, а другая нога поднимается высоко вверх.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1).
2. Выдохните и согните туловище вперед.левой рукой ухватитесь за заднюю часть правой лодыжки. Другую руку расположите на полу у края правой ступни, а голову или подбородок приложите к правому колену.

3. Поднимите левую ногу насколько возможно вверх. Оба колена напряжены. Носок поднятой ноги обращен вверх. Обе ноги должны оставаться прямыми, чтобы носки ног были обращены в линию, но не повернуты в стороны (рис. 21.1).

4. Оставайтесь в позе около 20 секунд, дышите ровно. Затем вдохните, опустите левую ногу на пол и возвратитесь в тадасану.

5. Повторите позу в другую сторону, стоя на левой ноге и поднимая правую вверх. Оставайтесь в позе равное количество времени на каждой ноге.

Эта асана активизирует и насыщает праной каналы ног, а также очищает огонь в манипуре.

22. Ардха-баддха-падмоттанасана

(поза наклона в полулотосе)



рис. 22.1

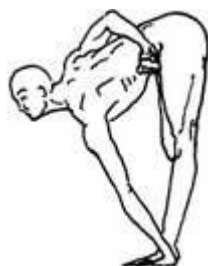


рис. 22.2



рис. 22.3



рис. 22.4



рис. 22.5



рис. 22.6

Ардха — означает половина. Баддха — ограничивать, задерживать, удерживать, схватывать. Падма — означает лотос. Уттана — интенсивное натягивание.

1. Встаньте в тадасану (рис.1.1).

2. Вдохните, поднимите правую ногу от пола, согните ее в колене и положите подошву ступни на левое бедро.

3. Держите правую ступню левой рукой, правую же руку обведите за спиной и ухватитесь пальцами за большой палец правой ноги (рис. 22.1).

4. Освободите левую руку. Выдохните, согните туловище вперед, положите левую руку на пол около левой ступни (рис. 22.2), голову держите вверх. Сделайте спину насколько возможно вогнутой. Прodelайте несколько дыханий.

5. Выдохните, положите голову или подбородок на левое колено (рис. 22.3, 22.4),

6. Если невозможно расположить на пол всю ладонь, начните с кончиков пальцев, затем постепенно кладите пальцы и, наконец, всю ладонь. Также поступайте и с положением головы. Сначала кладите на колено лишь лоб, затем, вытягивая шею, кончик носа, затем

губы и, наконец, подбородок. Успех в положении головы будет показывать, что тело становится все более эластичным.

7. После нескольких глубоких дыханий в этой позе вдохните и приведите туловище в п.4 (рис. 22.2). Сделайте два дыхания.

8. Вдохните, поднимите левую руку от пола и возвратитесь в п.3 (рис. 22.1).

9. Освободите левую ногу от захвата ее пальцами правой руки и возвратитесь в позу тадасана.

10. Повторите позу на другой (правой) ноге, сгибая левую и располагая ее на бедро правой ноги. Далее выполняйте все последующие движения, изменив только стороны тела. При невозможности захвата большого пальца ноги рукой из-за спины, можно класть обе ладони на пол и следовать вышеописанной технике (рис. 22.5 и 22.6).

Эта асана излечивает скованность надбедер в коленях. Область самана-вайю также стимулируется и это способствует ее очищению и освобождению каналов в этой части тела. Поза способствует отведению плеч назад. Это расширяет грудь и помогает свободному глубокому дыханию.

23. Гарудасана

(поза мистической птицы Гаруды)



рис. 23.1

Гаруда — это имя царя птиц, его считают средством передвижения Вишну, у него белая голова, загнутый клюв, красные крылья и золотое тело.

1. Встаньте в тадасану (рис. 1.1), согните правое колено.

2. Заплетите левую ногу вокруг правой выше колена так, чтобы задняя часть левого бедра находилась на передней части правого бедра.

3. Приведите левую ступню сзади правой икры так, чтобы левая голень касалась правой икры, и левый большой палец как раз зацеплял сверху внутреннюю сторону правой лодыжки. В этом положении левая нога обвивает правую.

4. Должно пройти некоторое время, чтобы обучиться такому балансированию на правой ноге.

5. Поднимите руки на уровне груди и согните их в локтях. Положите правый локоть на переднюю часть левого предплечья ближе к локтевому сочленению. Затем отведите правую кисть направо, а левую — налево и соедините ладони. Левая рука будет обвивать правую (рис. 23.1).

6. Оставайтесь в этой позиции 20-30 секунд, дышите глубоко. Затем освободите руки и ноги и возвратитесь в тадасану.

7. Повторите позу, стоя на левой ноге и обвивая ее правой. Руки также меняются ролями и теперь правая рука будет обвивать левую.

В позе оставайтесь равное количество времени на каждой ноге.

Эта асана развивает каналы в лодыжках и очищает нади в плечах, а также предотвращает судороги в мышцах икр.

24. Ватаяна

(поза коня)

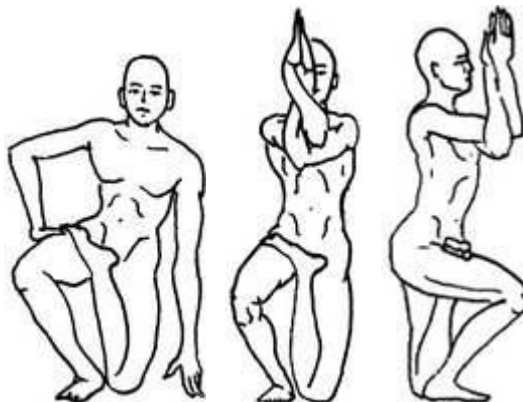


рис. 24.1

рис. 24.2

рис. 24.3

Ватаяна — означает конь. Поза напоминает голову лошади.

1. Сядьте на пол и положите левую ступню на основание правого бедра, в половинной падмасане.

2. Положите руки на пол по краям верхней части бедер. Выдохните, поднимите туловище от пола и обопритесь левым коленом на пол. Поставьте правую ступню около согнутого левого колена, правое бедро должно быть параллельно полу (рис. 24.1).

3. Вытяните таз вперед, сохраняя левое бедро перпендикулярным полу. Поднимите руки, выпрямите спину, сохраняя равновесие тела. Не наклоняйтесь вперед во время балансирования, держите спину прямой.

4. Согните локти и поднимите руки на уровень груди. Положите предплечье правой руки на предплечье левой выше локтевого сочленения, переплетите руки и сложите ладони перед грудью. Удерживайте позу около 30 секунд при нормальном дыхании (рис. 24.2 — передний вид, 24.3 — боковой вид).

5. Освободите руки, сядьте на пол и выпрямите ноги.

6. Повторите позу в другую сторону, положив правую ступню к основанию левого бедра и т.д.

Позу удерживайте равное количество времени в каждую сторону.

7. Вначале будет трудно балансировать, и в колене может ощущаться боль, но с практикой боль исчезнет, и равновесие будет достигнуто.

В этой позе в сочленении бедер образуется обильное циркулирование праны, это очищает и расширяет нади в этой области.

Урок 5

Випарита-карани-мудра

«У корня пупа пребывает солнце, у корня нёба — луна.»

Мудра, с помощью которой солнце переносится вверх, а луна — вниз, называется випарита-карани. Эта мудра — тайная во всех тантрах.

Положи голову на землю и обхвати ее руками. Подними ступни высоко вверх и оставайся в таком положении неподвижно — это называется випарита-карани.

Постоянной практикой этой мудры болезни и смерть побеждаются. [Практикующий ее] достигает сиддхи и не растворяется даже во время пралайи».

«Гхеранда Самхита» (3.33 — 36)

1. Примите шавасану, ноги вместе, ладони на полу рядом с телом.

2. Поднимите ноги, заведите их слегка за голову, чтобы спина приподнялась, и поддерживайте ее кистями рук. Поднимите ноги ступнями вверх, заставив спину принять угол в сорок пять градусов по отношению к полу. Поддерживайте нижнюю часть спины кистями; локти при этом расположены на полу позади спины. Руки располагаются так, чтобы положение тела было устойчивым. Можно поддерживать тело за ягодицы или за поясницу.

3. Оставайтесь в этом положении максимально долго, дыхание произвольное. Концентрируйтесь на горловом центре.

4. Выход из положения: медленно опустите ноги за голову в положение халасана (поза плуга). Положите ладони на пол, и медленно, позвонок за позвонком, опускайте спину и ноги, стараясь держать их прямыми. Если прямые ноги опускать трудно, подогните колени к груди и поместите подошвы ног на пол, а потом выпрямляйте ноги, скользя подошвами по полу.

5. Полностью расслабьте тело в шавасане.

В более сложном варианте выполняется уджайя-пранаяма и кхечари-мудра.

Урок 6

Набхо(кхечари)-мудра

«Где бы ни находился йогин, и что бы он ни делал, он всегда должен держать язык [повернутым] кверху и задерживать дыхание. Это набхо-мудра, отгоняющая болезни от йогина».

«Гхеранда Самхита» (3.9)

Когда йогин прижимает язык к верхнему нёбу, замыкаются передний и задний энергетические каналы (арахан и аварахан), благодаря чему прана начинает циркулировать в теле по замкнутому кругу, очищая нади.

Считается, существует четыре вида набхо-мудры:

~ джихва-мудра, когда язык прижимается к верхнему нёбу в районе зубов, усиливая элемент ветра,

~ набхо-мудра, когда язык прижимается в центре верхнего нёба, усиливая элемент огня,

~ мандуки-мудра, когда язык заворачивается как можно дальше к язычку, усиливая элемент воды и способствуя усилению нектара,

~ кхечари-мудра, когда язык просовывается в отверстие за малым язычком.

Для того чтобы усилить тот или иной элемент в теле, выполняется соответствующий вид набхо-мудры.

В практиках раздела Шакти-янтры набхо-мудру рекомендуется выполнять всегда.

Урок 7

Три бандхи

1. Мула-бандха (замок промежности)

«А вот мула-бандха. Плотно прижав йони пяткой, сожми анус и подними апану вверх. Так выполняется мула-бандха.

Сжатием муладхары апана, которая внизу, поднимается вверх. Поэтому йогини называют ее «мула-бандха» (замок муладхары).

Прижав йони (промежность), снова и снова с силой гони вверх воздух.

Мула-бандха соединяет прану и апану, нади и бинду и дает йогину безусловный успех.

«Хатха-йога-прадипика» (3.60 — 63)

Поиск муладхара-чакры

Вариант 1

Мужчины



Примите сиддхасану, чтобы пятка оказывала давление на промежность. Ощутите давление на мышцы промежности. Сконцентрируйтесь на точке касания пятки и промежности — между анусом и мошонкой. Представьте, как вы дышите через эту точку. Почувствуйте пульсацию в этом месте. Представьте в этой точке янтру муладхара-чакры — желтый квадрат, внутри которого расположен красный перевернутый треугольник.

Женщины



Примите сиддха-йони-асану или другую удобную позу. Сконцентрируйтесь в точке, где пятка или подушка для медитации, касаясь влагалища, оказывают давление. Почувствуйте пульсацию в этой точке. Затем вдоль влагалища переместите сознание немного вверх, ближе к позвоночнику, внутрь тела на 2-3 см к отверстию матки.

Сконцентрируйтесь на этой точке. Дышите через эту точку, т.е. через шейку матки и место надавливания снаружи. Вдыхая через матку, выдыхайте через точку касания влагалища и пола. На этом участке находится точка муладхара-чакры. Представьте в этой точке желтый квадрат и атрибуты муладхары.

Концентрация или возбуждение этой точки ведут или к оргазму, или к пробуждению Кундалини. Считается, чтобы не терять энергию и направить ее к пробуждению Кундалини, женщина должна владеть сахаджроли-мудрой.

Вариант 2

Мужчины

Сядьте в удобную позу и нажмите пальцем на промежность в районе между анусом и мошонкой. Ощутите давление на область промежности. Сосредоточьтесь на этой точке. Сожмите мышцы в этой области. Если удастся сжимать мышцы без сокращения ануса и полового органа, область муладхары найдена верно.

Женщины

Примите сукхасану. Мягко вставьте палец во влагалище как можно глубже. Затем сокращайте мышцы так, чтобы стенки верхней части влагалища обхватывали и сжимали палец. При этом следует обратить внимание, чтобы не сокращались мышцы ануса и промежности (клитора, уретры). Если это удается, точка муладхары найдена верно.

Выполнение мула-бандхи

На начальной стадии практики мула-бандхи имеется тенденция сжимать две области, а именно, промежность и анус. Мула-бандха имеет место в центре тела, не спереди и не сзади, тогда сжимается непосредственно муладхара-чакра. Контролируемое систематическое сжатие промежности или шейки матки производит тепло в тонком теле, что пробуждает потенциал Кундалини.

Вариант 1

1. Сядьте в сиддхасану (сиддха-йони-асану), поскольку она непосредственно воздействует на муладхара-чакру. Кисти рук находятся на коленях, в джняна-мудре или чин-мудре, глаза закрыты. Тело расслаблено, позвоночник — прямой. Концентрируйтесь в течение нескольких минут на области, расположенной точно внутри промежности. Затем начинайте расслаблять и сокращать мышцы в этой области. Сокращение мышц должно длиться в течение нескольких секунд. Дыхание нормальное. Выполните до двадцати циклов сокращения и расслабления мышц.

2. Сократите мышцы промежности и задержите их в этом положении. Удерживайте мышцы в сокращенном состоянии максимально долго, затем расслабьте их. Выполните до двадцати раз.

3. Сжатие должно начаться нежно и лишь частично. Чуть-чуть напрягите мышцы и удерживайте такое состояние без расслабления. Затем сократите мышцы несколько сильнее. Продолжайте постепенно наращивать напряжение мышц, пока за десять движений не достигнете полного их сокращения. Удерживайте полное сжатие максимально долго; старайтесь сохранять при этом нормальное дыхание.

Вариант 2

1. Сидя в сиддхасане, глубоко вдохните через нос.

2. Задержите дыхание и выполните джаландхара-бандху.
 3. Теперь выполните п.3 первого варианта, но только на задержке дыхания. Перед выдохом расслабьте мула-бандху, а затем джаландхара-бандху.
 4. Когда голова займет вертикальное положение, медленно выдохните.
- Та же последовательность может быть выполнена с задержкой дыхания на выдохе.

Вариант 3

Мула-бандха с опорой на ментальную энергию

Мысленно сжимайте мышцы промежности, ощущая пульсацию и энергию в копчике, поднимающуюся вверх, и дающую тепло в нижней части тела.

Признак правильного выполнения — наполнение энергией нижней части тела и расширение точки между бровями (аджна-чакры).

2. Джаландхара-бандха

«Сожми горло и плотно прижми подбородок к груди. Это джаландхара-бандха, разрушитель старости и смерти.

Эта бандха, разрушающая болезни горла, сжимает нади, останавливает движение нектара вниз, текущего из отверстия горла, поэтому ее называют джаландхара-бандха.

Когда джаландхара выполнена, ни капли нектара не попадет больше в желудочный огонь [и не сгорит в нем], и дыхание не будет идти неправильным путем [между нади]».

«Хатха-йога-прадипика» (3.69 — 71)

Вариант 1

1. Сядьте в медитативную позу: сиддхасану (сиддха-йони-асану), падмасану, сукхасану или ваджрасану. Позвоночник прямой, кисти лежат на коленях, тело полностью расслаблено.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос и задержите дыхание. Выпрямляя руки в локтях и поднимая плечи, опустите подбородок таким образом, чтобы он коснулся груди, ключичной выемки.

3. Задержите дыхание в этом положении тела. Затем расслабьте джаландхару, медленно поднимите голову, расслабьте плечи и сделайте медленный выдох.

Это один цикл. Выполните пять циклов.

Выдох выполняйте очень медленно и контролируемым образом. В промежутке между циклами можно делать несколько свободных дыханий для восстановления естественного ритма.

Вариант 2

Выполните пять циклов с задержкой дыхания на выдохе.

3. Уддияна-бандха

«Вот уддияна-бандха. Так называют ее йогины, ибо практикой ее прана влетает в сушумну.

Ибо через эту бандху великая птица — прана непрерывно влетает в сушумну. Поэтому ее называют уддияна-бандха. Втяни внутренности вверх и вниз от пупа, чтобы они ушли вверх к диафрагме.

Уддияна — тот лев, который убивает слона смерти.

Тот, кто постоянно практикует уддияну, как учил его гуру, становится молодым, даже если он старик.

Втягивая внутренности вверх и вниз от пупа, за шесть месяцев он побеждает смерть.

Уддияна — лучшая из всех бандх. Делая уддияну, получаешь Освобождение само собой, без усилий».

«Хатха-йога-прадипика» (3.54 — 59)

Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя.

Вариант выполнения стоя

1. Поставьте ноги на ширину плеч. Слегка согните ноги в коленях, а кисти рук поместите чуть выше колен — большими пальцами внутрь, остальными пальцами наружу. Спина должна оставаться прямой, голова не опускается, глаза открыты.

2. Глубоко вдохните через нос, затем резко выдохните. Полностью выдохнув, выполните джаландхара-бандху и мула-бандху, опуская подбородок к груди и поднимая плечи.

3. Втяните живот и желудок внутрь по направлению к позвоночнику и несколько вверх. Задержитесь в этом положении.

4. Перед вдохом отпустите уддияну, джаландхару и мула-бандху, поднимите голову и выпрямитесь. Затем медленно вдохните через нос.

Это один цикл.

Перед началом следующего цикла сделайте восстанавливающие ритм дыхания вдохи-выдохи.

Сначала выполняйте три таких цикла. Через несколько месяцев вы сможете увеличить число циклов до десяти.

Ограничения: эту бандху не следует практиковать тем, кто страдает от язв желудка или кишечника, грыж, высокого кровяного давления, болезней сердца, глаукомы или повышенного внутричерепного давления.

Урок 8

Мудры

Ашвини-мудра

«Сократи мышцу заднего прохода, а потом расслабь её. Повторяй это. Это — ашвини-мудра, пробуждающая Шакти.

Ашвини — великая мудра, устраняющая болезни заднего прохода, дающая силу, хорошее самочувствие и предохраняющая от преждевременной смерти».

«Гхеранда Самхита» (3.82 — 83)

1. Сидя в удобной позе (сукхасана, сиддхасана), расслабившись и успокоив дыхание, сжимайте, а затем расслабляйте анус с частотой примерно раз в три секунды. Мышцы уретры и промежности не должны участвовать в сжатии.

Выполняйте от 10 до 80 раз.

2. Объединяйте вдох и сжатие мышц ануса. В момент сжатия делайте легкую задержку.

Ваджроли-мудра

(практика для мужчин)

Упрощенный вариант

1. Сидя в медитационной позе (сиддхасане) на подушке, закрыв глаза, ощутите ваджра-нади в половом органе (уретру). Попробуйте сжать его, поднимая половой орган вверх, напрягая и втягивая низ живота и мочевого канал, так, словно вы желаете сдержать мочеиспускание. При этом мула-бандха или ашвини-мудра не выполняются, т.е. мышцы этих бандх не задействуются.

Частота выполнения: одно сжатие в течение 10 секунд, расслабление — 10 секунд.

Выполняйте несколько минут.

2. Не используйте в упражнении напряжение низа живота, а объединяйте вдох со сжатием ваджра-нади, затем, делая легкую задержку, сжатие и расслабление на выдохе.

Сахаджроли-мудра

(практика для женщин)

1. Сидя в сиддха-йони-асане на подушке, поместите пятку у входа во влагалище, ощутите ваджра-нади в теле (он проходит через клитор). Сожмите ваджра-нади. Для этого сжимайте и расслабляйте мышцы влагалища по 10 секунд, пока сжатие не станет интенсивным и глубоким. Должно возникнуть ощущение движения внешних мышц влагалища вокруг клитора. Другие мышцы не участвуют в сжатии (анус и низ живота). Продолжительность упражнения несколько минут.

2. Объединяйте вдох, сжатие (делая легкую задержку в момент сжатия) и расслабление на выдохе.

Согласно учению тантры, существует два вида оргазма.

Первый присущ обычным женщинам и происходит в нервной системе тела, он сопровождается потерей красной бинду.

Второй — происходит в муладхаре, присущ практике тантры, если выполняется сахаджроли-мудра. При техниках маха-бандхи и других (в майтхуне, ваджроли-мудре и т.д.), при подъеме энергии возникает «тантрический оргазм», т.е. взрывное пробуждение энергии в муладхаре, имеющее сексуальную окраску, но более тонкую, не сопровождающуюся утечкой сексуальной энергии или грубым вождением. Растягивая это переживание благодаря сахаджроли, женщина может удерживать это состояние, подобное оргазму, по желанию, поднимать энергию вверх по сушумне к голове, используя уддияна-бандху и шамбхави-мудру, и заставлять циркулировать энергию по заднему и передне-срединному каналу. Благодаря этому происходит пробуждение Кундалини в двух нижних чакрах.

В случае правильной сублимации обретается крепкое здоровье и долголетие, а на высших ступенях реализуется глубокое переживание блаженства-Пустоты.

Все глубокие опыты блаженства-Пустоты связаны с мгновением вспышки бинду. Если красная бинду не теряется, а направляется вверх с помощью сахаджроли, Кундалини естественно пробуждается.

Урок 9

Начальная техника дыхания

(полное йогическое дыхание)

Вариант 1

1. Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана, сукхасана). Позвоночник, шея и голова на одной линии, мышцы живота расслаблены.
2. Сделайте глубокий медленный вдох, позволяющий опускаться диафрагме и выпячиваться животу. При этом грудь и плечи остаются неподвижными.
3. Выполните медленный, долгий и естественный выдох, позволяя животу втянуться назад, а диафрагме подняться, опустошая легкие. Избегайте искусственности, все естественно, расслабленно.
4. Выполните полное йогическое дыхание с соотношением вдоха и выдоха 1:1, 1:2. Продолжайте упражнение 3-5 минут.

Вариант 2

- Выполните полное йогическое дыхание, добавляя после вдоха задержку дыхания так, чтобы соотношение между вдохом-задержкой-выдохом составило 1:1:1, 1:2:1. Продолжайте упражнение 3-5 минут и более в течение недели.

Урок 10

Анулома-вилома-пранаяма

«Вдохни через левую ноздрю, выдохни через правую; вдохни через правую и выдохни через левую.»

Ни вдох, ни выдох не должны быть слишком сильными. Это упражнение устраняет заболевания слизистой оболочки.»

«Гхеранда Самхита» (1.56 — 57)

Анулома-вилома-пранаяма является одной из разновидностей капалабхати и используется для очищения аджна-чакры и энергетических каналов, особенно иды и пингалы.

1. Сядьте в семичленную позу. Правую руку сложите в насикагра-мудру: средний и указательный пальцы, а также безымянный палец и мизинец — вместе, большой палец отдельно. Положите средний и указательный пальцы на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю.
2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, считая его продолжительность.
3. Когда вдох закончен, закройте мизинцем и безымянным пальцем левую ноздрю и отпустите большой палец, освободив правую.
4. Медленно выдыхайте на тот же промежуток времени.

5. Затем вдыхайте через правую ноздрю. Закончив, отпустите левую ноздрю, закройте большим пальцем правую и медленно выдыхайте.

6. После этого все повторяется — вдох через левую, выдох через правую. Вдох через правую, выдох через левую.

Подберите для себя такую продолжительность вдоха-выдоха, чтобы дыхание не сбивалось.

Для усиления очищающего эффекта пранаямы используется следующая визуализация: представьте, как на вдохе чистая прана в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело. На выдохе с воздухом выходит загрязненная прана в виде черно-серых клубов дыма, очищая тело, энергию и сознание.

Выполняется 10 минут и более в течение минимум одного месяца.

Урок 11

Сахита-кумбхака-пранаяма

«На сиденье — не слишком высокое и не слишком низкое, покрытое тканью, шкурой и травой куша — пусть йогин сядет в позе лотоса.

Выпрямив позвоночник, пусть почтит Ишта-дэвата (избранное божество).

Затем, большим пальцем правой руки закрыв правую ноздрю, пусть медленно наполняет воздухом канал ида, делая полный вдох; затем пусть выполнит кумбхаку.

Далее пусть сделает выдох через канал пингала; так же медленно, без напряжения пусть сделает полный вдох через пингалу.

Выполнив задержку дыхания, пусть выдыхает медленно через канал ида.

Пусть йогин отмеряет вдох, задержку и выдох.

Делая вдох идой на шестнадцать секунд, следует сделать задержку дыхания на шестьдесят четыре секунды.

Далее нужно выдохнуть воздух пингалой на тридцать две секунды, а затем продолжить дыхание через пингалу, как указано ранее.

Пусть йогин в сосредоточенном состоянии ума четыре раза в день: утром, в обед, вечером и в полночь практикует до восьмидесяти раз эту пранаяму.

Так, через три месяца упражнений нади будут очищены, если же нади очищены — в теле йогина проявляются различные благоприятные признаки».

«Йога-таттва упанишада» (32 — 44)

Вариант 1

Эта пранаяма является наилучшей для очищения каналов. Она очищает все внутренние каналы, особенно три основных (иду, пингалу и сушумну). Сахита-кумбхака-пранаяма выполняется так же, как и анулома-вилома, но с задержкой дыхания, где соотношение вдох-задержка-выдох выполняется в пропорции 1:4:2, то есть задержка дыхания в

четыре раза, а выдох в два раза длиннее вдоха. Например: 4:16:8, 5:20:10, 6:24:12 и так далее.

1. Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана). Поместите средний и указательный пальцы правой руки на межбровье, а большим пальцем закройте правую ноздрю.

2. Сделайте полный вдох левой ноздрей, медленно считая про себя. При этом представляйте, как чистая прана в виде серебристо-белого света входит и наполняет все тело.

3. Когда вдох закончен, закройте левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и выполните задержку дыхания с тремя бандхами в такой последовательности: джаландхара-бандха, мула-бандха и уддияна-бандха. Удерживайте созерцание пустотного светящегося тела с концентрацией на аджна-чакре на протяжении всей кумбхаки, осознавая, как свет растворяет всю нечистоту в каналах, чакрах и в сознании. Удерживайте кумбхаку по времени в четыре раза длиннее вдоха.

4. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи в обратном порядке: уддияна, мула и джаландхара. И, освободив правую ноздрю, сделайте медленный выдох, по длительности в два раза длиннее вдоха. Представляйте, как с воздухом выходит загрязненная прана в виде черно-серых клубов дыма, очищая тело, энергию и сознание.

5. Выполните медленный вдох через правую ноздрю, повторяя ступени 2, 3, 4, но уже с правой ноздрей.

6. После этого все повторяется — вдох через левую, задержка, выдох через правую. Вдох через правую, задержка, выдох через левую.

Вдох-выдох через правую и левую ноздрю составляет один цикл. Выполняйте 30-50 таких циклов.

При выполнении пранаямы необходимо подобрать такую пропорцию, чтобы дыхание не сбивалось. Считая, старайтесь произносить про себя не числа, а мантру «ОМ». Этого можно добиться, привыкнув к определенному ритму и считая, например, четверками: «ОМ, ОМ, ОМ, четыре, ОМ, ОМ, ОМ, восемь» и т.д., используя метроном или пульс сердца.

Старайтесь уделять этой пранаяме как можно больше времени.

Вариант 2

(с бахья-кумбхакой)

Выполняется как и в первом варианте, но формула дыхания принимает вид — вдох, задержка, выдох, задержка — в пропорции 1:4:2:2(4), где задержка на выдохе в соотношении 2 используется в начальной стадии практики, а затем применяется 4, как единица пропорции дыхания.

Сахита-кумбхаку следует практиковать ежедневно как минимум 20-30 циклов в течение трех месяцев, пока не появятся все признаки очищения нади. Если же они не появляются, следует продолжать практику в течение минимум одного года.

Посвященный в Путь

(йога-юкта)

Урок 12

Сукх-пурвака-пранаяма

«Сидя в падмасане, пусть йогин делает вдох через левую ноздрю, задерживает воздух, сколько может, и делает выдох через правую ноздрю.»

Затем он должен вдохнуть через правую ноздрю, задержать дыхание и выдохнуть через левую ноздрю.

Он должен сделать вдох той же ноздрей, которой перед тем выдохнул, задержать дыхание как можно дольше и выдохнуть медленно, не форсируя выдох.

Вдохни прану через левую ноздрю и выдохни через правую и удержи дыхание, как можно дольше. Практикуя пранаяму через иду и пингалу, нади йогина, соблюдающего яму и нияму, будут очищены за три месяца».

«Хатха-йога-прадипика» (2.7 — 10)

Пранаяма выполняется таким же образом, как и сахита-кумбхака -пранаяма, но дыхание выполняется без счета.

1. Сядьте в семичленную позу (падмасану или сукхасану).

2. Делайте медленный вдох как в сахита-кумбхаке, только без счета.

3. На вдохе визуализируйте, как из сахасрара-чакры по центральному каналу сушумна опускается белый луч света и бьет как по наковальне по муладхара-чакре, которую вы представляете в виде перевернутого основанием вверх треугольника, обьятого пламенем. Когда луч света ударяет в него, пламя разгорается еще сильнее.

4. Затем выполните три бандхи и задержите дыхание как можно дольше.

5. На задержке дыхания вы представляете, как огонь, разгораясь, перемещается в виде столба красной энергии из копчика по каналу сушумна вверх к аджна-чакре. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

6. Когда задержка дыхания подошла к концу, отпустите бандхи и сделайте выдох в 1,5_2 раза длиннее, чем вдох.

7. Если медленный выдох не получается, делайте задержку дыхания немного меньше.

Это один цикл. Выполните 20-50 таких циклов.

Эта пранаяма очень эффективна для пробуждения энергии Кундалини, ее следует выполнять сразу после сахита-кумбхаки, после достижения признаков очищения нади.

Урок 13

Три мудры

Три мудры следует выполнять сразу после сукх-пурвака-пранаямы, после того как появились первые признаки активизации Кундалини.

Маха-мудра



«Маха-мудра. Прижми левой пяткой йони (промежность), вытяни вперед правую ногу и обхвати ее пальцы. Джаландхара-бандхой сожми горло и удерживай воздух вверх. Как ударенная змея, выпрямляется, взвиваясь вверх, как палка, так и Кундалини пробуждается и поднимается. Два других нади (ида и пингала) становятся мертвыми, ибо воздух покидает их. Тогда медленно делай выдох. Великие мудрецы, которые изобрели это, назвали это маха-мудрой. Маха-мудра побеждает болезни и смерть. Недаром ее называют «великой мудрой».

Можно без опаски есть любую пищу. Все, имеющее вкус или не имеющее вкуса, легко переваривается, а любой яд превращается в нектар. Туберкулез, проказа, геморрой, запор и другие болезни побеждаются маха-мудрой. Так описана маха-мудра, дарованная людям великими мудрецами. Держи ее в тайне и никому не разглашай».

«Хатха-йога-прадипика» (3.10 — 14, 3.16 — 18)

1. Примите уттанпадасану: вытянув перед собой на полу прямые ноги, подогните левую ногу в колене и поместите ее пятку под промежность.

2. Возьмитесь пальцами рук за пальцы правой ноги. Тело образует треугольник. При этом обратите внимание на то, чтобы позвоночник оставался прямым.

3. Затем сделайте полный выдох и выполните три бандхи в следующем порядке: джаландхара-бандха, мула-бандха и уддияна-бандха.

4. Задержите дыхание насколько возможно долго. Представьте, что в районе копчика находится объятый пламенем красный треугольник, перевернутый вершиной вниз. Разгораясь, огонь в виде столба красной энергии перемещается из копчика по каналу сушумна вверх к аджна-чакре. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

5. Выполнив задержку, отпустите три бандхи в обратном порядке: уддияна-бандха, мула-бандха и джаландхара-бандха (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).

6. Затем сделайте медленный вдох и вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи и визуализацию.

7. Выполнив кумбхаку, отпустите бандхи и сделайте выдох.

Это один цикл. Сделайте по 8 циклов на каждую ногу.

В продвинутом варианте выполняется по 32 цикла на каждую ногу, меняя ноги после каждых восьми задержек дыхания,

Маха-мудра, выполняемая таким образом, дает максимальный эффект и способствует быстрому пробуждению Кундалини.

Маха-бандха



«А вот маха-бандха. Прижми левую пятку к йони (промежности), положи правую ступню на левое бедро. Вдохни, направив взор к сердцу, подбородком надави на грудь (джаландхара-бандха), сосредоточь мысли между бровями или в сушумне. Удерживай это так долго, как получится, а потом медленно выдохни.

Эта бандха останавливает движение праны вверх по всем нади, кроме сушумны, и дарует великие силы сиддхи. Маха-бандха позволяет избежать смерти, она дает соединение трех нади (тривени), и ум достигает местопребывания Шивы, чистого Сознания, в пространстве между бровями, области кедар».

«Хатха-йога-прадипика» (3.19 — 21, 3.23 — 24)

1. Сядьте в ардха-падмасану (полулотос) или в сиддхасану таким образом, чтобы пятка упиралась в промежность. Обратите внимание на то, чтобы позвоночник был прямым.

2. Сделайте полный выдох, а затем выполните три бандхи в такой последовательности: джаландхара-бандха, мула-бандха, уддияна-бандха.

3. Задержите дыхание насколько возможно. Во время кумбхаки визуализируйте в муладхара-чакре красный перевернутый треугольник, обьятый пламенем, огонь из которого распространяется по центральному каналу вверх, к аджна-чакре. Продолжайте концентрироваться на аджна-чакре.

4. Когда удерживать дыхание станет невозможным, отпустите бандхи в обратном порядке и сделайте медленный вдох (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).

5. Вновь задержите дыхание, выполнив три бандхи: джаландхара -бандху, мула-бандху и уддияна-бандху.

Это один цикл. Сделайте по 12 циклов на каждую ногу.

В продвинутом варианте маха-бандха выполняется ежедневно по 30 циклов на каждую ногу.

Маха-ведха



«Так же, как прекрасная женщина не имеет ценности, если нет мужчины, так и маха-мудра, маха-бандха не имеют ценности без маха-ведхи.

Вот маха-ведха. Сидя в маха-бандхе и сосредоточившись, йогин делает вдох. Прана и апана останавливаются вверху и внизу джаландхара-бандхой.

Подняв тело на руках, мягко ударь ягодицами об землю. Воздух, покинув оба канала (иду и пингалу), входит в средний канал (сушумну).

Солнце, луна и огонь (ида, пингала и сушумна) соединяются, и это дает бессмертие. Воздух, будучи заперт, становится мертвым (мрита-авастха). Тогда сделай выдох.

Это маха-ведха, дающая великие силы (сиддхи). Она устраняет морщины и седые волосы — признаки старости. Ее практиковали лучшие учителя йоги.

«Хатха-йога-прадипика» (3.25 — 29)

1. Сядьте в падмасану или в сиддхасану (сукхасану), в сукхасане эффект мудры будет меньше.

2. Сделайте полный выдох, задержав дыхание, выполните три бандхи: джаландхара-бандху, мула-бандху и уддияна-бандху.

3. Выполняйте упражнение, называемое тадан-крия («биение Кундалини»). Приподнимаясь на руках, мягко ударяйтесь ягодицами об пол.

4. Выполните на задержке дыхания 10 или более таких биений, одновременно выполняя визуализацию, как и в практике маха-бандхи.

5. Затем отпустите бандхи и сделайте полный вдох. Снова задержите дыхание, выполнив три бандхи с визуализацией, выполняя на задержке 10 биений. Сделайте медленный выдох.

Это один цикл. Повторите 10 циклов на каждую ногу.

Если вам тяжело выполнять в таком ритме, в конце очередного цикла сделайте несколько восстанавливающих дыханий.

Трайя-бандха-мудра

Вариант 1



1. Встаньте прямо. Поставьте ноги чуть шире уровня плеч.
 2. Выполните три полных йогоических дыхания.
 3. После третьего дыхания выдохните воздух и выполните задержку на выдохе. Сделайте наклон вперед, слегка приседая и опираясь руками в колени ног. Спина сохраняется прямой.
 4. Задержав дыхание, выполните джаландхара-бандху, уддияна-бандху и мула-бандху.
 5. Во время задержки дыхания представляйте, как из муладхара-чакры в виде перевернутого треугольника поднимается пламя, оно движется по сушумне и входит в аджна-чакру. Концентрируйтесь на аджна-чакре.
 6. Старайтесь удерживать задержку дыхания как можно дольше.
 7. Затем опустите бандхи в обратном порядке: уддияна, мула, джаландхара и сделайте полный вдох, не выпрямляя тело (в более сложном варианте отпускается только джаландхара-бандха).
 8. Снова выполните три бандхи, задержку дыхания на входе и визуализацию, описанную выше.
 9. Удерживайте задержку как можно дольше, а затем отпустите бандхи в обратном порядке. Сделайте выдох, принимая исходное положение стоя.
- Это составляет один цикл. Выполните 25 циклов или более.

Примечание: обратите внимание на то, чтобы качественно выполнять бандхи и задержку дыхания. Ежедневно выполняемая таким образом пранаяма способствует быстрому пробуждению Кундалини.

Вариант 2

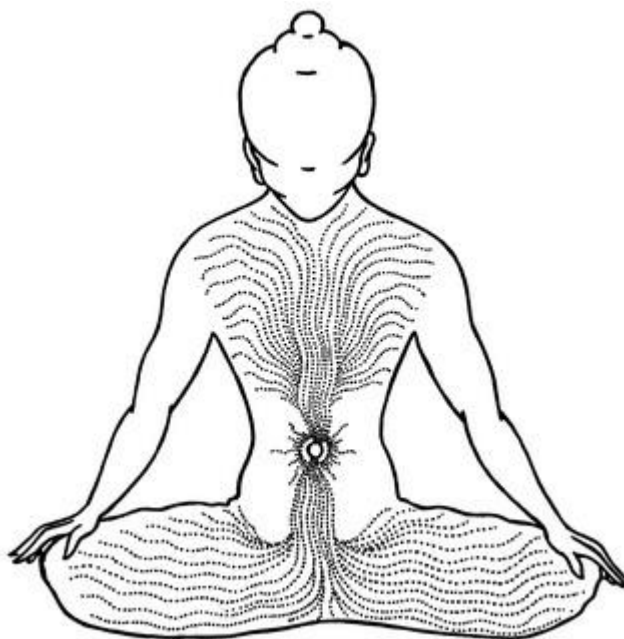
Принимается более глубокая поза, когда бедра почти параллельны полу. Во время задержек на вдохе и на выдохе вы должны стоять максимально низко.

В этом варианте энергия сильнее поднимается, чем в обычном варианте.

Урок 15

«Кувшинное дыхание»

(продвинутый вариант маха-бандхи)



«Приняв падмасану и поместив ладони одна против другой, плотно прижми подбородок к груди и размышляй о Нем (Брахмане). Поднимай апана-вайю вверх (часто делая мула-бандху, сжатие ануса), а прану с помощью сжатия горла опускай вниз. Прана и апана встречаются в области пупа. Происходит пробуждение Кундалини-Шакти и высшее знание достигается».

«Хатха-йога-прадипика» (1.50)

Вариант 1

Сядьте в семичленную позу (падмасана, сиддхасана).

Сглотните слюну и, напрягая диафрагму, толкните прана-вайю вниз. Представьте, как энергия с уровня груди идет вниз. В то же время сделайте мула-бандху, подтяните мышцы нижних врат и представьте, как апана-вайю идет вверх. Старайтесь реально ощутить движение праны. Затем представьте, как они смешиваются на уровне пупка, и почувствуйте, как они втягиваются в канал позвоночника, смешиваясь.

Затем снова представьте, как вы толкаете прану вниз, апану подтягиваете вверх и смешиваете на уровне пупка. Снова почувствуйте, как энергия впитывается внутрь вашего позвоночника.

Эта практика выполняется для регулирования течения праны. Тот, кто ее делает, живет долго, имеет большую жизненную силу и имеет успех в практике пранаямы.

Вариант 2

Сделайте глубокий вдох, сглотните слюну и, напрягая диафрагму, толкните прана-вайю вниз, выполняя джаландхара-бандху. Почувствуйте, как нижняя часть живота слегка выпячивается.

В то же время выполняйте мула-бандху, сжимая мышцы ануса и промежности, подтягивая апана-вайю вверх. Ваш живот приобретает форму горшка.

Когда прана идет вниз, а апана — вверх, тогда на уровне пупка они смешиваются. Подтягиваете слегка живот, выполняя легкую уддияна-бандху, пытаетесь эту смешанную прану направить в позвоночник, в сушумну.

Затем эту смешанную прану вы направляет вниз, чувствуя, как она касается свадхистана-чакры, которая ответственна за выработку энергии и внутреннего тепла.

Следует обратить внимание, чтобы уддияна-бандха не шла сильно вверх и не тянула энергию к голове, а чтобы опускала прану вниз, смешивая и помещая ее в нижнюю часть живота, используя мула-бандху и джаландхара-бандху.

Выполнив задержку дыхания, отпустите уддияна-бандху, мула-бандху и джаландхара-бандху в такой последовательности и медленно выдохните. При необходимости можно выполнить несколько промежуточных вдохов-выдохов для восстановления нормального ритма дыхания.

Испарина и жар в теле — признак правильной практики.

Это один цикл.

Получив наставления духовного Учителя, выполняйте от 20 до 80 таких циклов ежедневно до получения признаков полного пробуждения Кундалини.

Знаток Пути (йога-вид)

Урок 16

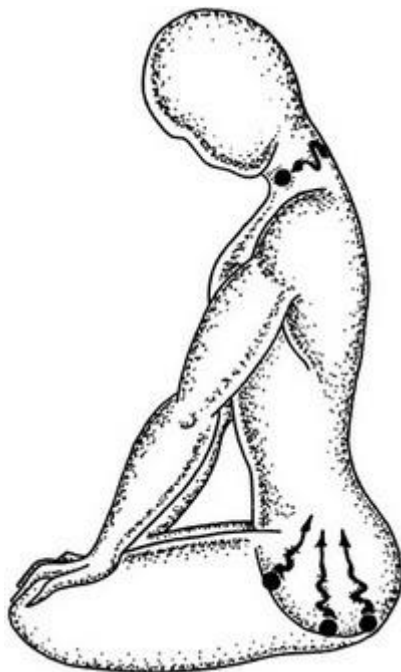
Шакти-чалана-мудра

«Пусть йогин поднимает Кундалини, спящую в адхара-лотосе, с помощью апана-вайю. Это — шакти-чалана, подательница всех сил.»

Она продлевает жизнь и излечивает все болезни. Змея Кундали ни поднимается практикой этой мудры. Тот, кто практикует шакти-чалана в соответствии с инструкциями гуру, достигает виграха-сиддхи и побеждает страх смерти. Тот, кто практикует эту мудру всего две секунды, но со старанием, тот близок к успеху.

Нет равных этим десяти мудрам. Даже с помощью одной из них можно стать сиддхом (достигшим успеха)».

«Шива Самхита» (4.53 — 58)



1. Сядьте в семичленную позу.
 2. Сделайте полный вдох и выдох.
 3. На выдохе задержите дыхание, сожмите горло (удджаландхара-бандха) и слегка подайте тело вперед, сохраняя спину прямой.
 4. С силой сожмите мышцы ануса (ашвини-мудра), подтяните половые органы вверх (ваджроли-мудра) и нижнюю часть живота — это главное в этой мудре.
 5. Держите мула-бандху с предельной силой 10 секунд, затем отпустите, потом снова сожмите на 10 секунд и отпустите.
 6. Повторяйте до тех пор, пока ваша задержка дыхания не подойдет к концу.
 7. После задержки дыхания отпустите бандхи и вновь повторите упражнение.
- Это один цикл. Выполняйте по 10-20 циклов два раза в день.

Примечание: в шакти-чалана-мудре используются удджаландхара-бандха, фиксированная ваджроли-мудра, ашвини-мудра и мула-бандха. Уддияна-бандха и джаландхара-бандха в практике не используются.

Урок 17

Бхастрика-пранаяма

(дыхание «кузнечных мехов»)

«Бхастрика. Помести стопы ног на противоположные бедра. Это называется падмасана, разрушитель всех недугов.

Сделав падмасану, закрой рот и дыши через нос, пока не почувствуешь давление на сердце, горло и мозг.

Тогда сделай вдох с шипящим звуком, пока воздух не ударит в сердце, производя шум, и проникнет в тело и в голову.

Снова вдыхай и выдыхай, подобно кузнецу, быстро работающему своими мехами.

Держи воздух в своем теле постоянно движущимся (между вдохом и выдохом).

Почувствовав усталость, выдохни через правую ноздрю.

Когда живот станет полным вдохнутого воздуха, закрой ноздри большим, средним и малым пальцами.

Сделав задержку дыхания по правилам, выдохни через левую ноздрю. Это уничтожает недуги, происходящие от газов, желчи и мокроты и усиливает пищеварение.

Это легко и быстро поднимает Кундалини, очищает нади, удаляет загрязнения у входа в брахма-нади и дает удовольствие.

Бхастрика должна практиковаться обязательно. Она позволяет дыханию (пране) развязать три узла (грантхи)».

«Хатха-йога-прадипика» (2.59 — 67)

Подготовительное упражнение

1. Сядьте в позу лотоса, сиддхасану или сукхасану, поместив кисти рук на колени и закрыв глаза. Сделайте медленный глубокий вдох.

2. Быстро и с силой выдыхайте и вдыхайте через нос. Когда вы выдыхаете, живот втягивается и диафрагма сокращается. Когда вы вдыхаете, диафрагма расслабляется и живот выдвигается вперед. Акцентируйте внимание на этих движениях.

3. Продолжайте дышать таким образом десять раз.

4. Затем расслабьтесь и, не открывая глаз, сконцентрируйтесь на нормальном дыхании.

Это один цикл. Выполните от трех до пяти таких циклов.

По мере того, как вы будете овладевать этим видом дыхания, постепенно увеличивайте скорость, сохраняя при этом постоянный ритм дыхания. Время вдоха и выдоха должно быть одинаковым.

Вариант 1

1. Сядьте в падмасану, сиддхасану или сукхасану, спина прямая, кисти рук лежат на коленях.

2. Правой рукой выполните насикагра-мудру и закройте правую ноздрю.

3. Закрыв большим пальцем правую ноздрю, медленно и глубоко вдохните через левую ноздрю, а затем двадцать раз выдыхайте и вдыхайте, как описывалось в подготовительном упражнении.

4. После окончания последнего выдоха медленно и глубоко вдохните, закройте обе ноздри и наклоните голову вперед, выполняя джаландхара-бандху, мула-бандху и уддияна-бандху, обращая внимание на то, чтобы плечи были опущены.

5. Сделайте задержку дыхания, насколько вы можете. Во время кумбхаки визуализируйте муладхара-чакру в форме перевернутого темно-красного треугольника, обьятого пламенем, которое поднимается вдоль позвоночника по каналу сушумна и входит в аджна-чакру. Продолжайте концентрироваться на аджна-чакре.

6. Когда задержка дыхания подойдет к концу, поднимите голову, отпустите джаландхара-бандху и медленно выдохните через правую ноздрию.

7. Сделайте глубокий вдох через правую ноздрию и далее повторяйте те действия от п.3 до п.6, только уже для правой ноздри.

8. После задержки дыхания отпустите бандхи в обратной последовательности, медленно и глубоко выдохните через левую ноздрию.

Практика на обеих сторонах составляет один цикл. Выполните три цикла.

Вариант 2

Выполняйте так же, как в первом варианте, но теперь после выполнения полного цикла пранаямы через левую и правую ноздрию добавляется серия из сорока вдохов-выдохов и задержка дыхания через обе ноздри.

Выполните три таких цикла.

Со временем постепенно увеличивайте число вдохов-выдохов, добавляя каждую неделю по 10 дыханий, пока соотношение дыхания через правую, левую ноздри и вместе не достигнет 50:50:100.

Примечание: эта пранаяма — одна из самых сложных техник Кундалини-йоги, она дает большую нагрузку на сердце и грудную клетку. Поэтому тем, у кого имеются сердечные заболевания, не рекомендуется выполнять эту технику. Если вы почувствуете какие-либо изменения самочувствия — прекратите заниматься этой пранаямой.

Владыка Пути (йога-радж)

Урок 18

Медитация йони-мудра (Чандали-йога)

«Сильно вдохнув, фиксируй ум в адхара-лотосе (муладхаре) и сжимай йони (анус).

Представь, что это пламя (в муладхаре) поднимается через сушумну и через все три тела в их порядке. В каждой из чакр это пламя порождает нектар (куламрита), сущность которого — великое блаженство.

Его цвет — беловато-розовый, и эта жидкость бессмертия течет вниз. Пусть йогин пьет это вино бессмертия, которое божественно, а потом пусть снова возвращается в кула (в область муладхары)».

«Шива Самхита» (4.1, 4.3)

1. Сядьте в семичленную позу: падмасану, сиддхасану. Спина обязательно должна быть прямой, руки лежат на коленях.

2. Представьте свое тело пустотным, светящимся неярким белым светом, а центральный канал в виде полый трубки красного цвета, толщиной с большой палец руки.

3. Визуализируйте в районе копчика муладхара-чакру в форме желтого квадрата, по сторонам которого располагаются четыре лепестка красного цвета. В его центре находится темно-красный треугольник, перевернутый вершиной вниз, который объят пламенем.

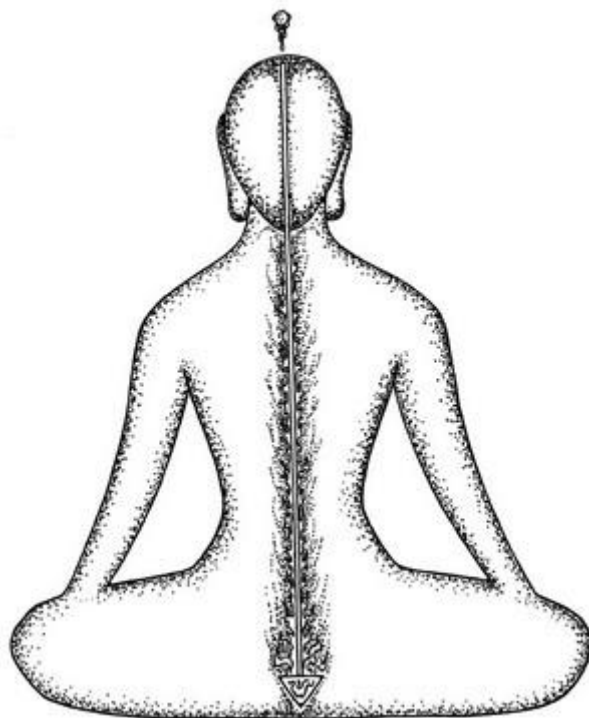
4. Читайте мантру для пробуждения энергии Кундалини «Ом Маха Шакти Намаха», что означает: «Великой силе вселенной — поклонение!»

5. Выполняя три раза ашвини-мудру, заставьте пламя в перевернутом треугольнике разгореться ярче. И не спеша, поднимайте его вверх по центральному каналу сушумна вдоль позвоночника.

6. Поднимая огонь вверх, представляйте его тонким, жарким и ярким. Дойдя до анахата-чакры (на уровне спины) задержите его на несколько секунд, чтобы лучше очистить анахата-чакру.

7. Пламя, поднявшись до вишуддха-чакры, останавливается. Если продолжать поднятие огня до макушки головы, то, возможно, вам удастся поднять и сублимировать много праны в сахасрара-чакре, однако есть вероятность потерять энергию, т.к. она может выйти через глаза, уши или рот. Поэтому рекомендуется доводить энергию до вишуддха-чакры и останавливать огонь на уровне горла.

8. На расстоянии нескольких сантиметров над макушкой головы представьте серебристо-белый шарик (бинду), размером чуть больше горошины.



9. Жар пламени настолько силен, что начинает оплавлять бинду и, оплавляясь, с бинду начинает капать вниз на чакры нектар бессмертия (амрита). Представляйте бинду и нектар свежими, белыми и чистыми, способными растворить все нечистые кармы в нади.

10. Визуализируйте, как капая с бинду, нектар наполняет и очищает сахасрара-чакру, вишуддха-чакру, анахата-чакру. В анахата-чакре, на передней части тела, нектар задерживается на несколько секунд дольше, чем в других чакрах, чтобы лучше очистить ее. Затем нектар продолжает капать и наполняет манипура-чакру, свадхистана-чакру и входит обратно в муладхара-чакру.

11. Нектар, попадая на темно-красный треугольник, вызывает сильное шипение и бурление, усиливая разгорающийся огонь в муладхара-чакре. Шипение должно явственно ощущаться и напоминать шипение масла, попавшего на раскаленную сковородку.

Затем огонь вновь начинает подниматься вверх. Это один цикл.

Повторяйте от 30 до 50 циклов.

Примечание: существуют различные уровни практики йони-мудры. Практика йони-мудра является фундаментальной техникой Кундалини-йоги. Она дает быстрое переживание нектара бессмертия (амрита-варуни) способствует очищению и открытию центрального канала сушумны, подъему и сублимации энергии, имеет большое значение в практике внутреннего тепла в Кундалини-йоге. Переживание опыта единства блаженства и Пустоты в Лайя-йоге невысказано без практики йони-мудра.

Для усиления эффекта в практике йони-мудры выполняется объединение движения огня с дыханием, когда на вдохе вы поднимаете огонь, на выдохе — опускаете. Поднимайте огонь со средней скоростью.

«Кувшинное дыхание», выполняемое перед каждым кругом, также усиливает эту практику.

Урок 19

Медитация внутреннего огня

(шуддхи-ушанам)

Медитация внутреннего огня также, как и йони-мудра, является глубоко тайным и очень эффективным способом управлять ветром и очищать каналы с помощью визуализации. С ее помощью очищается центральный канал и переплавляются нечистые кармические ветры в праны мудрости. Многие махасиддхи достигали самадхи методом этой медитации.

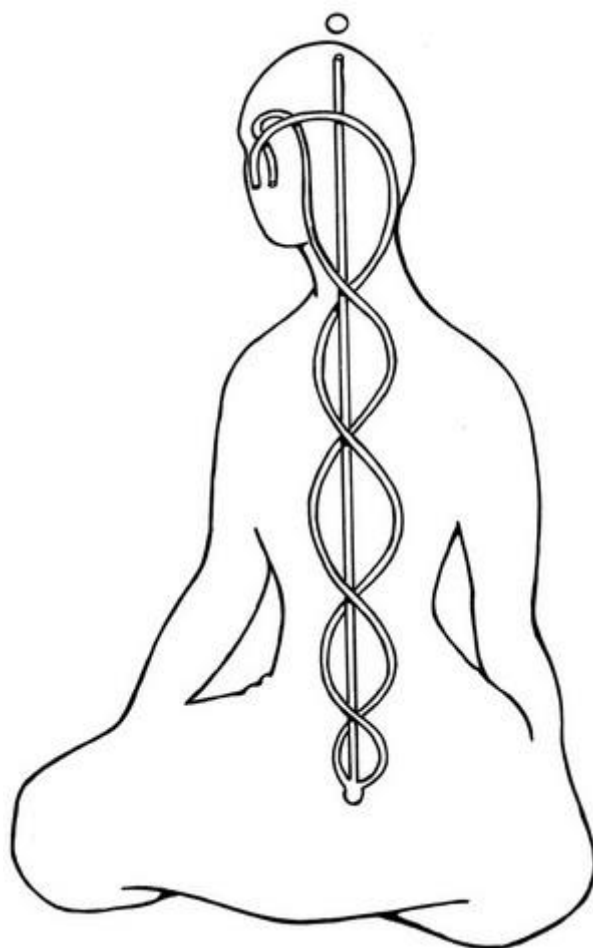
Медитация внутреннего огня особенно благоприятна для тех, кто склонен работать с ветрами не техническими методами, а с помощью визуализации.

Визуализация трех каналов

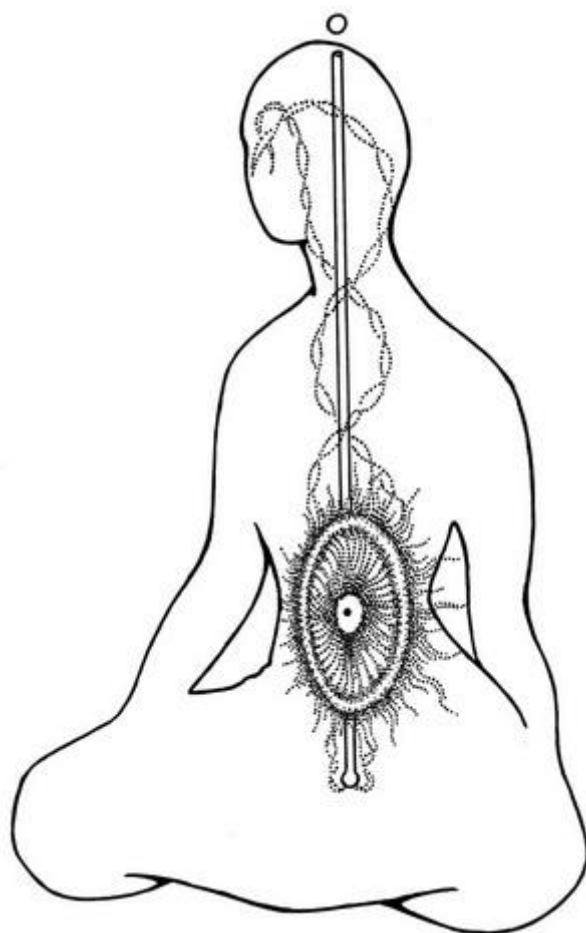
Сядьте в семичленную позу. Расслабьте ум и тело. Зародите намерение выработать внутренний огонь.

Представьте свое тело пустотным внутри, осознайте, что ваше физическое тело создано умом и состоит из энергии.

Визуализируйте внутри пустотного тела, в позвоночнике, центральный канал сушумна в виде прозрачной полой трубки толщиной с палец. Он проходит от копчика к макушке вдоль позвоночника.

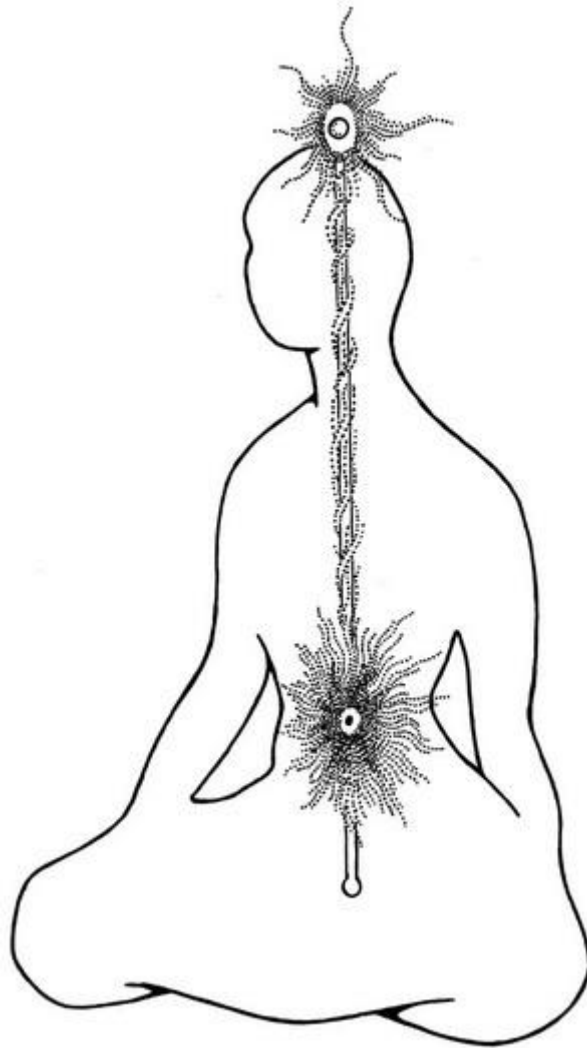


Вслед за этим представьте правый и левый боковые каналы (иду и пингалу) толщиной со стебель пшеницы. Начиная от левой и правой ноздри, они поднимаются к макушке, затем пересекаются и спускаются вниз, слева и справа центрального канала. Внизу они снова пересекаются и соединяются с центральным каналом в точке йонистхана (ниже пупка на 4-5 пальцев). Вы визуализируете каналы до тех пор, пока не возникнет устойчивое ощущение течения праны или пока визуализация не станет четкой.



Когда визуализация стала четкой, представьте пылающий шарик или уголек величиной с маленькое кунжутное семя. Он находится внутри центрального канала на уровне пупка. Визуализируя пылающий шарик, усильте образ, представляя, словно вы достаете его руками из костра и помещаете внутрь центрального канала. Когда пылающий шарик-уголек помещен в центральный канал, ощутите его сильное пылание и жар.

Основное упражнение



Выполните несколько раз мула-бандху с акцентом на ментальную мула-бандху. Представьте, как в копчике разгорается жизненная сила и насыщает пылающий шарик-уголек. Благодаря этому ветер апана поднимается вверх.

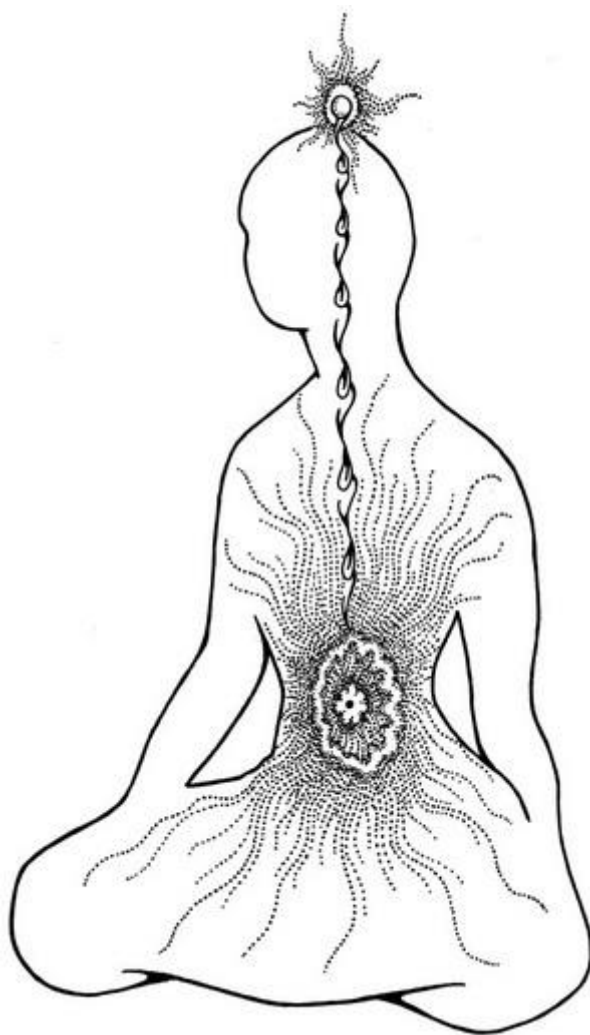
Вслед за этим выполняется вдох через нос, осознавая, как воздух-прана движется через ноздри по правому и левому каналу вниз, попадая в центральный канал в области йонистхана, ниже пупка. Воздух-прана смешивается с жаром уголька и энергией, идущей снизу, из муладхара-чакры.

Сразу после вдоха следует сглотнуть слюну и слегка толкнуть вниз (опустить) диафрагму (не выпячивая при этом живот), как при «кувшинном дыхании», и сильно сжать энергию, которая опускается вниз. Благодаря этому ветер-прана опустится. Должно быть ощущение, будто вы заперли верхнюю и нижнюю энергию в область ниже пупа (йонистхана).

Сделайте задержку с тремя замками (горло, анус, живот), как при «кувшинном дыхании», выполняя ее до тех пор, пока вам комфортно.

Сознание концентрируется на пылающем шарике-угольке ниже пупа. Следует представлять, как жар шарика-уголька усиливается от сдавливания пран и задержки и распространяется по телу.

Когда воздух удерживать больше невозможно, расслабьте и отпустите замки в такой последовательности: горло, анус, живот. Плавно выдохните через обе ноздри.



Во время выдоха представляйте, как от воздуха остается тонкая прана, и эта тонкая прана не вытекает из тела, а поднимается по центральному каналу и растворяется внутри него.

Мистический жар от пылающего шарика-уголька также усиливается и начинает подниматься вверх. Поднимаясь вверх по центральному каналу, он сжигает засоры в каналах каждой чакры.

Поднявшись вверх, он нагревает и расплавляет белую каплю в районе макушки, светящую серебристо-лунным светом. При этом сознание продолжает концентрироваться на области ниже пупа, на жаре красного шарика-уголька.

Вдох-выдох составляют один цикл. Вновь сделайте мула-бандху, сжимая мышцы промежности, повторяя вдох, глотание, опускание диафрагмы и запираение ветра как в «кувшинном дыхании», продолжая концентрироваться на мистическом жаре.

Продолжайте выполнение основного упражнения, сделав семь таких циклов, ощущая, как увеличивается внутреннее тепло.

Завершающая медитация

Выполнив семь циклов, расслабьтесь и представляйте, как пылающий шарик-уголек порождает искры. Искры внутри трубы центрального канала летят вверх, очищая каналы в каждой чакре.

Когда искры поднялись к макушке, они тают внутри белой капли, разогревая ее. Разогретая белая капля начинает источать мистический нектар бессмертия в виде серебристо-белых лучей энергии. Серебристо-белый нектар также имеет розовый оттенок. Эта энергия начинает нисходить вниз, порождая блаженство в той части тела, в которую она поступает. Опускаясь, энергия наполняет и очищает каждую чакру, вызывая в каждой чакре свой особенный вид блаженства. Затем нисходящая энергия нектара входит в пылающий раскаленный шарик-уголек в пупке, и блаженство растекается по всем семидесяти двум тысячам нади, насыщая каждую клеточку тела.

Расслабившись, войдите в центр этого блаженства, соединяя переживание блаженства и пустотное созерцание. Оставайтесь в созерцательном присутствии единства блаженства и Пустоты так долго, насколько возможно.

Удержание энергии

При переживании блаженства принцип удержания энергии является главным. Практик высшего уровня удерживает энергию силой только созерцания, средний — выполняет визуализацию чакр и движение огня, низший, т.к. энергия подвижна и трудно контролируется, выполняет мула-бандху, уддияна-бандху, ваджроли-мудру и шамбхави-мудру.

Как увеличить огонь мистического тепла

Для увеличения выработки внутреннего огня йогину благоприятно медитировать на мистический огонь в центральном канале. Для этого следует применять метод увеличения языка пламени при визуализации во время йони-мудры, концентрируясь при этом на области муладхара -чакры.

Если все же не удастся произвести мистический жар, или после многочисленных занятий йогину с трудом удастся разжечь внутренний огонь и обрести нектар^[43], который не устойчив и возникает только в какой-то одной области тела, он должен, получив наставления духовного Мастера, выполнять различные вариации медитации внутреннего огня.

Урок 20

Дальнейшее усиление огня

(маха-кумбхака)

Маха-кумбхака является разновидностью бхастрика-пранаямы, где акцент смещается с многократных повторений глубоких вдохов-выдохов на более сильное удержание бандх и более продолжительную задержку дыхания. Она применяется опытными мастерами йоги для увеличения огня и усиления нектара. Ее следует выполнять только под руководством духовного Учителя.

1. Сядьте в семичленную позу. При этом шея и спина должны быть прямыми, а руки располагаются на коленях ладонями вниз. Концентрируйтесь на межбровье.

2. Сделайте 25 медленных и глубоких дыханий через обе ноздри, подобно «кузнечным мехам».

3. Сделав полный выдох, выполните джаландхара-бандху (горловой замок), мула-бандху (замок промежности) и уддияна-бандху (замок живота).

4. Не делая вдоха, задержите дыхание, насколько сможете. Обратите внимание на качественное удержание бандх.

5. Во время задержки дыхания представляйте, как из муладхара -чакры вдоль позвоночника поднимается красное пламя, которое входит в аджна-чакру. Концентрируйтесь на аджна-чакре.

6. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи и сделайте глубокий вдох через обе ноздри.

7. Вновь задержите дыхание, насколько сможете, выполнив три бандхи и визуализацию.

8. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи и сделайте полный выдох через обе ноздри с мычанием, наклоняясь вперед и представляя, как загрязненная прана в виде черного дыма выходит из тела.

Старайтесь, чтобы задержки дыхания были насколько возможно более продолжительными.

Это один цикл. Выполняйте до двадцати, в более сложном варианте — до восьмидесяти таких циклов в день.

Урок 21

Маха-кумбхака

(продвинутый вариант)



Печать самайи^[44]

Повелитель среди Мастеров (йогендра)

Урок 22

Сиддха-пранаяма



Печать самайи[44]

Урок 23

Сиддха-пранаяма (продвинутая ступень)



Печать самайи[44]

Урок 24

Випарита-карани-мудра (продвинутая ступень)

1. Примите випарита-карани.
 2. Сложите ноги в позу лотос (падмасану). Возьмитесь руками за колени.
 3. Сделайте полный вдох, с выдохом подтянув ноги к груди.
 4. Повторив про себя мантру «ОМ», углубьте созерцание.
 5. Сделав три бандхи, задержите дыхание до предела.
 6. Во время задержки дыхания выполняйте визуализацию, как огонь из муладхара-чакры поднимается вверх по центральному каналу сушумна и входит в аджна-чакру. Продолжайте концентрироваться на аджна-чакре.
 7. Когда задержка дыхания подойдет к концу, отпустите бандхи и сделайте глубокий вдох, вновь выполнив три бандхи и задержку дыхания на вдохе.
 8. Когда удерживать дыхание станет невозможным, отпустите бандхи и, принимая исходное положение (п.2), выдохните.
- Практика этой мудры является одной из самых эффективных для пробуждения энергии Кундалини и испытания самадхи.

Освобожденный дух (мукти-пуруша)

Урок 25

Медитация для усиления внутреннего тепла (шуддхи-ушанам)

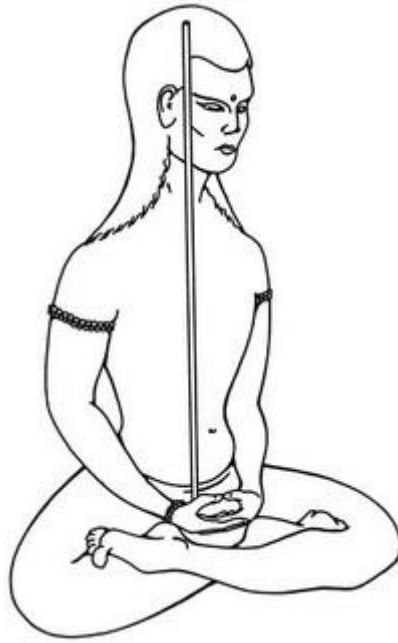
Чтобы увеличить выработку телесного тепла, йогин может распространить тепло во все нади, главные и второстепенные по всему телу, до тех пор, пока тело не станет ярким огненным шаром. В конце медитации весь огонь собирается обратно, в основной огонь в центре позвоночника.

Этапы упражнения выполняются один за другим без промежутков.

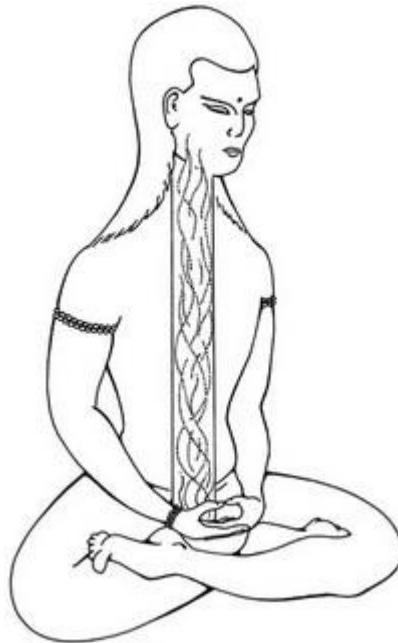
Дыхание — спокойное. Сознание однонаправлено на визуализацию огня и сосредоточено на ощущениях телесной теплоты.

1. Визуализируйте центральный канал в позвоночнике. Он подобен полой трубе, внутри — голубой, снаружи — красный. Центральный канал наполняется поднимающимся огнем. При дыхании через пламя проходит воздух.

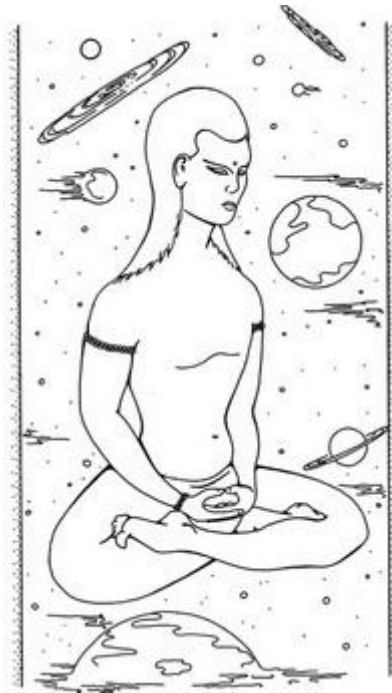
Вначале канал имеет толщину очень тонкой нити, как волос.



2. Волос расширяется до толщины мизинца.
3. Толщина канала достигает толщины руки.
4. Центральный канал увеличивается до размеров трубы.



5. Центральный канал распространяется по телу и за его пределы. Центральный канал расширяется, вбирая в себя вселенную, йогин чувствует себя бушующим вселенским пламенем, раздуваемым ветром.



Первые пять этапов выполняются один-полтора часа. Потом огонь уменьшается в размерах в том же порядке.



6. Огненный океан уменьшается и стихает, постепенно поглощаясь формой тела.

7. Канал сужается до размеров толщины руки.

8. Канал сужается до размеров толщины мизинца.

9. Канал сужается до размеров толщины волоса.

10. Канал в виде нити исчезает, все образы огня и т.п. уходят, сознание растворяется в тонкой пустотности вне субъекта-объекта.

Примечание: подобную практику разрешается выполнять йогину, уже достигшему стабильного контроля над ветрами и каналами, на стадии, когда задержка дыхания в кумбхаке составляет две минуты и более, а пропорция в сахита-кумбхака-пранаяме 12:48:24 может быть выдержана в течение часа. Интенсивные пранаямы быстро вызывают тепло, однако оно нестабильно и скоро рассеивается. Если же тепло вырабатывается силой созерцания, вследствие овладения элементом огня, усиливающимся стабильно и равномерно, это достижение, которое не утрачивается, и ценность его огромна.

Урок 26

Махасиддха-пранаяма



Печать самайи^[44]

Урок 27

Медитация для достижения самадхи вне всякой двойственности (Ануггара-махамая)

I. Визуализация трех каналов

Сядьте в семичленную позу. Визуализируйте три канала: иду, пингалу и сушумну. Представьте, как они сходятся в области йонистхана (пять сантиметров ниже пупа), сделайте вдох, кумбхаку на вдохе и мула-бандху, представьте, как вся прана входит в центральный канал.

II. Визуализация центрального канала

1. Концентрируйтесь на центральном канале в позвоночнике. Делайте это не умом, а старайтесь почувствовать его внутри тела как некую вязкую волну, энергию.
2. Представляйте центральный канал в виде полой трубы, которая расширяется по мере усиления концентрации. Справа от центрального канала представьте Солнце, слева — Луну.
3. Затем представьте, как центральный канал расширяется до размеров башни или очень широкой трубы. Эта труба снаружи красная, внутри синяя. В этом процессе вы пытаетесь как бы проникнуть внутрь центрального канала. В моменты проникновения представляйте, что центральный канал включает в себя справа и слева настоящие Солнце и Луну, затем всю вселенную, превращаясь в океан бесконечного пространства.
4. Когда ощущение бесконечного пространства достигнуто, вы не входите в центральный канал, а прислушиваетесь, слушаете себя внутри этого пространства,

расслабленно, но бдительно. Втягивайтесь в центральный канал, растворяясь внутри, ища в центральном канале «свет миллионов солнц».

Признаки правильной концентрации в первых двух ступенях:

- ~ ощущение жидкости, вязкой субстанции внутри центрального канала — это Кундалини ветра, нужно поймать это ощущение праны;
- ~ ощущение, как все праны втягиваются в центральный канал;
- ~ ощущение, что иногда тело становится легким, утрачивается чувствительность, или вы ощущаете себя тонким, как палка;
- ~ давление в голове, ощущение, что «голова соединяется с животом». На этом уровне дыхание может стать еле заметным.

III. Медитация на промежуток между двумя дыханиями

1. «Ловите» точки поворота между двумя дыханиями: входящим и выходящим, то есть концентрируйтесь на промежутке между двумя дыханиями.

2. Войдите в промежутки между дыханиями. Дыхание не регулируется, нужно лишь проскальзывать в центральный канал в точках поворота, и в моменты проскальзывания почувствовать тонкий восходящий ветер, словно струну внутри сушумны.

Ощущения при правильном выполнении:

- ~ дыхание сбивается или становится очень легким, замедляется или останавливается,
- ~ вы словно таете внутри центрального канала,
- ~ в моменты точек поворота к голове (в сахасрара-чакру) могут идти сильные толчки праны, может быть виден свет,
- ~ происходит внезапная остановка сердца и дыхания,
- ~ йогин входит в бесформенное самадхи, видит свет в межбровье, испытывает капание нектара.

IV. Объединение белой и красной капли

Представляйте, что ваша голова «сливается» с животом, то есть вы словно становитесь плоским внутри центрального канала.

На этой ступени вы можете получить много опытов:

- ~ физическое тело перестает ощущаться, сознание переносится в тонкое тело, появляется ощущение утраты тела (во время медитации провалы в подсознание),
- ~ выходы астрального тела,
- ~ щелканье внутри головы и капание нектара,
- ~ ощущение, словно тело утончается наподобие нитки, веревки или растекается,
- ~ вспышки света в межбровье,
- ~ ощущение наполнения ветрами центрального канала, легкость.

V. Вхождение в тонкое тело

1. Следует практиковать «три неподвижности». Глаза закрыты, язык прижат к нёбу. Может выполняться самопроизвольная уддияна-бандха. Вы продолжаете наблюдать за дыханием и точками поворота.

2. Соединяя сознание с дыханием, почувствуйте расширение тела на вдохе и сжатие на выдохе.

3. В момент расширения почувствуйте, как тело становится бесконечным, выходя за границы материальной вселенной. Во время сжатия почувствуйте, как тело становится микроскопической сияющей духовной частицей, подобной искре духа.

4. Входите в состояние, где оба переживания смешаны в одно парадоксальное недвойственное ощущение, ощущая себя одновременно и бесконечно малым и бесконечно огромным.

Если вы чувствуете так, это указывает на то, что вы вошли в пространство сушумны.

Углубление недвойственности

VI. Медитация на свет

1. Войдя в пространство сушумны, нужно раствориться в нем, не предпринимая никаких действий и не боясь.

2. Легко, спонтанно, без усилий и напряжения «узнать» пространство в центральном канале и свет, осознать его как изначальный Ум коренного Гуру. Это облегчает самадхи.

3. Далее нужно попеременно выполнять концентрацию на чувстве «я» (Атма-вичара) и медитацию на бесконечное пространство. Нужно осознать в сушумне бесконечное пространство, полное света.

4. На этой стадии йогин входит в самадхи, происходит сильное изменение сознания. Пребывая внутри центрального канала, вы продолжаете делать расширение и сжатие, распространяя сознание и углубляя его, пока не станете светящейся искрой в огромном светящемся пространстве, а чувство тела не утратится.

VII. Медитация на матрицу причинного тела

(линга-матру)

1. Когда переживание получено, сконцентрируйтесь на своем «я» в форме сияющего шара света или золотого яйца. Вы не представляете его, а воспринимаете золотой шар света внутренним видением. Если вы концентрируетесь на нем, он начинает расширяться и сиять более интенсивно.

2. Пылающий шар — космическое яйцо (Хираньягарбха) приобретает черты вашего тела, и вы зарождаете тонкоматериальное тело Света, состоящее из тончайшей праны-ума.

VIII. Объединение пустотного созерцания с блаженством (сукха-шунья)

1. Чтобы объединить переживание Ясного Света с энергией блаженства, вызовите ощущение блаженства в районе копчика. Для этого медитируйте над воспоминаниями ощущений от мирских желаний, поднимающихся из области красной бинду в нижней части тела — это будет энергия блаженства. Всмотревшись в самую суть мирского желания, отделите энергию блаженства, которая поднимается снизу, от объекта наслаждения.

2. Медитируйте на нераздельное единство энергии блаженства и Пустоты Ясного Света в соответствии с указаниями коренного Гуру.

Совершенный дух (сиддха-пуруша)

Урок 28

Медитация нисхождения просветляющей СИЛЫ (шактипатха)

Медитация нисхождения просветляющей силы предназначена для углубления недвойственного самадхи. Она устраняет личностное усилие, которое препятствует вхождению в естественное состояние (сахаджа).

До тех пор, пока йогин отождествлен с личным усилием, волей личного «я», его сознание будет держаться за привычные представления о себе как о личности, индивидуальности. Волевые усилия, успехи в управлении ветрами и Кундалини не могут сами по себе устранить такое ложное представление.

Чтобы выйти на сверхличностный уровень, йогин должен отбросить усилия, отбросить понятие о себе как о прилагающем усилия и, отпустив себя, отдаться превосходящей силе Всевышней Сущности. Тогда йогин по-настоящему открывает принцип недеяния, безусильного недвойственного созерцания и входит в естественное Бытие — сахаджа-самадхи.

Настройка на импульс нисходящей силы

1. Следует сесть в сиддхасану или падмасану.
2. Глаза полуприкрыты, дыхание не регулируемое, естественное.
3. Йогин должен ощутить, как сверху на макушку из бесконечного пространства вселенной мягко опускается тонкая нисходящая сила.
4. Свойства нисходящей силы:
~ сверхтонкость,

- ~ бесконечность,
- ~ непостижимость,
- ~ ошеломляющее божественное величие.

5. Йогин отдается этой нисходящей силе, пассивно открываясь ей и настраиваясь на нее макушкой (областью брахмарандры).

6. Нисходящая сила проникает через макушку в позвоночник и растекается по всему телу до копчика, вызывая тонкое блаженство, тепло, вибрации.

7. Объединяя ощущение энергии с пустотным созерцательным присутствием, йогин пребывает в безусловном единстве блаженства и пустотности, все больше отдаваясь нисходящей силе.

8. Начиная с муладхара-чакры, йогин последовательно объединяет энергию нисходящей силы с каждым из элементов, присущим каждой чакре.

9. Таким образом, йогин раскрывает семь видов пространства естественного самадхи в своем теле, связанных с семью энергетическими центрами, и восьмой над головой.

Тонкости этой медитации необходимо постигать непосредственно у Гуру, своего духовного Учителя.

Урок 29

Медитация единства блаженства-Пустоты (сукха-шунья)

Чтобы успешно выполнять эту медитацию, йогин должен освоить базовые упражнения по очищению нади, овладеть маха-бандха-мудрой («кувшинным дыханием») и пробудить Кундалини.

Затем, выполняя медитацию подъема огня, йогин переживает капание нектара из макушки, в результате которого в чакрах возникает блаженство. Чтобы усилить это блаженство, йогин концентрируется на чакрах, последовательно выполняя концентрацию-медитацию-самадхи (самьяму) на каждой из них. При концентрации блаженство необычайно усиливается, чакра становится активной. Тогда йогин должен оставить концентрацию и выполнять метод объединения блаженства с Пустотой (сукха-шунья).

Для этого йогин, войдя в созерцание, последовательно выполняет четыре действия:

- ~ смешивание блаженства с пространством,
- ~ смешивание блаженства с божественной гордостью,
- ~ смешивание блаженства с переживанием нисходящей силы,
- ~ смешивание блаженства с полным единством.

В ритрите йогин должен посвятить этой практике половину или две трети каждой медитативной сессии.

Предварительная стадия

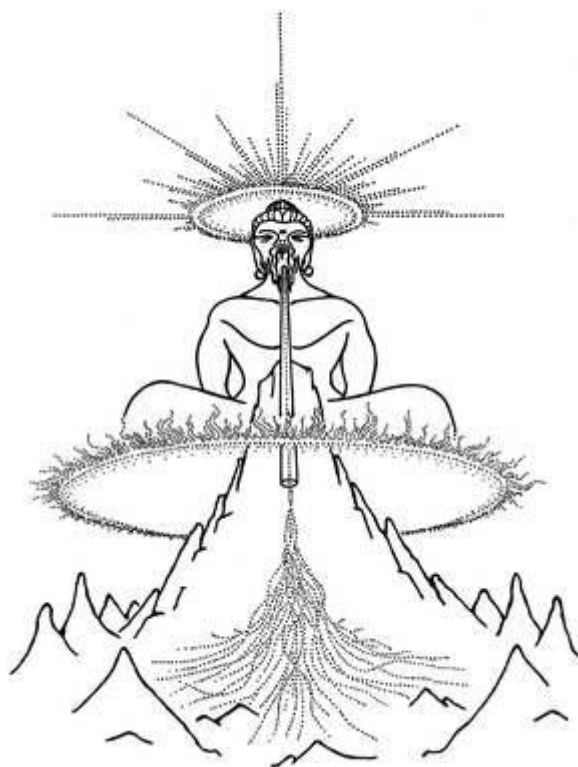
1. Войдя в самадхи, йогин удерживает состояние Пустоты, наблюдая свет и проникаясь идеей недвойственности. Если йогин не реализовал самадхи Света Пустоты, природа Ума остается для него загадкой и естественное состояние не возникает.

2. Вслед за этим йогин должен выйти из самадхи и заниматься концентрацией на чакрах с целью порождения блаженства.

3. Породив блаженство в чакре благодаря концентрации, йогин должен попытаться войти в самадхи Пустоты и объединить его с блаженством, переживаемым в чакре.

Муладхара-чакра

I. Смешивание блаженства с пространством



Описание практики: почувствуйте, как копчик, область таза и промежности расширяется до бесконечности, становится огромным, подобным пространству бесконечной вселенной.

Комментарий: оставив самадхи, йогин входит в естественное созерцание с открытыми глазами, выполняя шамбхави-мудру. Естественное присутствие Пустоты он переносит в чакру, смешивая пустотное осознание, подобное небу, с энергией элемента земли в муладхара -чакре. Когда он практикует так, в районе копчика переживается тепло, жжение, распирание или пульсация. Йогин тщательно прислушивается к ощущениям тепла, распирания и смешивает с ними осознание, подобное пространству. Нижняя часть тела наполняется энергией, и ветер начинает поступать в центральный канал.

II. Смешивание блаженства с божественной гордостью



Описание практики: ощутите, как копчик и область промежности в районе муладхара-чакры наполняются ощущением непостижимого величия — божественной гордостью.

Комментарий: чтобы усилить переживания и породить еще более сильную энергию, йогин зарождает сильное чувство божественной гордости^[45], медитируя на великое изречение «Я есть Всевышний Источник» методом безопорной медитации^[46].

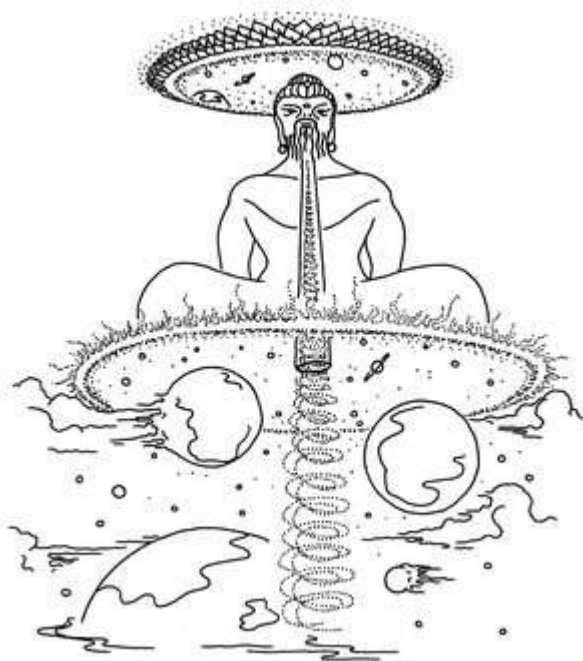
Тогда область муладхары начинает очищаться, йогин видит желтый свет в районе копчика и получает благословения гневных

божеств. Это происходит благодаря смешиванию гневных пран муладхары с ощущением божественной гордости.

Еще больше энергии ветра начинает наполнять центральный канал и подниматься вверх к макушке. В районе нижних врат появляется ощущение блаженства.

Йогин внимательно вслушивается в это ощущение и тщательно смешивает его с переживанием божественной гордости.

III. Смешивание блаженства с переживанием нисходящей силы



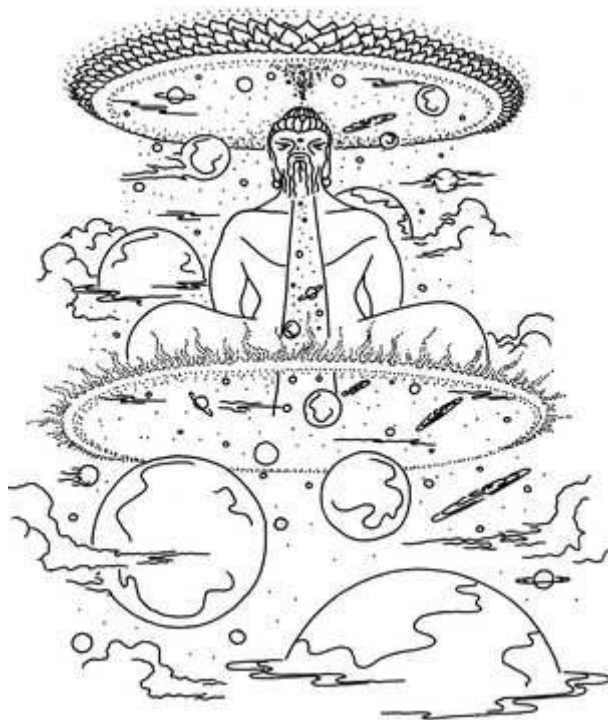
Описание практики: расслабьтесь, «отпустите» себя, оставьте усилия. Почувствуйте, как в копчик и область промежности в районе муладхара-чакры из окружающего пространства нисходит вселенская Сила Просветления[47]. Настраивайтесь на эту вселенскую силу копчиком и промежностью в районе муладхары.

Комментарий: достигнув успеха, йогин овладевает спонтанным расслаблением и спонтанной бдительностью, «отпускает» себя, устраняет последние остатки усилия в медитации и идею о себе как о медитирующем. Вместо этого он, расслабившись, отдается нисходящей силе Всевышнего Источника, подобного милости, которая нисходит чудесным образом из окружающего пространства вселенной.

Таким образом, он входит в естественное созерцание и силой такого созерцания двигает ветер, направляя его из муладхара-чакры в центральный канал. Энергия, усиливаясь, движется самопроизвольно, благодаря яркости безуильного созерцания.

Йогин ощущает, как очищаются каналы в области таза и ног, и апана-вайю начинает подниматься вслед за сознанием вверх, втягиваясь в сушумну. В районе промежности, копчика, половых органов возникает тонкое блаженство, напоминающее сексуальное, однако оно имеет восходящую направленность и не ведет к утечкам энергии или вожделению.

IV. Достижение полного единства блаженства и Пустоты[48]



Описание практики: почувствуйте, как область промежности и копчик становятся одновременно большими и бесконечно малыми, становятся прозрачными, объединяются с пространством внешней вселенной и постепенно начинают растворяться, превращаясь в тонкую энергию элемента земли, становясь трансцендентальными.

Комментарий: полностью объединившись с энергией муладхары, йогин устраняет понятия о внутреннем и внешнем, об усилении и неусилении. Пребывая в исконной недвойственности, он покоряет элемент земли. На этой стадии йогин переходит в сверхтонкое созерцание, объединяя его с физическим телом. Область муладхары видится как чистое сверкающее пространство желтого света. Все нечистые ветры в области таза и копчика входят в сушумна-нади, и йогин испытывает ни с чем не сравнимое блаженство в районе «нижних врат», которое расплавляет тонкие капли, находящиеся в чакрах, и развязывает узлы в нади. Это блаженство напоминает сексуальное блаженство, однако оно превосходит его в десятки раз.

После выхода из программной медитации йогин удерживает это состояние стоя, в ходьбе, при работе и разговоре.

Если йогин следует предписаниям тантр и упадешам святых, у него не будет слишком много препятствий, но те, у кого сильны омрачения и мало заслуг, или те, кто практикуют очень интенсивно, испытывают много трудностей, подчиняя ветры, бинду и каналы.

Подобным образом йогин практикует смешивание блаженства и Пустоты в каждой из чакр в следующих точках тела:

- ~ область половых органов (свадхистана-чакра),
- ~ пупок (манипура-чакра),
- ~ центр груди (анахата-чакра),
- ~ горло (вишуддха-чакра),
- ~ межбровье (аджна-чакра),
- ~ макушка (сахасрара-чакра).

Окончательное объединение физического тела с Ясным Светом



Печать самайи^[44]

Дополнительные практики

Шанк-пракшалана-крийя

Эта крийя способствует удалению из кишечника загрязнений, вызывающих различные заболевания.

Время практики: утром на пустой желудок. Эффект в этом случае будет значительно выше. Для выполнения этого условия можно поужинать вечером в более раннее время и делать крийю утром. Поскольку эта практика выполняется только раз в неделю, это не составит большой сложности.

Необходимо: два лимона, чашка соли, теплая вода (примерно температуры тела, количество зависит от потребности).

1. В двух литрах воды растворите сок двух лимонов и две с половиной столовых ложки соли. Перемешайте и выпейте до конца.
2. Выпив, выполните следующие пять асан.

Поза змеи

1. Лягте на живот. Ладони положите на пол, на уровне груди.
2. Вдохните как можно глубже. Задержите дыхание и поднимите верхнюю часть тела в следующем порядке: голова, шея, затем грудь и поясница. Тело ниже пупа должно оставаться на полу. Прогнитесь назад настолько, чтобы пупок оказался над линией, соединяющей запястья.
3. Задержитесь в этом положении на некоторое время, затем, медленно выдыхая, опуститесь в исходное положение (п.1).
4. Повторите упражнение три раза.

Перекатывание с боку на бок

1. Лягте на живот. Согните ноги в коленях, возьмитесь за щиколотки руками.
2. Глубоко вдохните, задержите дыхание и несколько раз перекатитесь с боку на бок.
3. Вернитесь в исходное положение и выдохните.
4. Повторите упражнение несколько раз.

Поза для избавления от газов

1. Лягте на спину, вдохните, наполнив воздухом живот.
2. Задержав дыхание, поднимите правое колено. Обхватив его обеими руками, прижмите к животу.
3. Продолжая задержку дыхания, поднимите голову, стараясь коснуться носом колена. Левую ногу держите выпрямленной на полу.
4. С выдохом вернитесь в исходное положение.
5. Повторите упражнение, поменяв ноги.
6. Закончив, выполните то же самое с обеими ногами.

Примечание: иногда вам будет трудно выполнять это упражнение, так как ваш живот полон воды, поэтому не проблема, если нос не будет касаться колена.

Випарита-карани

1. Лягте на спину. Поддерживая поясницу руками, поднимите соединенные вместе ноги так, чтобы они оказались перпендикулярно полу. Другими словами, вес вашего тела распределен на шее и плечах.
2. Оставайтесь в этой позе одну минуту. Затем медленно опустите ноги на пол.

Примечание: не стоит беспокоиться, если при выполнении этого упражнения вода из желудка начинает выливаться через рот.

Шавасана

1. Лягте на спину, разведите ноги примерно на 50 см. Отведите руки от тела и естественно положите их на пол, развернув ладонями вверх. Слегка приоткройте глаза.
2. Мысленно расслабьте тело, начиная от макушки до кончиков пальцев рук и ног.
3. Оставайтесь в расслабленном положении несколько минут.
4. Выход из позы: согнув ноги в коленях и руки в локтях, напрягите тело, затем снова расслабьтесь, опустившись на пол.

Повторяйте каждую из асан до тех пор, пока у вас не возникнет естественное желание опорожнить кишечник.

Снова выпейте 750 грамм теплой воды, растворив в ней небольшую ложку соли. Выполните те же асаны.

Повторяйте это, пока из кишечника не будет выходить чистая вода.

В конце выпейте теплой воды и сделайте гаджа-карани, прочистив желудок от оставшейся соли.

Примечание: после выполнения этой крийи некоторые могут чувствовать головную боль или опустошение в сознании. Это характерно для людей со слизистой конституцией. Если вы будете продолжать выполнять эту крийю, то ваша конституция нормализуется.

Вы должны использовать не менее указанного количества соли, иначе вода будет всасываться организмом и выходить с мочой.

Сначала для выполнения этого упражнения вам, возможно, понадобится около трех часов, затем время выполнения сократится до часа.

Прана-видья

Поглощение энергии солнца

День для впитывания энергии: первый день лунного месяца. В это время прана солнца подходит для впитывания. Если нет возможности впитывать прану в этот, следует выбрать второй или третий день. Последующие дни — шестой, седьмой и так далее — не годятся, поскольку в это время прана, излучаемая солнцем, не дает успеха.

Время суток: энергия поглощается ранним утром, во время брахма-мухурты, примерно между 5 и 8 часами, на восходе солнца, то есть когда солнце только что взошло.

Метод практики: йогин поднимается на холм или гору, садится или стоит, повернувшись к солнцу, выпрямив спину.

Повернувшись лицом к солнцу, он ритмично вдыхает через нос, представляя, как он впитывает свет на вдохе и набирает прану в рот.

Затем он мягко и осторожно глотает прану, с выдохом представляя, как она опускается в низ живота, в область йонистхана.

Следует выполнить семь таких глотков, поддерживая созерцание.

Завершая практику, пребывайте одну-две минуты в созерцании, позволяя пране впитаться и растечься по телу.

Если солнце поднялось слишком высоко, практику выполнять не следует, т.к. это приведет к дисбалансу огня.

Поглощение энергии луны

День выполнения практики: полнолуние, когда энергия луны максимальна, пятнадцатый день лунного месяца. Если нет возможности, то в шестнадцатый или в семнадцатый.

Время суток: от 20 до 24 часов.

Метод: аналогичен впитыванию энергии солнца, то есть йогин выполняет семь глотков, стоя напротив луны, впитывая энергию таким же образом, как и при впитывании энергии солнца.

Использование созерцания солнца

1. Расслабившись, ощутите обнаженной кожей тепло солнца и втяните его через поры.
2. Ощутите энергию солнца в поверхностных и в центральном канале.
3. Почувствуйте, как солнечное тепло собирается в центральном канале, а затем — в его центре на уровне груди, в области сердца.
4. Смешайте ощущение тела с каналами, чакрами и умом, устранив разницу между внешним и внутренним теплом.

Метод накопления праны

1. Йогину следует сесть на землю или на удобное сидение, сложить руки на области йонистхана. Спина прямая, ноги разведены и слегка согнуты в коленях. Пальцы ног следует развернуть немного наружу.
2. Делая вдох, йогин представляет, как он втягивает и впитывает прану солнца (луны) через точку на макушке, через открытые участки кожи и лицо.
3. Йогин должен легко подтянуть мышцы ануса (ашвини-мудра) и промежности (мула-бандха). Подтягивание выполняется не физически, а умственно.
4. На вдохе следует представлять, как прана поступает в область набхистхана^[49], на выдохе представлять, как прана из набхистханы направляется в йонистхану, и выполнять задержку дыхания на 3-7 секунды.
5. Во время паузы йогин концентрируется на том, как прана наполняет область йонистхана. Анус поджимается как на вдохе, так и на выдохе.

Получение энергии с помощью другого человека

Этот метод используется, если необходимо передать прану тому, кто в ней нуждается.

1. Следует близко сесть друг напротив друга так, чтобы тела касались. Ум должен быть в созерцании.
2. Представить свое тело и тело партнера чистым и совершенным, либо в форме святого сиддха, божества, не имеющего изъянов, воплощением всех достоинств, в чистом видении.
3. Затем йогины согласовывают дыхание так, чтобы когда один вдыхает, другой выдыхал. Когда дыхание синхронизируется, возникает ощущение слияния праны двух тел так, словно два тела становятся одним.
4. Выдыхая, йогин представляет, как прана исходит из своего тела и входит в тело партнера, в йонистхану. Партнер в это время делает вдох и впитывает прану в свою йонистхану.
5. Когда прана впитана и поглощена, партнер делает выдох, а йогин вдыхает, и оба направляют прану в йонистхану йогина и наполняют ее. Во время вдохов оба легко сжимают анус и промежность (ашвини-мудра, мула-бандха).

Метод управления погодой: рассеивание туч

1. Сделайте несколько раз мула-бандху, затем несколько вдохов-выдохов капалабхати.
2. Выполняйте полное йогическое дыхание, с каждым вдохом чувствуя, как энергия накапливается в пупке и в области йонистхана.
3. Соберите всю прану в области манипура-чакры и йонистхана.
4. Сложите вместе указательный и средний пальцы правой руки (никогда не используйте левую руку), безымянный и мизинец прижмите к ладони и запечатайте их большим пальцем.
5. Направьте прану из живота к пальцам.
6. Направив пальцы в центр облака, излучайте прану из пальцев, используя ощущение или визуализацию, представляя, как прана линиями или спиралями выходит из кончиков пальцев.
7. Когда прана достаточно войдет в облако, водите пальцами, как бы рассеивая или раздвигая облака.

Тайная практика объединения с элементом ветра с ПОМОЩЬЮ ДЫХАНИЯ И ХОДЬБЫ

(враджана-пранаяма)

Цели практики:

- ~ гармонизация и накопление праны из пространства с помощью ходьбы,
- ~ изменение веса тела.

Выполнение

Враджана-пранаяму желательно выполнять вдали от дорог, в местах, где воздух чист, растут деревья и сочные целебные травы.

1. Двигаясь как обычно при ходьбе, сделайте вдох, задержите дыхание на три шага, затем, сделав три шага, сделайте выдох.

Соблюдайте пропорцию, постепенно наращивая задержки:

- ~ 1:1:1,
- ~ 1:6:6,
- ~ 1:12:12,
- ~ 1:24:24.

2. Когда задержка станет от двенадцати шагов и выше, прибавьте задержку на выдохе (бахья-кумбхаку), практикуя так:

- ~ 3:3:3:3,
- ~ 6:6:6:6,
- ~ 12:12:12:12,
- ~ 24:24:24:24.

3. Ходьба выполняется без напряжения, очень легко, естественно. При появлении неудобства уменьшите задержку.

Одновременно с дыханием и ходьбой выполняйте визуализацию:

- ~ на вдохе втягивайте прану порами кожи,
- ~ на выдохе излучайте кожей прану в пространство во всех направлениях,
- ~ когда делаете задержку на вдохе, представляйте, как прана насыщает каналы энергией, и тело становится однородной энергетической субстанцией,
- ~ при задержке на выдохе вызывайте ощущение парения в воздухе.

Сопровождающая аффирмация

(санкальпа)

«Мое тело легкое, подобно перышку, мое намерение несет, подобно ветру». Представляйте тело упругим, заземленным, но легким. Ощущайте, как ваше намерение легко несет тело по воздуху, словно в парении.

Эффект практики

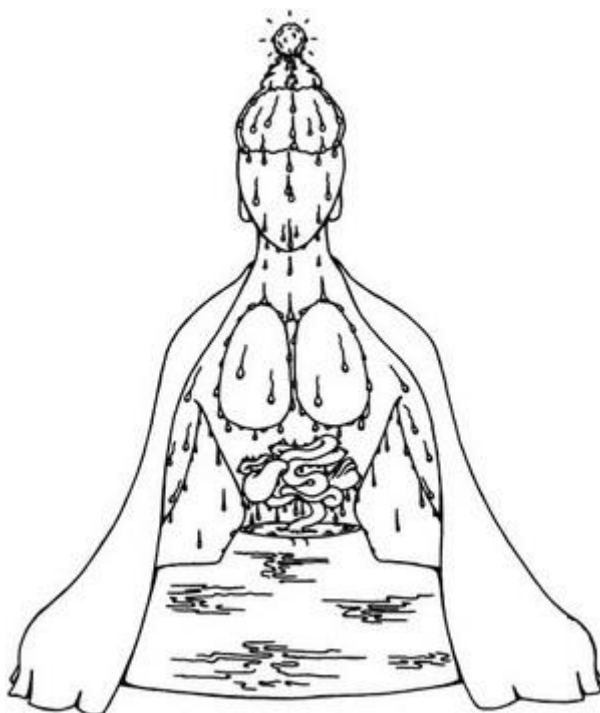
Пробуждение энергии, умение быстро перемещаться, не уставая, на большие расстояния.

Как выполнять задержку дыхания

При любых практиках увеличивать задержку дыхания надо легко и постепенно, никогда не дышать через рот^[50].

При выполнении практики избегать задымленных и других мест, неблагоприятных для дыхания.

Медитация целебного масла для гармонизации пран



Этот метод предназначен для гармонизации энергии при избыточном подъеме ветра вверх из-за неправильной медитации (вялость в теле, ослабление энергии, тамас, мирские желания, давление в голове, холодные конечности, звон и тяжесть в голове).

1. Примите семичленную позу. Представьте над головой янтарно-коричневый шарик целебного масла, размером с гусиное яйцо (5 см). Он излучает приятный, целебный аромат. Янтарно-коричневый цвет также вызывает приятное ощущение.

Аромат от шарика проникает в вас через голову. Шарик оплавляется и капает вниз через макушку. Аромат, а вслед за ним масло, наполняют голову, затем шею, плечи, грудь, руки, предплечья, кисти, живот, внутренние органы, спину, таз, ягодицы, низ живота, бедра, колени, голени, стопы и на уровне стоп останавливается. Почувствуйте пульсацию и покалывание в подошвах, наполнение нижней части тела.

2. Представьте, что вы сидите по пояс в ванной, в этом мягком целебном масле приятного янтарно-коричневого цвета, благоухающего как эликсир, вдыхайте его теплый аромат. Область ниже пупка вибрирует и пульсирует, отзываясь на тепло.

Вторая часть этой практики по времени в два раза дольше первой. Тепло этого масла конденсируется ниже пупка, а затем распределяется по всему телу.

Это — один цикл. Выполните от десяти до тридцати циклов.

Цель практики: наполнение ветром нижней части тела. В результате практики йогин будет чувствовать нижнюю часть тела наполненной жизненной силой — праной.

Предварительные практики

Прежде чем выполнять Шат-чакра-йогу, йогин должен освоить предварительные практики из Кундалини-йоги:

1. Отрешиться от всех мирских привязанностей и планов, кроме обучения и пути Освобождения.

2. Утвердиться в соблюдении предписаний, чтобы перекрыть выходы утекающей пране.

3. Выполняя асаны, пранаямы и мудры, очистить, распрямить и расширить нади, чтобы застоявшиеся ветры могли циркулировать свободно.

4. Пробудить энергию Кундалини, добиться ее циркуляции по переднему и задне-срединному каналам и получить начальные переживания:

~ подъема энергии к макушке,

~ капания нектара бессмертия,

~ перехода в тонкое тело.

5. Овладеть однонаправленной концентрацией и сидячей медитацией Пустоты.

6. Раскрыть начальный уровень созерцательного присутствия и быть способным поддерживать его непрерывно.

Если йогин овладел всеми предварительными практиками, тренируясь методами Шат-чакра-йоги, он быстро достигнет успеха.

Часть I. Основа. Общие понятия

Глава 1

Искусство сосредоточения — самамяма

«Сосредоточение наступает после пяти нади [то есть двух часов]; созерцание наступает после шести нади [то есть двадцати четырех часов]. После контроля жизненной силы на протяжении двенадцати дней наступит самадхи.

Экстаз самадхи описывается как исчезновение всяких мысленных проекций и [постижение] равенства всех пар противоположностей и тождества отдельного «я» с Высшим «Я».

Самадхи является постижением равенства ума с Высшим «Я», подобно тому, как сливающаяся с морем вода становится равной с ним.

Самадхи представляет собой переживание равностности (самарасатва), когда жизненная сила растворяется, и ум оказывается поглощенным.

Йогин, сплоченный (юкта) экстазом, не видит себя или другого как запах, вкус, образ, прикосновение и звук.

Йогин, поглощенный самадхи, не тяготится временем, не омрачается действием, не победим никем».

Махасиддх Горакшанатх «Горакша паддхати» (84 — 90)

В основе практики Шат-чакра-йоги лежит самамяма — умение длительное время чрезвычайно глубоко сосредотачивать ум на точке

тела, чакре, нужном элементе и полностью сливаться с ним. Искусство самамямы включает овладение тремя стадиями:

~ сосредоточение, концентрация (дхарана). Согласно сиддху Горакшанатху для достижения сосредоточения в самаме требуется не менее двух часов;

~ медитативная поглощенность (дхьяна). Для достижения медитативной поглощенности в самаме требуется двадцать четыре часа;

~ полное слияние с объектом (самадхи). Для полного контроля элементов и сил вселенной требуется непрерывное самама-самадхи в течение пяти дней.

Само по себе искусство самамы включает в себя сосредоточение не только на главных чакрах, но и на различных участках тела, аспектах сознания и вселенских энергиях.

«Через самаму на Тару (Ом) он постигает все вещи. Удерживая ум на вершине носа, он обретает знание мира Индры; удерживая его ниже, он обретает знание мира Агни (огня). Через самаму на читту глаза он обретает знание всех миров; уха — знание мира Ямы (бога смерти); по бокам от ушей — знание мира Ниррити; позади уха — знание мира Варуны (вод); на читту левого уха — знание мира Вайю (ветра); горла — знание мира Сома (луны); левого глаза — знание мира Шивы; головы — знание мира Брахмы (Брахма-локи); передней части стоп — знание мира Аталы; стоп — знание мира Виталы; лодыжек — знание мира Ниталы; икр ног — знание мира Суталы; коленей — знание мира Махаталы; бедер — знание мира Расаталы; поясницы — знание мира Талаталы; пупка — знание мира Бху (земного); живота — знание мира Бхувар (тонкого, астрального); сердца — знание мира Свар; в месте выше сердца — знание мира Махар; на читту горла — знание мира Джана; на читту места между бровями — знание мира Тапа-локи; на читту головы — знание Сатья-локи (мира Истины).

Выходом за пределы дхармы и адхармы познается прошлое и будущее. Самамой на звук, порождаемый любым существом, познается значение звука (или язык) этого живого существа. Самамой на санчит-карму (карму, отложенную на будущее) познаются свои предыдущие рождения. Самамой на ум другого познаются его мысли.

Через самаму на кайя-рупу (физическое тело) становятся видимыми другие тела. Самамой на силу обретается сила Ханумана. Самамой на солнце обретается знание тонких миров. Самамой на луну обретается знание созвездий. Самамой на Дхруву (полярную звезду) познается движение небосвода. Самамой на свою собственную сущность познается Пуруша. Самамой на пупке обретается знание кайя-вьюхи (мистической взаимосвязи всех частиц тела, что позволяет человеку отработать всю свою карму за одну жизнь). Самамой на горло обретается свобода от голода и жажды. Самамой на курма-нади (которая расположена в горле) обретается непоколебимость (сосредоточения). Самамой на тару (зрачок глаза) обретается видение сиддхов (божественных мудрецов). Становясь владыкой акаши в своем теле, он способен перемещаться в акаше (левитировать и др.)».

«Шандилья упанишада» (69, б)

Овладев самамой, йогин обретает сверхъестественные силы, присущие тому объекту, на котором он сосредотачивается.

«Самамой на что-либо он обретает все способности (сиддхи), связанные с этим объектом его самамы».

«Шандилья упанишада» (69, б)

Связь праны и миров, видимых в самадхи при концентрации

Человеческое тело есть микрокосмос. Чакры являются входами в различные миры (локи) этого микрокосмоса. Праны являются транспортирующим средством.

«Когда йогин соединяется с праной, тогда видит различные реки и города. Концентрация на точке прана-вайю дает видение мира людей. Когда соединяется с вьяной, тогда видит богов и риши, вьяна-вайю — самая тонкая из пран. Когда соединяется с апаной, тогда видит якшей, ракшасов и гандхарвов. Концентрация на точках апаны (чакрах муладхара и свадхистана) вызывает видение гневных божеств. Когда соединяется с уданой, тогда видит божественные миры богов Сканду и Джаянту. При концентрации на брахмарандре, бинду, сома-чакре автоматически возникают видения и переживания божественных состояний. Когда соединяется с саманой, тогда видит божественные миры и богатства всех видов».

«Субала упанишада»

Если ум йогина сконцентрирован на манипура-чакре, у йогина возникает внутренние ощущения или видения процветания, богатства, роскошных интерьеров, царственных украшений.

«Гандхарвы, киннары, якшасы, наги, видьядхары, десять миллионов небесных колесниц (звезд), планеты, весь макрокосмос, все движимое, три мира с их обитателями — живыми и неживыми — все это воспринимается как пребывающее в своем собственном теле. Посредством непрерывной и постоянной медитации йогин постигает это внутренне».

«Каула Джнана Нирная» (63-66)

Когда йогин реализовал пустотную мудрость созерцательного присутствия и объединил ее с пятью энергиями элементов в чакрах, такой союз проявляется как разные виды блаженства Пустоты, видимые как божества. Больше не возникает нечистых видений, а видятся образы мужских и женских божеств, находящихся в соединении, либо одного божества с элементами своей пары. Божества символически выражают чистые и тонкие состояния пран. Видения указывают на соединение тонких аспектов пран и пустотного сознания.

Глава 2

Сведения о чакрах



«Как может достигнуть совершенства тот йог, кто не знает шести центров (чакр), шестнадцати приспособлений (адхар), трехсот тысяч каналов (нади) и пяти пространств (вйоман) в своем теле?»

*Махасиддх Горакианатх
«Горакшашатака» (13)*

Чакры в теле человека есть места локализации пяти элементов. Эти места являются точками контроля пяти энергий (пран). Каждая чakra состоит из основного элемента:

- ~ муладхара — элемент земли,
- ~ свадхистана — элемент воды,
- ~ манипура — элемент огня,
- ~ анахата — элемент ветра,
- ~ вишуддха — элемент пространства,
- ~ аджна — сознание,
- ~ сахасрара — Всевышний Источник.

Элемент, который управляет чакрой, задает уровень вибрации и действия чакры.

Концентрируясь на точке, соответствующей чакре, йогин активизирует ее, усиливая нужный элемент. Усиливая элемент, йогин пробуждает все качества элемента и дремлющие кармы в чакре. В это время он испытывает трудности, аналогичные практике Кундалини-йоги: жжение, зуд, боль в месте расположения чакры, дрожь, вибрацию в теле, подпрыгивание, видения, мурашки, свет и т.д.

«Четырехлепестковый лотос — адхар и шестилепестковый лотос — свадхистана. В пупке находится десятилепестковый лотос, а в сердце — двенадцатилепестковый лотос.

Шестнадцатилепестковый лотос в горле, двухлепестковый — между бровей, тысячелепестковый лотос находится в отверстии черепа на «Великом пути».

*Махасиддх Горакишанатх
«Горакишатака» (15 — 16)*

Связи между чакрами

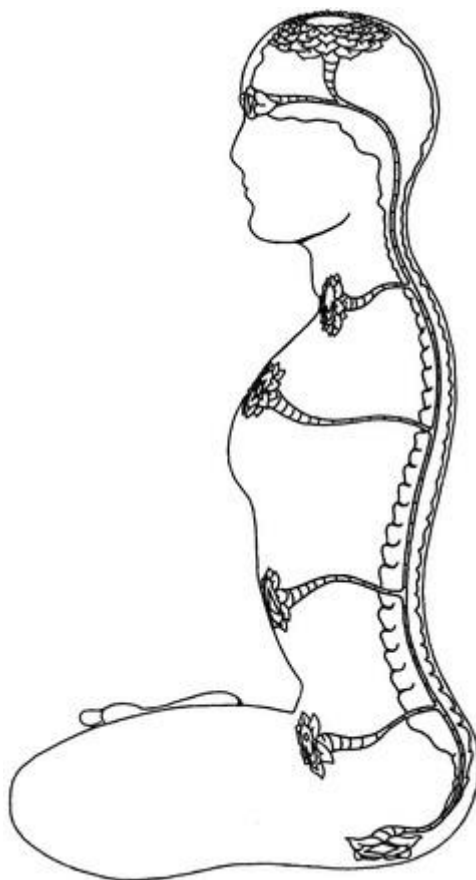
Пробуждение муладхары и аджны связано между собой. Мула-бандха, открывая муладхару, дает переживание энергии в межбровье (в аджна-чакре). Концентрация на кончик носа (насикагра-дришти), шамбхави-мудра (бхрумадья-дришти) дают опыт пробуждения в муладхаре. Концентрация на манипура-чакре также влияет на пробуждение энергии в муладхаре.

Концентрация на свадхистана-чакре увеличивает количество нектара, стекающего из сома-чакры.

Вишуддха, бинду и лалана-чакра также связаны. Пробуждение вишуддхи одновременно открывает бинду и лалану.

Лепестки и корни

(кшетрам и адхара)



Все чакры, за исключением муладхары, имеют поверхность (кшетрам) и основание (адхара). Чакра-кшетрам — внешняя поверхность чакры лепестками наружу, проекция каналов чакры в физическом теле. Субъективно в теле кшетрамы находятся сразу под кожей

на глубине 2-3 см. Основание чакры (адхара) непосредственно примыкает к центральному каналу.

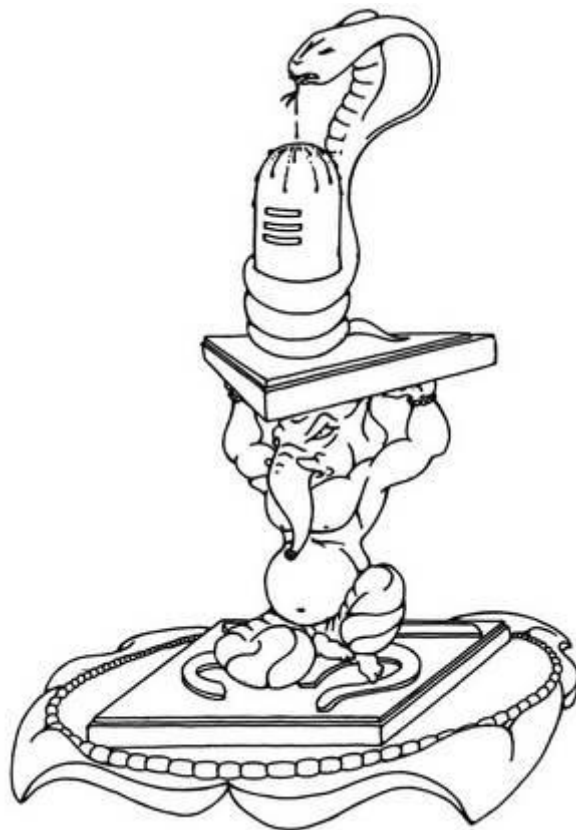
Месторасположение кшетрамов чакр:

- ~ свадхистаны — перед лобковой костью,
- ~ манипуры — пупок,
- ~ анахаты — центр груди,
- ~ вишуддхи — горловая ямка,
- ~ аджны — межбровье.

При концентрации на кшетрам энергия соответствующего элемента растекается по всему телу, от ног до макушки. Концентрация на кшетрам применяется для очищения каналов чакр и контроля элементов. Концентрация на основании чакры (адхаре), ближе к сушумне, служит для ввода праны в центральный канал.

Глава 3

Муладхара-чакра



*«Сосредоточь свои мысли на муладхаре
На расстоянии длины двух пальцев выше ануса,
откуда фекальная масса не уходит,
и ниже мужских органов,
находится лингам в муладхаре —
медитируй на этом центре.
Там пребывает Владыка шести адхар —*

*это моя упадеша, редко раскрываемая.
Примени ее и познаешь Владыку».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (733)*

«Двумя пальцами выше ануса, двумя пальцами ниже лингама (полового органа), на четыре пальца в ширину расположена область, подобная луковице.

Внутри нее есть йони, с лицом, повернутым назад. Это пространство — корень. Там обитает богиня Кундалини. Она обнимает все нади и имеет три с половиной оборота. Держа хвост в своем собственном рту, она покоится в отверстии сушумны.

Она спит там подобно змее и светится своим собственным светом. Это — богиня речи, и она называется «семенем» (биджа). Знай эту Кундалини, полную энергии и подобную пламенеющему золоту, обладающую силой (шакти) Вишну. Это — мать саттвы, раджаса и тамаса.

Там расположено семя любви (кама-биджа), прекрасное как цветок бандхука. Его слог — Клим. Оно сверкает, как отполированное золото, и считается йогинами вечным.

Сушумна охватывает также и его. Прекрасное семя покоится здесь, ярко сияя, подобно осенней луне, в блеске миллиона солнц и в холоде миллиона лун. Богиня Трипура-Бхайрави владеет этими тремя — огнем, солнцем и луной. Она, изначальная Сила, называется также биджа.

Она наделена силами движения и чувства и циркулирует по телу. Она тонка и имеет вид пламени. Иногда она поднимается, а иногда опускается. Такова изначальная Сила, покоящаяся в йони и называемая сваямбху-лингам, «саморожденной» (не сотворенной никем).

Все это называется адхар-падма (поддерживающий лотос), и его четыре лепестка обозначены буквами Ван, Шан, Щан, Сан. Неподалеку от сваямбху-лингама расположена золотая область кула. Ее владыка — Двиранда, а богиня — Дакини. В центре лотоса — йони, где обитает Кундалини. Здесь циркулирует яркая энергия кама-биджа (семя любви). Мудрый йогин, постоянно концентрирующийся на муладхаре, приобретает дардри-сиддхи (силу прыжка лягушки). Постепенно он сможет оставлять землю [и подниматься в воздух].

Тело становится сияющим, огонь мощным, приходит свобода от болезней, одаренность и вездесущность. Йогин знает свое прошлое, настоящее, будущее и их причины. Он овладел неведомыми науками и их тайнами. На его языке танцует богиня учения, и он приобретает успех в мантрах.

Так говорит гуру. Это разрушает старость и смерть. Практикующий пранаяму должен всегда размышлять об этом. Благодаря этому истинному созерцанию йогин освобождается от грехов. Когда йогин медитирует над муладхарой, его грехи разрушаются. Ум получает все, чего бы он ни пожелал. Он видит того, кто дает освобождение, того, кто наилучший и внутри, и вовне, и кого следует почитать с величайшим старанием. Лучшие него я не знаю никого. Тот же, кто поклоняется внешним идолам и оставил Шиву, существующего внутри него, тот подобен тому, кто имел пищу в руках, выбросил ее и отправился на поиски пропитания.

Ежедневно надо медитировать над сваямбху-лингамом. Нельзя пренебрегать этим. Все силы придут этим путем. При ежедневной практике успех придет за шесть месяцев, и вайю войдет в сушумну.

Йогин овладеет своим умом, дыханием и семенем. Это будет успехом, как в этом, так и в другом мире».

«Шива Самхита» (5.56 — 74)

Название: корень, основа.

Место расположения: на два пальца выше ануса, на два пальца ниже гениталий. Муладхара-чакра находится в промежности, между основанием половых органов и анусом.

Это место находится сразу под кандой. В нем соединяются все нади и сушумна. У женщин муладхаре соответствует задняя стенка шейки матки.

С муладхарой также связывают три первых позвонка у основания позвоночника.

Лотос муладхары имеет четыре лепестка малинового цвета. Эти четыре лепестка представляют собой четыре вида радости (или блаженства), ощущаемого в теле:

- ~ парананда,
- ~ сахаджананда,
- ~ йогананда,
- ~ вирананда.

Биджа-звуки на лепестках: ВАН, ШАН, ЩАН, САН. Биджа-звуки представляют собой энергетическое тело Кундалини в форме тонкой звуковой вибрации (вайкхари).

Элемент: земля.

Цвет элемента: желтый, в очищенном виде — желто-золотой.

Форма элемента: квадрат.

Танматра, чувство: обоняние.

Орган чувства: нос.

Орган действия в теле: анус.

Биджа-звук: ЛАМ^[51]

Проявление энергии муладхары в ситуациях: выживание, безопасность жизни, пища, жилище.

Грантхи: в муладхаре находится узел Брахмы, связанный с грубыми желаниями.

Измерение (лока): физический мир (Бху-лока).

Планета в макрокосме: Марс.

Дэвата: бог Ганеша.

Оболочка (коша): физическое тело (аннамайя-коша).

Прана: нисходящий ветер (апана).

Глава 4

Свадхистана-чакра

«Эта чакра расположена в основании лингама (половых органов). Она имеет шесть лепестков: Бам, Бхам, Мам, Йам, Рам, Лам. Цвет ее — кроваво-красный. Владыка ее — Бала, а богиня — Ракини.

Тот, кто ежедневно размышляет над свадхистаной, становится владыкой любви и обожания всех прекрасных богинь.

Он знает наизусть разные шастры, и нет науки, неизвестной ему. Он освобождается от всех болезней и смело движется через мир.

Смерть поглощена им, он же не поглощен ничем. Он приобретает силы (сиддхи), вайю гармонично движется через все его тело, а возможности тела увеличиваются. Количество нектара, текущего из сома-чакры, возрастает».

*«Шива Самхита»
(5.75 — 78)*

Название: «обитель самости».

Место: кшетрам свадхистаны — район половых органов, лобок. Основание же — у позвоночника, в районе копчика, чуть выше муладхары.

Элемент: вода.

Цвет элемента: белый.

Форма элемента: полумесяц.

Прана: вьяна-вайю.

Свадхистана представляет собой лотос с шестью лепестками оранжевого цвета, расположенный у основания половых органов. Его сердцевина красного цвета, а лепестки подобны молниям.

Орган чувств: язык.

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

Проявление: взаимоотношения, артистизм, общение, искусства.

Эмоция: удивление.

Биджа-слог: ВАМ^[52].

Вритти на лепестках:

~ доверчивость или баловство (прашрайя),

~ недоверие (авинаша),

~ пренебрежение (аваджна),

~ заблуждение или оцепенение (мурчча),

~ страх уничтожения, ложное знание (сарванаша),

~ безжалостность (крурата).

Оболочка: пранамайя-коша.

Измерение: астральный мир (Бхувар-лока).

Свадхистана связана с бинду, концентрация на свадхистане увеличивает поток нектара.

Описание янтры элемента: белый круг с полумесяцем внутри. В круге восседает дэвата (божество чакры) Вишну темно-синего цвета с супругой Лакшми, под ними — полумесяц, внутри него — макара (крокодил).

Глава 5

Манипура-чакра

«Созерцающая «Я» в виде полного драгоценностей центра, сияющего подобно возшедшему солнцу, [йогин], взирая [недвижно] на кончик носа, потрясает мир».

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакша паддохати» (66)*

«Лотос манипура расположен около пупка. Цвет его золотой, десять лепестков: Дам, Дхам, Нам, Там, Тхам, Дам, Дхам, Нам, Пам, Пхам.

Его владыка — Рудра, податель всех благ, а богиня — Лакини.

Когда йогин размышляет над манипурой, он получает потала-сиддхи (постоянное счастье). Он становится владыкой желаний, разрушает скорби и болезни, обманывает смерть и может входить в тело другого.

Он может создавать золото, видеть посвященных, открывать средства от болезней и находить скрытые сокровища».

«Шива Самхита» (5.79 — 82)

Название: «город драгоценностей».

Место: область пупа (набхистхана).

Элемент: огонь.

Количество лепестков: десять.

Цвет: темных облаков (темно-синий).

Лока: Мир богов (Сварга-лока).

Чувство: зрение.

Орган: глаза.

Вайю: самана-вайю.

Форма элемента: перевернутый треугольник.

Биджи на лепестках: ДАМ, ДХАМ, НАМ — переднеязычные звуки, ТАМ, ТХАМ, ДАМ, ДХАМ, НАМ — зубные, ПАМ, ПХАМ — губные.

Вритти на лепестках:

~ отвращение (гхрина),

~ страх (бхайа),

~ стыд (ладжа),

~ непостоянство (пишуната),

~ ревность (ирша),

~ желание (тришна),

~ лень (сушупти),

~ печаль (вишада),

~ тупость (кашайя),

~ невежество (моха).

Описание янтры: в середине лотоса находится биджа огня РАМ и треугольная мандала Агни, от трех сторон ее отходят три знака свастики. Внутри нее — красный четырехрукий дэвата Агни, сидящий на баране. Перед ним Рудра со своей Шакти Бхадракали. Рудра имеет алый цвет и подобен старику, тело его покрыто пеплом, у него три глаза и две руки. Одной рукой он благословляет, другой рассеивает страх. Рядом с ним Лакини — Шакти цвета расплавленного золота в желтых одеждах и украшениях. Ее ум ослеплен страстью. Над лотосом — обитель Солнца (Сурьи).

Сиддхи: потала-сиддхи, победа над болезнями и смертью, познание тонкого тела, способность покидать физическое тело по желанию и входить в тело другого, контроль элемента огня, способность превращать металлы в золото, натирая их своими фекалиями или мочой.

Глава 6

Анахата-чакра

«Созерцая всеблагого Владыку, что расположен в пространстве сердца и сияет подобно пылающему солнцу, и удерживая взгляд на кончике носа, он принимает облик Абсолюта.

*Махасиддх Горакишанатха
«Горакиша паддхати» (67)*

«Анахата-лотос расположен в области сердца. Цвет его — глубокий кроваво-красный. Семя — вайю. Двенадцать лепестков: Кам, Кхам, Гам, Гхам, Нам, Чам, Чхам, Джам, Джхам, Ньям, Там, Тхам.

В этом лотосе расположено пламя, называемое бана-лингам. Медитацией на нем приобретаются объекты видимого и невидимого мира.

Владыка лотоса — Пинаки, богиня — Какини. Того, кто всегда размышляет над этим лотосом в сердце, желают небесные девы.

Он получает неизмеримое знание, знает прошлое, настоящее и будущее, обладая способностью ясновидения и яснослышания, и может путешествовать по воздуху.

Он видит посвященных и богинь, известных как йогини. Приобретает силу кхечари и побеждает все, что движется в воздухе.

Тот, кто ежедневно размышляет над скрытым бана-лингамом, достигает кхечари и бхучари (уход из мира по желанию).

Невозможно описать словами важность медитации на этом лотосе. Даже такие боги, как Брахма, держат в тайне этот метод созерцания».

«Шива Самхита» (5.83 — 89)

Перевод: «безударная».

Место: центр груди.

Число лепестков: двенадцать.

Биджа-слоги на лепестках: КАМ, КХАМ, ГАМ, ГХАМ, НАМ, ЧАМ, ЧХАМ, ДЖАМ, ДЖХАМ, НЬЯМ, ТАМ, ТХАМ.

Элемент: ветер.

Биджа: ЙАМ.

В верхней части анахаты находится пламя лампы (акханджьоти) и бана-лингам.

Вритти:

- ~ надежда (аша),*
- ~ беспокойство и тревога (чинта),*
- ~ усилие (чешта),*
- ~ чувство собственности (мамата),*
- ~ высокомерие (дамбха),*
- ~ апатия (викалата),*
- ~ самомнение (ахамкара),*
- ~ различение (вивека),*
- ~ алчность (лолата),*
- ~ двуличие (капатата),*
- ~ нерешительность (витарка),*
- ~ сожаление (анутапа).*

Описание янтры: внутри анахаты шестиконечное пространство дымчато-черного цвета. Шестиконечная звезда окружена двенадцатью лепестками алого цвета.

Глава 7

Вишуддха-чакра

«Постоянно созерцая «Я» в центре «колокольчика» (гхантика) в чистом [центре] (вишуддха), светящемся подобно светильнику, он принимает облик блаженства».

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакша паддхати» (69)*

«Вишуддха-лотос расположен у горла. Цвет его — сияющее золото, лепестков шестнадцать: Ам, Аам, Им, Иим, Ум, Уум, Рим, Риим, Лим, Лиим, Ем, Аим, Ом, Оум, Аум, Ма, Ах.

Тот, кто всегда созерцает Это — поистине владыка йогов и заслуживает быть названным мудрым. Медитацией на вишуддхе йоговны сразу постигают все четыре йоги с их тайнами. Владыка этой чакры — Чхагаланда, а богиня — Шакини.

Когда йогин, концентрирующийся на этом тайном месте, чувствует гнев, все три мира начинают дрожать.

Даже если ум йогоина случайно сосредоточится на этом месте, он перестает воспринимать внешний мир и сосредотачивается на мире внутреннем.

Его тело никогда не слабеет и остается полным сил в течение тысяч лет. Он становится твердым как алмаз.

Когда йогин входит в такое созерцание, тысяча лет для него — как минута».

Название: «чистота».

Место: горло.

Элемент: пространство.

Цвет элемента: голубой (дымчатый).

Танматра: звук.

Чувство: слух.

Орган: уши.

Вайю: удана.

Орган тела: рот.

Форма элемента: белый круг, подобный полной луне.

Биджа-слог: ХАМ.

Число лепестков: шестнадцать лепестков серо-лилового цвета, или дымчатого, или цвета огня, скрытого дымом.

Биджа-слоги на лепестках: АМ, ААМ, ИМ, ИИМ, УМ, УУМ, РИМ, РИИМ, ЛРИМ, ЛРИИМ, ЕМ, АИМ, ОМ, АУМ, МА, АХ.

Биджи: ХУМ, ПХАТ, ВАУШАТ, ВАШАТ, СВАТХА, СВАХА, НАМАХ и нектар (амрита) на шестнадцатом лепестке. Также семь музыкальных нот: нишада, ришабха, гандхара, шададжа, мадхьяма, дхайвата и панчама, и на восьмом лепестке яд.

Божество чакры: Садашива.

Богиня: Шакини.

Описание янтры: вишуддха-чакра описывается как серебряный полумесяц в белом круге, окруженный шестнадцатью лепестками.

Вишуддха-чакра считается обителью богини речи. Также, если йогин концентрируется на курма-нади, связанном с вишуддхой, он может обходиться без еды и питья.

«При сильном сжатии горла два канала ида и пингала блокируются, а шестнадцать лепестков средней чакры запираются».

«Хатха-йога-прадипика» (3.72)

Когда выполняется горловой замок, блокируется движение праны в боковых каналах, энергия направляется в сушумну. Часть энергий собирается в вишуддха-чакре.

Вишуддха-чакра описывается в текстах, как лотос темно-пурпурно го цвета, имеющий шестнадцать лепестков. Лепестки являются хранилищем тонкой энергии.

Считается, что восьмой лепесток содержит яд, шестнадцатый лепесток содержит нектар (амриту), его называют Адья-сат-чит-ананда-рупини, он представляет собой форму Высшего «Я».

В каждом лепестке есть семенные слоги мантр, которые в своей тонкой форме связаны с различными тонкими энергиями и функциями тонких тел человека. Также лепестки связаны с фазами растущей луны. Подобно фазам нарастающей луны, эти лепестки означают нектар, дарение жизни, рост, довольство, питание, привязанность, постоянство, содержание негативного влияния луны на сознание, излучение света, лучезарность, лунный свет, успех, восхищение, рост конечностей, полноту, волнение и Наполненность нектаром.

Глава 8

Аджна-чакра[53]

«Йогин, овладевший жизненной силой и непрестанно созерцающий «Я», Вседержителя темно-синего в межбровье, взирая при этом на кончик носа, достигает [высшей цели]».

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакша паддхати» (71)*

«Лотос аджны расположен между бровями. Владыка его — Шукла Махакала, а богиня — Хакини. Два лепестка: Ха и Кша.»

Внутри расположена вечная биджа, сияющая подобно осенней луне. Мудрый, знающий это, никогда уже не стремится вниз.

Там есть ярчайший (сверкающий) свет, хранимый в тайне во всех тантрах. Созерцанием его достигается величайший успех

В аджне обитает Махешвара (Великий Господь). Йогини изображают над ним три более священные ступени: бинду, нада и шакти — они расположены в лотосе лба.

Тот, кто постоянно размышляет над скрытым лотосом аджны, тот сразу, без сопротивления, разрушает все кармы своей прошлой жизни. Когда йогин медитирует над этим местом, все формы внешнего мира представляются ему бесполезными.

Якиасы, ракшасы, гандхарвы, апсары и киннары — все они охраняют его стопы, и становятся послушными исполнителями его приказаний.

Обратив язык в углубление нёба, пусть йогин войдет в созерцание, которое разрушает все страхи. У того, чей ум остается здесь неподвижным хотя бы на секунду, все грехи тотчас же разрушаются. Все, что достигается в результате концентрации на других пяти лотосах, достижимо благодаря знанию одной лишь аджны.

Мудрый, непрерывно пребывающий в созерцании аджны, освобождается от цепей желаний и наслаждается счастьем.

Если в момент смерти йогин созерцает аджну, он поглощается Параматмой.

Тот, кто медитирует над этим, тот непричастен греху, даже если он совершил преступление.

Так собственными усилиями йогин освобождается от цепей. Нет слов, чтобы описать всю важность созерцания аджны. Даже боги, подобные Брахме, учившиеся у меня (Шивы), владеют этим искусством лишь частично».

*«Шива Самхита»
(5.96 — 101, 5.110 — 119)*

Место расположения: межбровье.

Название: парамакула, трикути, мукта-тривени.

Аджна-чакра представляет собой лотос с двумя лепестками, находящийся в межбровье. У аджна-чакры нет никакого материального элемента, ее тонкая таттва — сознание, ум. В аджна-чакре находится хакарардха, половина буквы Ла. На лепестках лотоса аджны изображены красные слоги ХАМ и КШАМ, в центре спрятана биджа ОМ. Два ее лепестка и центр содержат в себе три качества: тамас, раджас и саттву. Из аджны расходятся три канала: ида, пингала и сушумна.

Божество чакры: Парамашива в форме хамсы.

Богиня: Хакини (Шакти).

Биджа чакры: слог ОМ.

Грантхи: узел Рудры.

Цвет: ярко-белый, цвет полной луны. В этой луне находятся бинду, нади и шакти.

Измерение чакры: Тапа-лока.

Вритти на лепестках аджна-чакры:

~ апара — мирское знание, управляющее жизненными вритти других чакр, находится с правой стороны межбровья,

~ пара — духовное знание, управляющее поворотом низших вритти к Исконному «Я», находится с левой стороны межбровья.

Сиддхи в результате концентрации: полностью раскрыв аджну, йогин становится дживан-муктой, при жизни обретая Освобождение от кармы, восемь главных и тридцать две второстепенных сиддхи.

Глава 9

Сахасрара-чакра

«Созерцающая бескачественное, покойное, благое (Шива), Всевышнюю Сущность в пространстве [макушки головы], взирая при этом на кончик носа, он принимает облик Абсолюта.

Созерцающая вездесущее «Я», которое чисто, имеет вид пространства и ослепительно, как искрящаяся жидкость, йогин обретает Освобождение».

*Махасиддха Горакишанатх
«Горакша паддохати» (72, 74)*

«Лотос, расположенный в брахмарандре, называется сахасрара. В центре его — луна. Из треугольной области постоянно течет нектар. Лунная жидкость бессмертия течет через иду, и этот поток у йогов называется Гангой.

Тысячелепестковый лотос помещается над аджной, в основании неба, там, где находится отверстие сушумны.

В центре сахасрары — йони с лицом, повернутым вниз.

Здесь — корень сушумны вместе с ее отверстием, называемым брахмарандра».

*«Шива Самхита»
(5.103, 120, 122 — 123)*

Расположение: в макушке головы.

Другое название: тысячелепестковый лотос (сахасрара-падма).

Количество лепестков: тысяча, что указывает на то, что из сахасрара-чакры выходит бесчисленное множество тонких надй.

Пятьдесят букв санскритского алфавита повторяются здесь вновь и вновь на йогических надях.

Сахасрара-чакра представляет собой группу чакр в области макушки. Согласно некоторым текстам, главными в этой группе чакр являются Гуру-чакра и Нирвана-чакра.

Сахасрара — лотос, окрашенный во все цвета, свисает вниз из брахмарандры над всеми остальными чакрами, здесь находится первопричина Бытия — Брахма-лока. Это великое «солнце», в котором объединяются Парашива и изначальная энергия Адишакти. В непроявленном состоянии (авьякта-бхава) существует все то, что есть в других чакрах и во всей вселенной.

Измерение (лока): Сатья-лока.

Форма янтры: круг, подобный полной луне.

Биджа-звук: висарга (особый придыхательный звук).

Носитель биджи: бинду, точка над полумесяцем.

Божество: внутреннее осознание.

Глава 10

Малые чакры

Калпа-врикша[54]

(Хрид-чакра)

«Таттва есть семя, хатха есть душа, тотальное отсутствие желаний (вайрагья) есть вода. Из этих трех немедленно произрастает калпа-врикша (дерево исполнения желаний), которое есть унмани-авастха (состояние без ума)».

Вторичная чакра, находится ниже околоплодника анахата-чакры, в центре груди.

Калпа-врикша находится внутри красного лотоса. У лотоса восемь лепестков, и он повернут вверх. Засоры в хрид-чакре приводят к развитию эгоцентризма, противопоставлению «святого» и «обыденного», «чистого» и «нечистого», что на физическом уровне выражается в сердечных заболеваниях.

Когда пробуждается эта чакра, исполняются все желания йогина.

Цвет: золотой, белый.

Манас-чакра

Название: «центр ума».

Манас-чакра расположена над аджна-чакрой, ниже лба над точкой бинду-питха, чуть выше точки пранава-бинду в аджна-чакре.

У нее шесть лепестков белого цвета.

На лепестках манас-чакры находятся шабда-джняна (знание звука), спарша-джняна (знание осязания), рупа-джняна (знание видимых форм), расапаххога и свапна, или способности слышать, осязать, видеть, обонять, чувствовать вкус и спать, т.е. отключать способности.

Считается, что во время сна эта чакра становится черного цвета, поскольку в это время ум погружен в бессознательное.

Манас-чакра является центром чувственного сознания. Пять лепестков манас-чакры связаны с пятью органами чувств (вкус, зрение, запах, осязание, слух). Они активны в бодрственном состоянии. Через эти лепестки происходит взаимодействие сознания с внешним миром.

Шестой лепесток манас-чакры активен во сне и медитации, при ясновидении, осознанных снах, через него происходит осознание астрального тела. Эта чакра важна для контроля астрального тела.

Лалана

(талу)

Лалана-чакра расположена под сахасрара-чакрой и над аджной. Если рассматривать снизу — в верхнем небе, там, где оно соприкасается с шеей. У нее двенадцать лепестков (двенадцать исходящих нади).

Биджа-звуки на лепестках: ХА, СА, КША, ИА, ЛО, ВА, РА, ЙА, СА, КХА, ПХРЕМ.

Вритти на лепестках:

- ~ чистота (шуддхата),
- ~ бесстрастность (арати),
- ~ волнение (самбхрама),
- ~ желание (урми),
- ~ вера (шраддха),
- ~ удовлетворенность (сантоша),
- ~ чувство вины (апарадха),
- ~ самообладание (дама),
- ~ гнев (мана),
- ~ привязанность (снеха),

~ печаль (шока),
~ горе, уныние (кхеда).
Биджа чакры: ОМ.

Эта чакра связана с переносом нервных импульсов от мозга к органам тела.

Сома-чакра

(инду, амрита-чакра)

«В середине сахасрары есть йони, а ниже ее — мистическая луна. Пусть мудрец созерцает ее.

Такого йогина будут любить боги, адепты и все люди этого мира. В середине лба пусть он созерцает молочный океан, потом пусть медитирует на луне, которая в сахасраре.

Луна — источник нектара, и она имеет кала (степени нарастания). Пусть он размышляет над ее чистотой. Постоянно так упражняясь, он постигает это за три дня. Тогда будут сожжены все его грехи.

Будущее откроется ему, ум очистится, и даже если он совершит пять смертных грехов, они разрушатся за одно мгновение такого созерцания.

Любое положение звезд и планет будет для него благоприятным. Ничто не будет ему грозить, и успех будет способствовать ему во всем. Силы кхечари и бхучари откроются ему созерцанием этой луны. Йогин становится адептом, и он становится подобным мне.

Пусть йогин всегда пьет нектар, стекающий оттуда, где сила Кула (Кундалини) поглощается Параматмой. Так он побеждает смерть».

«Шива Самхита» (5.145 — 157)

Название: «луна».

Количество лепестков: шестнадцать, их называют шестнадцать кала. Лепестки белого цвета или бледно-желтые.

Эта чакра считается центром высшего творческого интеллекта (буддхи). С ней связано синтетическое, объемное, целостное восприятие мира.

Место: расположена посередине лба, над манас-чакрой.

Дэвата: Парашива, восседающий на лебедь.

Шакти: Сиддхакали.

Биджа: ХАМСА в форме лебедя.

Вритти на лепестках:

- ~ милосердие (крипа),
- ~ кротость (мридута),
- ~ терпение (дхайрья),
- ~ бесстрашие (вайрагья),
- ~ упорство и твердость (дхрити),
- ~ процветание (сампат),
- ~ радость (хасья),
- ~ восторг, трепет (романча),
- ~ смирение (виная),
- ~ медитация (дхьяна),
- ~ покой (сустхирата),
- ~ серьезность (гамбхирья),
- ~ усердие (удьяма),
- ~ контроль над эмоциями (акшобха),
- ~ великодушие и щедрость (аударья),
- ~ сосредоточенность (экаграта).

Бинду

Бинду является ядром, центром двух изначальных принципов: сознания и энергии, Шивы и Шакти, пуруши и пракрити, двух полярных принципов, которые в теле человека олицетворяются красной и белой каплями, встречающимися в бинду (в капле, в ядре). Когда они встречаются в бинду, ядро трансмутирует, взрывается, проявляясь как кала (сияющие лучи) и нада (первое проявление энергии в виде вибрации, которое дает основу для будущего творения вселенной).

Бинду олицетворяет энергию внешней и внутренней вселенной. Существует Махабинду — это все творение вселенной в виде сознания, Пара-бинду — это форма сознания, творящего вселенную, сукшма-бинду — это непосредственное индивидуальное осознание, стхула-бинду — это красные и белые капли в теле человека.

В традиции Лайя-йоги нада, бинду и кала описываются как звук, свет и сияние. Принцип бинду олицетворяет собой чистый свет, нада олицетворяет собой звук, кала олицетворяет собой различные видения, которые возникают в практике как следствие осознания.

Бинду-висарга

Сахасрара-чакра является источником белой капли в теле (бинду), а место, откуда появляется бинду — бинду-висарга.

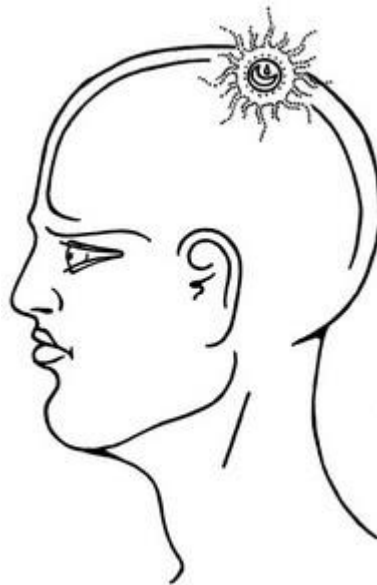
«Луна, путешествующая через ида-нади, левый канал, орошает все тело нектаром, а солнце, путешествуя через правый канал (пингалу) высушивает нектар».

Бинду-висарга является хранилищем карм всех прошлых жизней человека.

Название: «капля», «точка».

Место: вершина затылка, место для «брахманской шикхи».

Форма янтры: полумесяц, освещающий лунным светом ночное небо и белая капля нектара, стекающего в вишуддха-чакру.



Бинду связан с вишуддха-чакрой тонкой сетью нади, идущих по внутренней части носовых проходов и пересекающих лалану, которая находится за нёбом над малым язычком.

Физическое описание: небольшое углубление внутри центров верхней коры головного мозга. Это углубление содержит мельчайшую каплю, в центре которой есть небольшое возвышение, подобное острову посередине озера.

Измерение: Сатья-лока.

Оболочка (коша): анандамайя-коша.

Бинду считается воротами Пустоты. Связь с более высокими чакрами, находящимися за пределами физического тела, происходит через прохождение бинду-висарги.

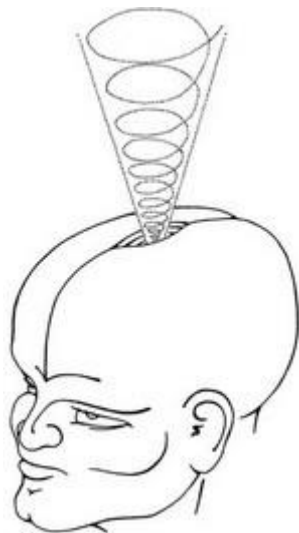
Нирвана-чакра

Принадлежит к семейству аджна-чакры (по другим источникам — сахасрары). Нирвана-чакра считается наивысшей чакрой, существующей в пределах физического тела. В нирвана-чакре заканчивается сушумна-нади, в ней переживаются высшие уровни дхьяны, в которых личное «я» йогина растворяется в Абсолюте.

Гуру-чакра

Находится над черепом за пределами физического тела. Принадлежит к семейству сахасрары, имеет двенадцать лепестков. Является «нижним окончанием» сахасрары. Концентрация на гуру-чакре открывает дверь в самадхи.

Брахмарандра^[55]



«Полость сушумны в области адхары — это брахмарандра. Тот мудрец, который знает это, освобожден от цепей кармы.»

«Три потока встречаются у рта брахмарандры. Омовением в этом месте достигается спасение.»

«Шива Самхита» (5.130 — 131)

Это заросшее отверстие в верхней части черепа между двумя височными и затылочной костями. Это место, через которое прана освобожденного йогина выходит из тела в момент смерти.

«Сто и один нерв выходят из сердца. Из них только один выходит, проникая в голову. Тот, кто взойдет по нему, становится бессмертным».

«Катха упанишада», песня 3 (16)

Семь малых чакр нижней части тела

Атала

Расположена ниже муладхары в тазобедренных суставах. С ней связаны страх и грубая похоть.

Соотносится с низшим астральным миром, называемым Атала (один из адских миров).

Витала

Вторая чakra ниже уровня муладхары, расположена в бедрах. С ней связано проявление бурного гнева.

Соотносится со вторым уровнем низшего астрального мира, называемым Витала или Авичи («безрадостный»).

Сутала

(«великая бездна»)

Расположена в коленях. Местообитание чувства мстительной ревности и зависти.

Соотносится с третьим низшим астральным миром, называемым Сутала или Самхата («отброшенный»).

Талатала

(«низшая сфера»)

Центр в икрах ног. Выражает постоянное умственное заблуждение и беспокойство, тупое упрямство и связана с тотальным инстинктом самосохранения.

Соотносится с четвертым миром низшего астрала — Тамисра («тьма»), по-другому — Талатала.

Расатала

(«подземная область»)

Центр в лодыжках. Связана с чувством эгоизма и собственничества. Соотносится с пятым нижним астральным миром — Риджима («изначальный») или Расатала.

Махатала («великое дно»)

Центр в ступнях. С ним связано отсутствие сострадания. Шестой нижний астральный мир.

Патала («область грешников»)

Центр в подошвах стоп. Ему соответствует седьмой нижний под миром людей астральный мир, называемый Патала или Какола («черный яд»). В этом измерении падшие души непрерывно подвержены насилию и разрушению.

Часть II Путь

Глава 1

Методы концентрации на чакрах

Визуализация и вызывание ощущений в чакрах

Когда йогин очищает каналы и живет, накапливая прану, его ветры начинают беспрепятственно циркулировать по телу. Когда благодаря асанам йоги, пранаямам и мудрам йогин пробуждает Кундалини и вводит энергию в центральный канал, тогда она, поднимаясь, развязывает три главных узла (грантхи) и насыщает мозг.

В это время йогин испытывает нектар различных видов и блаженство, растекающееся по телу. Он имеет переживание начальных признаков вхождения энергии в центральный канал.

Для получения переживаний следующих признаков он должен приступить к выплавлению методами Шат-чакра-йоги.

Выплавляя энергию методами Шат-чакра-йоги, йогин силой концентрации собирает прану и ум в каждой из чакр, тогда узлы в нади, проходящих через чакру, развязываются, соответствующий элемент очищается, и йогин зарождает переживание блаженства, неразделимое с пустотным осознанием. Когда такое блаженство возникает, ветер наполняет центральный канал, даруя йогину глубокое переживание недвойственности.

Чтобы собрать прану и ум в месте чакры, йогин должен выполнять концентрацию на чакрах.

Первый метод концентрации

(с визуализацией)

1. Визуализируйте биджа-слог элемента земли. Поместите визуализацию в район копчика (в точку муладхары).

2. Вслед за этим представьте янтру муладхара-чакры: желтый квадрат с четырьмя красными лепестками, внутри него — красный треугольник, перевернутый вершиной вниз, символизирующий обитель Кундалини. В центре треугольника дымчато-серый лингам, вокруг которого в три с половиной оборота обернута золотистая змея, символизирующая Кундалини. Змея постепенно поднимается, пытаясь войти в тонкий канал сушумна.

3. Однонаправленно удерживайте сосредоточение на антре муладхары, чтобы изображение было ярким, т.е. насыщенным светом, и ясным, т.е. четко очерченным.

4. Концентрируясь на образе чакры, следует чувствовать его своим телом, тем местом, на котором выполняется концентрация, т.е. избегать того, чтобы образ был умственным. Если концентрация выполняется умозрительно, без связи с ощущениями в теле, то она не принесет никакой пользы.

5. Концентрируясь на чакре, избегайте напряжения, мысленной активности или затухания, притупленности сознания.

6. Чтобы избежать мысленной активности, следует периодически проверять свою внимательность с помощью бдительности, проводя анализ концентрации.

7. Чтобы избежать затухания и притупленности сознания, следует визуализировать янтру чакры величественной, утонченной, полной света, красоты, чтобы возникало воодушевление. Если же это не удастся, следует представлять божеств, находящихся в янтре, и проводить им умственное поклонение.

8. Если йогин с однонаправленным умом сосредотачивается в точке муладхары, вызывая образ янтры, он обязательно почувствует некоторые признаки:

- ~ нагревание копчика, растекание приятного тепла и блаженства по бедрам и спине,
- ~ наполнение силой нижней части тела,
- ~ наполнение позвоночника и головы энергией,
- ~ легкость тела.

Затем он увидит область канды, подобную луковице серовато-белого цвета с различными нитями, и сам элемент земли, подобный сфере золотистого цвета, от которого во все стороны исходят искры. Также он может увидеть гневных божеств и другие символы элемента земли.

9. Затем он переживет углубление пяти признаков дня и пяти признаков ночи, и в точке муладхара-чакры безупречно раскроется пустотное пространство сознания, наполненное энергией блаженства.

10. Йогин должен объединить свое созерцание с этим пространством и пребывать в нем как можно дольше.

Как концентрироваться на чакрах

При концентрации на чакрах следует помнить о трех ключевых моментах:

- ~ представляя чакры, сохранять яркость и ясность ума,
- ~ концентрируясь на биджа-словах, видеть буквы ясными, созданными из света, поскольку это дает возможность избавиться от притупленности ума,
- ~ однонаправленно сосредотачиваться на визуализируемой янтре, биджа-слогах чакры в течение четырех часов, благодаря этому в чакре собираются праны, и туда привлекается ум.

На высших стадиях практики при устойчивой концентрации на чакрах следует соединять с чакрой ощущение божественной гордости (бхаву) и насыщать ею энергию чакры. Для этого йогин может выполнять следующие практики:

- ~ поклонение избранному божеству внутри чакры,
- ~ Гуру-йога через чакру, на которой выполняется сосредоточение,
- ~ поддержание божественной гордости в точке, где выполняется сосредоточение.

Второй метод концентрации

(на ощущении энергии)

Второй метод аналогичен предыдущему с той разницей, что вместо визуализации мы сосредотачиваемся на ощущении энергии в том месте, где располагается чакра.

1. Сосредоточьтесь на точке муладхара-чакры в промежности или в районе копчика, там, где оканчивается позвоночник.

2. Почувствуйте тепло, пульсацию, распирание, покалывание и движение энергии в этом месте.

3. Продолжайте однонаправленно концентрироваться на этих ощущениях, пока они не станут явными и область муладхара-чакры не начнет разогреваться.

4. В результате однонаправленной концентрации переживаются те же признаки, которые описаны выше.

5. Когда переживание энергии, тепла, блаженства раскрывается, йогин перемещает в точку муладхары созерцательное присутствие, подобное пространству, и продолжает выплавление методом «единство блаженства-Пустоты».

Концентрация на других чакрах выполняется аналогичным образом.

Глава 2

Переживания при концентрации на чакрах

Когда йогин концентрируется на чакрах, его праны и сознание собираются в этих местах. Собираение пран и ума при концентрации на биджа-словах самопроизвольно вызывает в уме йогина проявление страстей и желаний, которые выражают эти слоги и чакры, поэтому йогин может испытывать различные страсти, такие как гнев, вождление, гордость и прочее, которые будут возникать помимо его воли. Также могут появиться различные беспокойные мысли и болезни, мешающие практике.

Выполняя концентрацию на чакрах, у йогина в состоянии медитации, в сновидениях или даже наяву могут возникать различные призрачные видения. Чтобы преодолеть эти проявления, йогин должен усердно практиковать недвойственное воззрение, медитируя так: «Брахман — реален, вселенная — нереальна», или он должен постоянно обращаться к исконному осознанию «Я», задавая вопрос: «Кто испытывает эти переживания? Я. Но «Я» в основе своей пустотно, а, значит, все переживания также пустотны». Тогда переживания самоосвобождаются.

Также йогин должен трижды в день принимать Прибежище, укрепляя связь с духовным Учителем и практикуя Гуру-йогу.

Эти проявления являются признаком его продвижения в практике, указанием на связь с тем или иным элементом или каналами, их следует рассматривать как знаки духовного прогресса.

Методы Шат-чакра-йоги

Наставления по выплавлению энергии на пути Шат-чакра-йоги

Задача йогина на пути Шат-чакра-йоги — смешивая созерцание с энергиями элементов в чакрах, открыть пять пустотных пространств в теле. Концентрация на чакрах плавит в них тонкие капли, благодаря чему двойственные состояния ума растворяются.

1. Следует уделить минимум шесть месяцев каждой чакре, две-три сессии по два-три часа в день, а если есть возможность, то больше (при этом следует продолжать свои предыдущие практики) в таком порядке:

- ~ муладхара — шесть месяцев,
- ~ анахата — шесть месяцев
- ~ свадхистана — шесть месяцев,
- ~ манипура — шесть месяцев,
- ~ вишуддха — шесть месяцев,
- ~ аджна — шесть месяцев,
- ~ сахасрара — шесть месяцев.

При этом в конце каждой двух-трехчасовой сессии двадцать-тридцать минут, сидя с открытыми глазами, устремив взор в пространство перед собой, уделять объединению пустотного присутствия созерцания, подобного пространству, с энергией в чакре.

Для помощи в таком созерцании следует медитировать на махавакью «Ахам Брахмасми», зарождая божественную гордость, и переносить это ощущение вместе с созерцанием в чакру, на которой концентрируешься, чувствуя бхавану «Ахам Брахмасми» из точки концентрации.

2. Концентрация на манипура-чакре должна быть осторожной. Сессия по времени делается в два-три раза меньше. Чтобы не вызвать избыток элемента огня, следует наблюдать за ощущениями тепла в теле. Если возникает изжога и т.п. — прекращать концентрацию, пить молоко с маслом. Когда тело привыкнет, манипура-чакра очистится, и огонь будет сбалансирован, можно концентрироваться долго.

3. Если есть возможность, можно выполнять концентрацию на двух чакрах: одна является основной, другая, находящаяся рядом — дополнительной.

4. На чакрах выше вишуддхи выполнять садхану осторожно, так как может возникнуть дисбаланс пран и тело будет вялым, особенно, если сушумна не пробуждена, и нижняя часть тела слабо связана с верхней.

5. При концентрации визуализировать биджа-слог и янтру чакры, при этом визуализация должна быть ясной (четкой, тонко очерченной) и яркой (насыщенная светом и цветом), но важнее чувствовать ощущения пульсации и тепла, распространение и движение энергии по каналам в чакрах.

6. Следует слушать ощущения в своем теле. Правильная практика та, что дает ясность и блаженство в теле в тех местах, где концентрируешься.

Если возникают нехорошие состояния, беспокойные ощущения, концентрироваться на другой чакре, пока праны не очистятся.

При нестабильном состоянии ума делать концентрацию на муладхаре и свадхистане, при притупленности — на вишуддхе и анахате.

7. Когда концентрация выполнена (на это уйдет около трех лет), следует объединить созерцание с элементом в теле и элементами природы, пока не откроются пять видов

пространств в теле. Сначала это делается с усилием, затем без усилия (методом естественного созерцания), сидя и даже на ходу.

Остальные практики медитации, созерцания и так далее выполнять как обычно.

Глава 4

Вершина мастерства: объединение созерцательного присутствия с энергией в чакрах

Объединение присутствия с муладхара-чакрой

Принцип единства блаженства-Пустоты

Когда ум устойчиво удерживает однонаправленную концентрацию на чакре, в районе чакры возникает отчетливое ощущение распирания, тепла, пульсации блаженства. В это время йогин должен тренироваться в объединении созерцательного присутствия и блаженства. Этот метод называется «Единство блаженства-Пустоты» (сукха-шунья).

Стадия первая:

объединение присутствия, подобного пространству, и энергии
элемента чакры с опорой на небольшое усилие

Описание практики

В районе копчика почувствуйте бесконечное пространство. Ощутите, как область таза в районе муладхары стала бесконечной.

Комментарий

Сконцентрируйтесь на точке муладхара-чакры. Муладхара расположена в промежности между основанием половых органов и анусом (на два пальца выше ануса, на два пальца ниже гениталий). У женщин муладхара-чакре соответствует задняя стенка шейки матки. С муладхарой также связывают три первых позвонка у основания позвоночника.

В этой области представьте желтый квадрат. Представляйте, пока не почувствуете, что сознание перемещается в эту точку, пока не возникнет пульсация, тепло, покалывание или любое другое ощущение в этой точке.

Желтый квадрат имеет четыре лепестка, их цвет малиновый. Четыре лепестка есть четыре вида телесного блаженства в муладхара-чакре, они называются:

- ~ парананда,
- ~ вирананда,
- ~ йогананда,
- ~ сахаджананда.

Желтый квадрат означает элемент земли. Когда муладхара очищается, элемент земли становится желто-золотого цвета, вы можете видеть его искрящуюся субстанцию,

поднимающуюся из района копчика, словно жидкий золотой свет вспыхивает и искрится, распространяясь во все стороны из нижней части вашего тела.

Когда муладхара раскрывается, обоняние может активизироваться, вы можете чувствовать тонкие божественные запахи, астральные запахи.

Теперь представьте внутри желтого квадрата красный треугольник — это символ энергии Кундалини. Внутри красного треугольника представьте дымчато-серый лингам. Вокруг лингама в три с половиной оборота обернута змея золотистого цвета. Это энергия Кундалини. Она поднимается вдоль лингама и ее голова входит в центральный канал. Когда вы так представляете, возникает тепло, его движение по спине, ногам, распирающие в нижней части тела, возникает легкость в ногах или всем теле.

Если вы овладели концентрацией на муладхара-чакре, даже если сильно замерзли, вы можете разогреть свое тело и никогда не простудитесь. Когда энергия муладхара-чакры доносится до мозга, она дает воспоминание прошлых жизней. Такова начальная концентрация на муладхара-чакре.

Прекратив концентрацию на муладхара-чакре, породите созерцательное присутствие так, как вы его понимаете, попытайтесь расширить ваше сознание насколько возможно и медитировать таким образом.

Перенесите это расширенное сознание в точку концентрации так, словно вы пытаетесь почувствовать расширенное присутствие из области муладхары.

Войдите в созерцательное присутствие и направьте внимание в муладхара-чакру. Объедините, смешайте пространство созерцательного присутствия с муладхара-чакрой и почувствуйте, как пространство из области муладхары распространяется до бесконечности и смешивается с пульсацией, теплотой и покалыванием.

В итоге вы должны испытать пространство, подобное пространству в медитации великого покоя (Махашанти), ощущаемое на уровне муладхары. Оно насыщено пульсацией и живой теплой энергией. Такая пульсация и живая теплая энергия называются «принцип блаженства».

Чистое сознание в медитации Махашанти называется «принцип Пустоты», а соединение их называется «принцип блаженства-Пустоты» (сукха-шунья). При правильном выполнении, находясь в муладхара-чакре своим сознанием, вы почувствуете, словно вы созерцаете из этой области. Таким образом, ваша энергия естественно объединяется с элементом земли.

Если вы долго практикуете, то начинаете чувствовать, что значит «смешивать сознание с элементом земли». Вы можете полностью очистить муладхара-чакру. Заболевания нижней части тела исцеляются благодаря смешиванию созерцания с муладхара-чакрой, апана-вайю очищается и берется под контроль, и йогин обретает способность втягивать прану в центральный канал силой только созерцания. Объединение с элементом земли делает легкими нижние части тела.

Для истинного йогина объединить созерцательное присутствие с элементом или чакрой — это нечто обыденное. Он может свободно менять уровни своего сознания и энергии. Это сложные вещи, тем не менее, следует ими овладеть.

Такое объединение с элементом земли следует использовать для устойчивости йогина. Если йогин чувствует препятствия, его ум дестабилизирован, возникают помехи или необходимость усмирять препятствующих существ, ему всегда следует объединять свой ум с элементом земли до тех пор, пока он не войдет в самадхи «Великого равенства».

Стадия вторая: соединение с божественной гордостью

Описание практики

Зародите ощущение божественной гордости, перенесите его в нижнюю часть тела, в район копчика. Почувствуйте, как область муладхары в промежности наполняется величием, бесконечностью, непостижимостью.

Комментарий

Продолжая созерцать, породите ощущение божественной гордости «Я есть Всевышний» («Ахам Брахмасми»), вызвав переживание величия, бесконечного расширения. Поместите это переживание в муладхара-чакру. Почувствуйте бхаву божественной гордости на уровне муладхары и распространите это ощущение до бесконечности во вселенной. Этот способ позволяет усмирять многочисленные препятствия силой элемента земли. Усиливайте это состояние, пока муладхара-чакра не разогреется, и благодаря объединению с элементом земли вы не ощутите пульсацию, подтягивание ветров в центральный канал, огромную силу и устойчивость. При правильном выполнении центральный канал наполняется праной, у вас могут начаться вибрации в теле.

Стадия третья: устранение усилия, расслабление, отпускание и объединение с нисходящей силой

Описание практики

Ощутите импульс нисходящей силы в области копчика, представьте, как область таза открывается нисходящей силе и впитывает ее.

1. Йогин должен ощутить, как снизу в муладхара-чакру из бесконечного пространства вселенной мягко входит тонкая нисходящая сила.

2. Свойства нисходящей силы — сверхтонкость, бесконечность, непостижимость, ошеломляющее божественное величие.

3. Йогин отдается этой нисходящей силе, пассивно открываясь ей и настраиваясь на нее через область таза, копчик и промежность.

4. Нисходящая сила проникает через копчик в позвоночник и растекается по всему телу до макушки, вызывая тонкое блаженство, тепло, вибрации.

5. Объединяя ощущение энергии с пустотным созерцательным присутствием, йогин пребывает в безусильном единстве блаженства и пустотности, все больше отдаваясь нисходящей силе.

Комментарий

Продолжая концентрироваться на муладхара-чакре, поддерживая созерцательное присутствие и божественную гордость, устраните тонкое усилие и чувство «я», перестаньте излучать его и настройтесь на нисходящий импульс Ануграхи так, словно вы его не порождаете, а пытаетесь впитать это состояние из внешнего мира, из внешней большой вселенной.

Позвольте нисходящему импульсу насытить, наполнить муладхара -чакру и центральный канал без всякого усилия. Чтобы выйти на сверхличностный уровень, йогин должен отбросить усилия, отбросить понятия о себе как о прилагающем усилия, и, отпустив себя, отдаться превосходящей силе Всевышней Сущности. Тогда йогин по-настоящему открывает принцип недеяния, безусильного недвойственного созерцания и входит в сахаджа-самадхи, в естественное Бытие.

Знания об этом подобны драгоценному сокровищу сиддхов.

Стадия четвертая: «большой ветер» — пребывание вне внутреннего и внешнего, в нераздельном единстве естественного состояния и элемента

Описание практики

Полностью расслабившись, пребывайте в непостижимом единстве внутреннего пространства созерцания в теле и внешнего пространства. Ощущайте область муладхары в теле (копчик, промежность, таз) бесконечно огромной и одновременно бесконечно малой. Полностью переживайте в этой области ощущение: «Я — Всевышний».

Комментарий

На следующей стадии полностью устраним понятия «внешнего» и «внутреннего», устраним чувство «я». Находясь в состоянии неразличения между внутренним и внешним, пребывайте в невыразимом созерцании вне двойственности, удерживая созерцание, объединенное с элементом земли. Почувствуйте область копчика, таза бесконечной. Так ветры, которыми управляет чакра, входят в центральный канал, и элемент полностью берется под контроль.

Такова полная практика введения энергии в центральный канал силой только естественного созерцания, очищения и объединения с элементом земли.

В муладхаре находится узел Брахмы. Когда этот узел пройден, йогин обретает способность поворачивать нисходящий поток нижних пран вверх и вводить их в сушумну, т.к. муладхара управляет нисходящим ветром апана.

Когда муладхара-чакра раскрыта, йогин обретает контроль над всеми желаниями, вызываемыми колебаниями апана-вайю. Он может самоосвободить возникающие желания. Гнев, вожделение и прочие состояния очищаются до чистых проявлений, подобных гневным божествам.

При концентрации на муладхара-чакре одновременно пробуждается аджна-чакра. Вы чувствуете, как спина выпрямляется, позвоночник наливается силой, словно в нем «вольтова дуга», отзывающаяся в межбровье. Аджна и муладхара пробуждаются вместе, т.к. это парные чакры.

При удержании сознания на точке муладхары кармы, присущие муладхаре и элементу земли, переживаются до тех пор, пока не очистятся. К примеру, если у вас слабое созерцание, может возникать гнев или раздраженность, но это лишь колебания праны. Когда муладхара очищена, нет страха, гнева, раздраженности, так как прана входит в центральный канал.

По мере практики, при концентрации на муладхара-чакре и объединении ума с созерцательным присутствием в муладхара-чакре, йогин открывает муладхара-чакру как пространство элемента земли.

Благодаря самьяме, он открывает безграничное пространство желтого цвета, присущее элементу земли, в своем теле. Когда йогин выполняет самадхи на пространстве муладхара-чакры, он переживает обширный желто-золотой свет, исходящий из района копчика — бесконечное пространство мудрости равенства (экараса-видья). Великая равностная мудрость дает «один вкус» всем переживаниям. Созерцание обретает подлинную устойчивость.

В результате самадхи йогин переживает свое собственное тело как нераздельное с внешним миром твердой вселенной. Он испытывает различные глубокие виды блаженства, ему открываются тайны гневных божеств и дакинь, он может усмирять низших духов или получать Учения о гневных практиках в сновидениях. Тело его всегда будет сильным и выносливым, а присутствие — непоколебимым.

Стадия «большой ветер» означает продвинутую практику безусильного созерцания, когда йогин больше не концентрируется, не делает техник, а действует, пребывая исключительно в естественном состоянии. Спонтанно совершая различные действия в стиле

«безумная мудрость», «пять ядов», «поведение собаки-свиньи» и самоосвобождающее поведение, он пробуждает собственные энергии и направляет их в центральный канал только способом безуильного естественного созерцания.

Глава 5

Объединение присутствия со свадхистана-чакрой

Стадия первая:

объединение присутствия, подобного пространству, с энергией в чакрах с небольшим усилием

Описание практики

В районе промежности и половых органов почувствуйте бесконечное пространство. Ощутите как область таза в районе свадхистаны стала бесконечной.

Комментарий

Сидя в сиддхасане или падмасане, примите семичленную позу. Войдите в созерцание, распахните ум, зародите ощущение пространства и божественной гордости одновременно.

Поместите сознание за мысли, но мысли не блокируйте, ощутите пространственность, светоносность своего ума, но не зажимайте его, не прилагайте усилия, а расслабьтесь, отпустите себя и позвольте этой пространственности внутри вас выйти на первый план. Доверьтесь этому пространству, как единственному прибежищу, как гуру, как сын доверяет матери. Не давайте уму создавать образов, фиксаций, где-либо концентрироваться.

Когда такое ощущение порождено, оно переживается как величие, воодушевление, божественная гордость. Не теряя этого пространства, почувствуйте свадхистана-чакру и божественную гордость («Я — Всевышний»). Постепенно начинайте опускать ощущение, подобное пространству, на уровень свадхистана-чакры. Почувствуйте, как низ живота, свадхистана-чакра отзывается, начинает пульсировать, как энергия там начинает двигаться. Эта энергия похожа на сексуальное желание, однако не имеет никакой сексуальной окраски, она не двигается наружу, это просто пульсация.

Смешайте состояние пространства, которое породили вначале, с этой энергией. Смешивайте мягко, медленно, аккуратно, т.к. это очень тонкий процесс. Расслабленно прислушивайтесь к пульсации.

Когда ощущение пространства на уровне свадхистана-чакры зарождено, попытайтесь накрыть этим пространством все окружающее, и мягко, с небольшим усилием распространить его. Просто позвольте ему «затопить» все окружающее, словно огромный океан внизу живота начинает растекаться во все направления, по всей земле, а вы — владыка или божество этого океана. Почувствуйте, как вы буквально затапливаете весь мир этим состоянием океана. Такое ощущение называется «излучение», здесь есть небольшое усилие.

Вначале сложно что-либо почувствовать, но вы должны пытаться и продолжать. Через некоторое время появится слабое ощущение пульсации, и вы действительно почувствуете, словно из этой области у вас распространяется «юбка», словно вы двигаетесь в какой-то вязкой среде, как будто нижняя часть тела находится в этой вязкой среде, и вы ощущаете мир низом живота. Отключите голову, т.к. если это пространство будет смоделировано в голове, оно не опустится вниз.

Через некоторое время вы почувствуете, как свадхистана-чакра начинает вращаться, и ветер начинает двигаться от колен, стоп к пояснице, вы начнете чувствовать, как гармонизируется прана, выпрямляется позвоночник, начинается нектар, создается сила в нижней части живота.

Вы не концентрировались, не делали пранаям и асан, а внезапно достигается тот же эффект. Вы начинаете чувствовать, как энергия, которая раньше была просто сексуальной, втягивается в центральный канал и не выходит наружу, давая силу телу. Одновременно вы можете чувствовать, как эта энергия буквально начинает бурлить, вызывая тонкое блаженство в теле. Все больше смешивайте присутствие, подобное пространству, с этой энергией.

При концентрации на свадхистана-чакре с кшетрам может быть напряжение в голове. При объединении на уровне корня сушумна наполняется гармонично, и через некоторое время вы чувствуете, словно внизу у вас монументальное поле энергии, которое насыщает все тело.

Самопроизвольно происходят мула-бандха, уддияна-бандха, наполнение центрального канала. Тепло постепенно растекается по телу: по нижней части тела и отзывается в области аджны, лаланы и сома-чакры, наполняет череп, голову.

При выплавлении пран всегда держите язык прижатым к нёбу.

Стадия вторая:

соединение с божественной гордостью

Описание практики

Зародите ощущение божественной гордости, перенесите ее в нижнюю часть тела, в район половых органов. Почувствуйте, как область свадхистаны в промежности наполняется величием, бесконечностью, непостижимостью.

Комментарий

Войдите в состояние присутствия вне двойственности. Продолжая настраиваться на пространство и божественную гордость, зародите еще более глубокое состояние величия и непостижимости. Безусильно настройтесь на ощущение «Я есть Всевышний Источник», попытайтесь прочувствовать эту бхаву, насколько возможно, внизу живота, свадхистана-чакрой. Чувствуете примерно так: «Я — бог свадхистаны, я — царь всех этих энергий», и, расслабившись, без усилия прекратите распространение излучения и начинайте поглощать.

Стадия третья:

устранение усилия, расслабление, отпускание и объединение с нисходящей силой

Описание практики

Ощутите импульс нисходящей силы в области промежности, представьте, как область таза открывается нисходящей силе вселенной и впитывает ее.

1. Йогин должен ощутить, как снизу в свадхистана-чакру из бесконечного пространства вселенной мягко входит тонкая нисходящая сила.

2. Свойства нисходящей силы — сверхтонкость, бесконечность, непостижимость, ошеломляющее божественное величие.

3. Йогин отдается этой нисходящей силе, пассивно открываясь ей и настраиваясь на нее через область таза, копчик и промежность.

4. Нисходящая сила проникает через копчик в позвоночник и растекается по всему телу до макушки, вызывая тонкое блаженство, тепло, вибрации.

5. Объединяя ощущение энергии с пустотным созерцательным присутствием, йогин пребывает в безусильном единстве блаженства и пустотности, все больше отдаваясь нисходящей силе.

Комментарий

Теперь вы не представляете, как энергия затопляет все, а раскрываетесь, словно подставляя свадхистана-чакру пространству и нисходящей силе, и она сама входит в вас через свадхистана-чакру, наполняя центральный канал и все тело.

Находитесь в тотальном безусильном присутствии, полностью расслабившись, сохраняйте четкое ощущение пространственности и бхаву божественной гордости, словно вся вселенная входит в вас, в свадхистана-чакру.

Как можно чувствовать бесконечность в конкретной точке тела? Если вы знаете принцип созерцания, смешанный с блаженством, с энергией в чакрах, каждая точка вашего тела — это вселенная, каждый волосок или пора — это бесконечный мир.

Практикуя так, вы очищаете свадхистана-чакру, апана-вайю ставится под контроль, настоящему побеждается сексуальное желание. Это тот момент, о котором говорят, что желания не отсекаются и не сублимируются, а оставляются, как они есть.

Пока процесс смешивания естественного состояния не понят, нельзя говорить, что полностью реализован принцип «желания оставляются, как они есть», потому что «оставить, как они есть» — это значит контролировать энергию. Находясь в присутствии, смешанном со свадхистана-чакрой, любые энергии в этой области не нуждаются в коррекции, исправлении.

«Как они есть» — значит быть в присутствии подобном пространству, состоянии бхавы, тогда вы втягиваете эти праны через свадхистана-чакру. Вы четко чувствуете, что ваша свадхистана-чакра является насосом, который тянет энергию в этом элементе, насыщает центральный канал, энергия двигается вверх и входит в сома-чакру.

«Оставление всего, как есть» в правильном созерцании, как минимум, предполагает сублимацию энергии силой естественного присутствия, сублимацию без техник, когда присутствие вытягивает прану через свадхистана-чакру. Это действие называется «поглощение».

В поглощении вы настраиваетесь на нисходящий импульс, ничего не делая, безусильно.

Стадия четвертая:

пребывание вне внутреннего и внешнего, в нераздельном единстве естественного состояния и элемента

Описание практики

Полностью расслабившись, пребывайте в непостижимом единстве внутреннего пространства созерцания в теле и внешнего пространства. Ощущайте область свадхистаны в теле (промежность, таз) бесконечно огромной и одновременно бесконечно малой. Полностью переживайте в этой области ощущение: «Я — Всевышний».

Комментарий

Наконец, следующее действие, когда вы не излучаете и не поглощаете, а пребываете в нераздельном единстве. Это самая сложная и глубокая стадия.

Каков признак правильной практики? Внизу живота образуется сильная энергия, которая двигается, вращаясь, зарождающая блаженство в теле. Эта энергия насыщает центральный канал, нектар начинает капать с макушки или, по крайней мере, энергия начинает растекаться по телу, элементы стабилизируются, созерцание становится непоколебимым.

Благодаря этому виду выплавления вы можете регулировать прану, избавляться от болезней, заземляться при дисбалансе пран, насыщать свою жизненную силу огромной энергией, не делая пранаям, очищать апана-вайю, чтобы сидеть в падмасане.

Объединение созерцательного присутствия с энергией свадхистана-чакры дает понимание «единого вкуса» всех явлений, контроль энергии апана-вайю, знание гневных практик, связанных с «нижними вратами», способность контролировать демонов, духов и богов, иметь благословение гневных божеств.

При выплавлении таким образом, в чакрах у вас могут быть видения радостных и гневных божеств, к примеру, дакинь, которые благословляют или доброжелательно расположены к вам.

Это один из видов выплавлений, когда вы интегрируетесь с элементом воды.

По такой же схеме можно работать со всеми остальными чакрами. Когда вы полностью раскрываете их, говорят, что раскрыты пять пространств или пять мудростей. На это у йогина уходит вся жизнь, у некоторых — множество жизней. Т.е. опытный практик, овладевший созерцанием, постоянно выплавляет в своем теле единство праны-ума. Растворение элементов тела силой созерцательного присутствия и называется Лайя-йогой.

Эту же практику возможно выполнять на ходу, как одну из разновидностей техники созерцания при ходьбе (чанкраманам).

Глава 6

Ощущения в теле при восприятии элементов и танматр

Если йогин, очистив нади, открывает чакру и активизирует ее элемент, происходят изменения в течении дыхания, его длине и восприятии мира.

Муладхара (земля)

- ~ ощущается тонкий приятный сладкий вкус,
- ~ духовным зрением видится желтый свет или желтый квадрат,
- ~ дыхание движется ровно по центру ноздрей.

Свадхистана (вода)

- ~ ощущается вяжущий привкус, порождающий тонкое удовольствие,
- ~ духовным зрением видится белый свет, дающий радость и ясность, в межбровье видится полумесяц,
- ~ дыхание течет под ноздрями.

Манипура (огонь)

- ~ ощущается сильный острый (жгучий) привкус, дающий удовольствие,
- ~ духовным зрением виден красный свет или красный треугольник,
- ~ дыхание течет через верхнюю часть ноздрей.

Анахата (воздух)

- ~ ощущается тонкий кислый вкус,
- ~ духовным зрением в межбровье видятся зеленый свет или сфера,
- ~ дыхание течет от краев ноздрей.

Вишуддха (пространство)

- ~ ощущается сильный горький приятный привкус,

- ~ в межбровье видится дым или дымчато-голубой свет с точками света,
- ~ дыхание становится едва ощутимым и течет легко.

Глава 7

Энергия и активное дыхание (свара)

Активное дыхание (свара) означает дыхание, при котором прана движется одновременно с физическим дыханием.

Активное дыхание идет через каждую ноздрю около 2,5 гхатик (1 гхатик — примерно 24 минуты), т.е. примерно один час. Через каждый час активное дыхание переходит к другой ноздре. Это указывает на периодическое течение энергии по левому и правому каналу (ида и пингала). В любое время энергия у человека полностью движется только по одному каналу, с этой стороны ноздря всегда полностью открыта.

Способы изменения течения активного дыхания из пингалы в иду

1. Ноздря канала, который нужно перекрыть, затыкается ватным тампоном, куском ткани или зажимается пальцами.
2. Лечь на левый бок, через 10-15 минут пингала откроется, лечь на правый — откроется ида.
3. Выполнить матсиендрасану, скручивая ту часть тела, где активна свара, и оставляя прямой ту часть тела, которую надо активизировать.
4. Выполнить наули-крию.
5. Выполнить визуализацию: представить левый канал и то, как перетекает в него прана из правого канала.
6. С помощью йога-данды (специальный йогический посох в виде буквы Y): поместить данду под левую подмышку и наклонить тело влево, опираясь на нее.
7. Глубоко вдыхать через открытую ноздрю, выдыхать — через закрытую (10-15 раз). Так активные каналы сменяются.

Основное правило дыхания

Днем дыхание должно идти через левую ноздрю, ночью — через правую.

Способ определить, какой канал активен

Закрывать по очереди каждую ноздрю на несколько секунд, через какую воздух идет свободно — та открытая.

Связь дыхания и активности тела

Глубина погруженности в естественное состояние прямо проявляется в уменьшении длины активного свара-дыхания.

Норма для обычного человека составляет: вдох — десять пальцев, выдох — двенадцать пальцев.

Время, когда происходит увеличение свара-дыхания:

- ~ еда — до восемнадцати пальцев,
- ~ ходьба — до двадцати пальцев,
- ~ бег — до сорока двух пальцев,
- ~ сексуальный контакт — до шестидесяти пальцев,
- ~ сон — до ста пальцев.

Связь уменьшения длины дыхания и сиддхи

1. Уменьшение активного свара-дыхания до 11 пальцев дает способность контроля над физическим дыханием в легких.
2. Уменьшение до 10 пальцев — достигается постоянная безмятежность ума.
3. Уменьшение до 9 пальцев — йогин обретает таланты писать музыку и стихи.
4. Уменьшение до 8 пальцев — речь становится выразительной, голос звучным.
5. Уменьшение до 7 пальцев — улучшается зрение, открывается ясновидение.
6. Уменьшение до 6 пальцев — тело йогина обретает легкость, достигается левитация.
7. Уменьшение до 5 пальцев — обретается способность мгновенно перемещаться в пространстве.
8. Уменьшение до 4 пальцев — обретаются восемь сиддхи.
9. Уменьшение до 3 пальцев — обретаются девять ниддхи (девять сокровищ, скрытых в земле).
10. Уменьшение до 2 пальцев — йогин может проявляться во множестве иллюзорных тел.
11. Уменьшение до 1 пальца — тело йогина не отбрасывает тени.
12. Меньше 1 пальца — йогин полностью сливается с праной, беря под контроль все элементы, становится бессмертным, не нуждается в еде.

Глава 8

Определение доминирующего элемента в дыхании

Каждому элементу присущи свои форма, цвет, вкус, направление, продолжительность в дыхании. Опытный практик может определить доминирующий элемент, анализируя свои ощущения. Благодаря этому он приводит элементы в гармонию.

Методы анализа тонких ощущений

(танматр)

Первый метод

Вслушиваясь в тонкие ощущения, йогин определяет, какая таттва доминирует:

- ~ тонкий запах соответствует элементу земли,
- ~ тонкий вкус соответствует элементу воды,
- ~ тонкое видение соответствует элементу огня,
- ~ тонкие осязательные ощущения соответствуют элементу ветра,
- ~ тонкие звуки в теле соответствуют элементу пространства.

Если йогин выполняет трагаку (пристальную концентрацию на точку или пламя свечи), он может увидеть цвет доминирующего элемента в своем теле.

«Когда кто-либо смотрит в точку, знание элементов откроется ему как цвета: желтый, белый, красный, темно-синий, смешанный».

«Шива Свародайя» (151)

Второй метод: «закрытие шести врат»

(шанмукхи-мудра)

«Закройте рот, ноздри, глаза и уши пальцами и осознайте, какая сущность внутри вас самая активная. Это шанмукхи-мудра».

«Шива Свародайя» (382)

«Заткните большими пальцами уши, нос — третьими пальцами, рот — четвертыми и пятыми пальцами, а глаза — вторыми».

Во время практики будет периодически проявляться природа пяти элементов (земля и т.д.) в цветах: желтый, белый, красный, синий, и совокупность всех цветов».

Желтый цвет означает землю, белый — воду, красный — огонь, синий — воздух, смесь цветов — эфир».

«Шива Свародайя» (150 — 152)

1. Сделайте шанмукхи-мудру: закройте уши большими пальцами рук, глаза — обеими указательными пальцами, ноздри — средними пальцами, верхнюю губу — безымянными и нижнюю губу — мизинца ми. Пальцы не должны давить.

2. Анализируйте цвета и видения, которые всплывают на умственном экране (чит-акаше):

- ~ увидеть желто-золотой куб, ощутить сладкий вкус означает, что в теле доминирует прана земли,
- ~ увидеть белый полумесяц, ощутить вязущий вкус — доминирует прана воды,
- ~ увидеть красный треугольник, ощутить жгучий острый вкус во рту — доминирует прана огня,
- ~ зеленый круг и ощущение кислого указывает на то, что доминирует прана воздуха,
- ~ увидеть цветные точки и во рту ощутить горькое — доминирует прана элемента пространства.

Третий метод: наблюдение элементов с помощью дыхания на зеркало

«Выдыхая на зеркало, вы можете увидеть форму таттвы дыхания.

Четырехугольник, полумесяц, треугольник, круг или множество маленьких точек указывают на специфический элемент, который является активным».

«Шива Свародайя» (153 — 154)

Нужно взять чистое зеркало и поднести к ноздре, которая открыта, сделать обычный выдох. Проявившийся испаряющийся след на зеркале укажет на доминирующий элемент.

Пространство	
Ветер	
Огонь	
Вода	
Земля	

Четвертый метод: анализ активного дыхания в ноздрях

«Если дыхание проходит по центральной части активной (дышащей) ноздри, то оно обладает качеством земли, если по нижней части — воды, если по центру — огня, если оно движется по наклонной, по сторонам — воздуха, если течет кругами — эфира.

Земные потоки — в середине, вода — внизу, огонь — вверху, а воздух — под углом. Когда все потоки свары сливаются, активизируется эфир».

«Шива Свародайя» (154, 155)

В этом методе исследуется течение воздуха по активной ноздре.

Время действия каждой таттвы и типы дыхания

Поскольку элементы связаны с чакрами, которые образованы переплетением тонких надид в разные фигуры, то дыхание имеет форму, которую можно определить с помощью зеркала.

Во время действия иды и пингалы пять элементов проявляются по отдельности. Каждый час, когда действует ида, и следующий во время пингалы, они проявляются в таком порядке: воздух, огонь, земля, вода.

1. Элемент земли — 20 минут, дыхание медленное, теплое, сопровождается глубоким вздохом из центра груди, активна муладхара-чакра.

2. Элемент воды — время действия около 16 минут. Дыхание быстрое, с шумным вздохом, ощущается как холодный поток.

3. Элемент огня — время действия около 12 минут. Ощущается как очень горячее дыхание.

4. Элемент воздуха — его действие длится около 8 минут, дыхание ощущается либо горячим, либо холодным.

5. Элемент пространства — его действие длится около 4 минут. Обладает всеми качествами других элементов.

За 60 минут элементы в теле проявляют активность, а затем уменьшают ее по очереди. Поток дыхания (свара) каждый час меняется на другую ноздрю.

Длина дыхания и действие элемента

При элементе земли дыхание выходит на двенадцать пальцев.

При элементе воды дыхание выходит на шестнадцать пальцев.

При элементе огня дыхание выходит на четыре пальца.

При элементе воздуха дыхание выходит на восемь пальцев.

При элементе пространства дыхание выходит на двадцать пальцев.

Действие элементов в повседневной жизни

Учитывая течение элементов, йогин может гармонично существовать в мире и добиваться своих целей.

Когда в уме йогина преобладает движение потока элемента пространства, ум йогина погружен в Пустоту без качеств. Если этот поток проявляется во время активности сущимны, йогин может сделать прорыв к Просветлению и войти в самадхи.

Когда активна земля, полезно заниматься долгосрочными практиками. Доминирование воды дает сиюминутный успех, огонь влияния не оказывает, а если активна пингала — является разрушающим.

«Когда силен элемент земли, следует делать дела, дающие стабильный результат, когда вода — дающие сиюминутный результат, когда огонь — активные грубые действия, когда воздух — разрушающие и уничтожающие. Во время пространства не нужно делать ничего кроме йоги, все другие действия бесполезны».

«Шива Свародайя» (160 — 161)

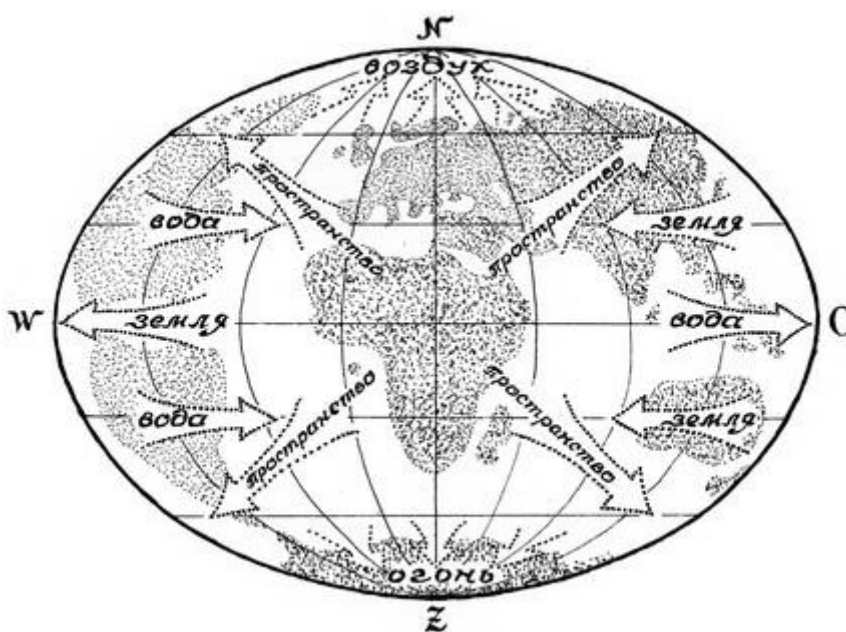
«Земля дает мирской успех, вода — сиюминутную выгоду, воздух и огонь — разрушают, пространство все делает безрезультатным».

«Шива Свародайя» (163)

«В состоянии земли приходят мысли о корнях и основе, в воде и ветре — заботы о жизненных событиях, в огне — о составных элементах тела, в пространстве — Пустота и отсутствие забот».

«Шива Свародайя» (180)

Элементы и стороны света



Зная направление элементов, можно менять свою судьбу, состояние ума и праны с помощью путешествий или смены места обитания. Ориентируясь или двигаясь в определенном направлении, йогин активизирует элемент этого направления: земля — восток-запад; вода — запад-восток; огонь — юг; воздух — северное направление; пространство — промежуточные углы.

Глава 9

Дальнейшая работа с элементами: использование внешних стихий для полного покорения элементов, слияние со стихиями-элементами

«Пять сосредоточений трудно исполнить посредством ума, речи и действия. Йогин, который сведущ [в применении этих приемов], избавляется от всякого страдания».

Махасиддх Горакшанатх «Горакша паддхати» (60)

Слияние с пятью элементами и растворение в них — особый раздел, присущий именно Учению Лайя-йоги. Йогин практикует слияние с внешними элементами — стихиями природы, чтобы углубить присутствие и взять под контроль элементы внутри тела. Слиться с элементами — это значит впитать в себя их свойства, усвоить их тонкие энергии в виде божеств, управляющих элементами. Когда внешние свойства элементов благодаря самым сливаются с внутренними качествами йогина, различия внутреннего и внешнего устраняются, и йогин обретает сиддхи контроля элементов. Слияние со стихиями нераздельно с Учением Шат-чакра-йоги и концентрацией на элементах и чакрах тонкого тела.

Как практиковать: следует отправиться в отдаленное место (горы, берег океана, степь), где сильны проявления элементов. Когда мы сосредотачиваемся на мощных, видимых вонне элементах, наше тело откликается, и внутренние элементы начинают развиваться.

Знаки продвижения в слиянии с элементами:

- ~ гармонизация пран,
- ~ улучшение судьбы (очищение кармы),
- ~ улучшение окружения, взаимоотношений,
- ~ сны, связанные с элементами.

Продолжительность практики: от одного до трех часов.

Способ практики: сначала выбираются грубые, затем — тонкие элементы. Однонаправленно концентрируйтесь на качествах элемента вонне, затем объединяйте переживания с телом. В конце пребывайте в нераздельности созерцания Пустоты и энергии элемента.

Глава 10

Слияние с элементом земли

«Притхиви-дхарана-мудра — концентрация на стихии земли.

Стихия земли желтого цвета, четырехугольная, связана с Брахмой и ее биджа (слог) ЛАМ. Созерцай эту стихию (в муладхаре) и там фиксируй кумбхакой (задержкой дыхания) прану и читту (внимание) на два часа. Эта низшая из дхаран дает устойчивость и господство над стихией земли.

Выполняющий эту притхиви-дхарана-мудру, станет господином над смертью и будет странствовать по земле в качестве сиддха (совершенного)».

«Гхеранда Самхита» (3.70 — 71)

Краткое описание практики:

- ~ сесть, приняв неподвижное положение тела, подобное горе;
- ~ медитировать на единство физического тела и земли, как части одного тела;
- ~ отождествить кости в теле с камнями и скалами, волосы — с лесами и деревьями, кровеносные сосуды — с ручьями и руслами рек.

Когда сознание слилось с землей, и обретены однонаправленность (самьяма) и самадхи единства, цель практики достигнута, йогин обретает сиддхи и мудрость «единого вкуса».

1. Йогин должен отправиться в уединенное место, где хорошо чувствуется земля, есть ощущение надежности, прочности и сесть на землю.

2. Отыскать, используя ощущение муладхара-чакры, «место силы», где энергия земли хорошо чувствуется.

3. Выкопать или выложить из камней фигуру, образующую квадрат.

4. Сесть в этом месте, одна нога выпрямлена, другая согнута в колене, или лечь на землю животом, как бы обняв землю. Некоторое время лежать на земле, медленно кататься по ней, напитывая тело ее качествами, представляя, как тело впитывает качества земли. Для этого нужно расслабиться и делать вдохи-выдохи через нос, представляя, как энергия впитывается в область йонистхана.

5. Низом живота впитывать энергию земли в тело.

6. Затем снова сесть, продолжая впитывать качества земли, направить энергию в центральный канал, а затем поднять ее к голове как в йони-мудре и опустить по передней части тела.

7. Если практика выполняется в помещении, где нет внешней земли, используется воображение и ощущения в муладхара-чакре.

Йогин настраивается на силу и тяжесть земли, ощущая ее как опору под собой. Он настраивается на ощущения устойчивости в копчике, в точке муладхары, силы тяжести земли, сливаясь с изначальной землей. Йогин ощущает силу, твердость, мощь, идущую от земли, и чувствует, как его тело откликается на эту мощь пульсацией в муладхаре. Он вытягивает плотность и мощь земли через кожу и муладхару и насыщает этой энергией кости, мышцы, наполняя центральный канал, центр груди, затем сознание. По мере перехода к сознанию энергия утончается, порождая ощущения.

Йогин медитирует так, пока не будет достигнута сама́яма, он полностью не сольется с землей и не обретет мощь и устойчивость, подобную горе. Его тело становится неподвижным, тяжелым, никакая сила не сможет сдвинуть его с места. Йогин чувствует, как через область копчика и промежности он соединяется с притхиви-мандалой — вселенским телом элемента земли. У него есть ощущение, будто его энергия в муладхара-чакре распространилась на всю область вселенной до бесконечности, пронизывая каждый твердый объект.

Глава 11

Слияние с элементом воды

«Амбхави-дхарана-мудра — концентрация на стихии воды.

Стихия воды — белая, как жасмин или как раковина, в форме луны, связана с нектаром и Вишну, ее биджа (слог) ВАМ. Сосредотачивайся на стихии воды (в свадхистане) и фиксируй там прану и читту на два часа. Это — сосредоточение на стихии воды, разрушающее все страдания.

Вода не сможет принести вред тому, кто ее творит. Эта амбхави — великая мудра, и кто знает ее — тот сведущ в йоге. Даже в глубокой воде он не погибнет.

Эту великую мудру следует тщательно хранить — при разглашении ее сила утрачивается; я действительно говорю правду».

«Гхеранда Самхита» (3.72 — 74)

Если есть возможность, нужно практиковать, подойдя близко к океану, морю, большому озеру или реке. Если такой возможности нет, следует медитировать на воду, которая есть рядом, или использовать воображение.

1. Йогин сосредотачивается на воде и ее качествах. Сначала он медитирует на жидкости в теле, такие как:

- ~ кровь,
- ~ слезы,
- ~ слюна,
- ~ лимфа,
- ~ семя,
- ~ моча,

представляя, что жидкости его тела нераздельны с внешней водой, которая течет на земле, с реками, ручьями, озерами, морями и океанами.

2. Затем йогин настраивается на символы воды — белый цвет элемента и божество Нараяну, управляющего водой и дающего долгую жизнь.

3. Затем йогин представляет, что он сидит или лежит на поверхности чистой воды. Все пространство вокруг него до самого горизонта

сплошь одна вода. Йогин видит себя находящимся в воде, как цветок лотоса, который растет в водоеме. Чистая поверхность воды иногда покрывается рябью, и она мягко несет йогина по безбрежному пространству водной глади вселенского океана.

4. Постепенно ум йогина, его тело полностью растворяются во вселенской воде, он входит в безмятежность, блаженство, умиротворение, приятие, тишину, уединенность.

На этой стадии йогин ощущает, как свадхистана-чакра в лобке начинает пульсировать, отзываться на внешнюю воду. Затем он чувствует, как из области свадхистана-чакры энергия начинает подниматься в центральный канал, наполняя все тело праной воды. Одновременно он ощущает, как пространство в области лобка расширяется, становится безграничным, пронизывая всю вселенную. Он ощущает единство с апас-мандалой — бесконечным телом воды, словно через область свадхистана-чакры он проникает в сущность каждого предмета, чувствуя его как часть своего тела.

Глава 12

Слияние с элементом огня

«Агни-дхарана-мудра — концентрация на стихии огня.

Стихия огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и ее биджа (слог) РАМ. Она дает сиддхи. Фиксируй прану и читту там (в манипуре) два часа. Эта дхарана прогоняет страшный страх смерти.

Даже если садхак (упражняющийся) попадет в огонь, он останется живым и не погибнет».

«Гхеранда Самхита» (3.75 — 76)

Элемент огня в теле распространен от пупка до сердца.

Йогин должен найти теплое место, освещенное лучами солнца. Если такой возможности нет, он садится рядом с костром или использует воображение.

Сидя в позе медитации, следует представить себя сидящим в центре бушующего огненного океана. Вокруг йогина танцуют языки пламени, и нет ничего, кроме огня. Пламя касается йогина, но не может причинить ему вреда. Когда температура тела станет подниматься, а тело станет слишком горячим, следует закончить медитацию.

Если йогин созерцает огонь вовне, он вбирает через поры кожи и всю поверхность тела тепло огня в каналы. Затем он ощущает, как тепло огня расходится по всему телу, насыщая его тонким блаженством и радостью. Затем ум и тело йогина чувствуют жар, который поднимается от пупка к центру груди. Затем наполняется центральный канал, центр сердца. Затем теплом наполняется ум. Энергия тепла распространяется по телу, вызывая блаженство, идущее из манипура-чакры и протекающее по центральному каналу. Йогин чувствует, как манипура-чакра, пульсируя, отзываться на внешний элемент огня. Тонкие струйки праны огня от пупка начинают растекаться по всему телу и наполняют центральный канал. Йогин чувствует, как через манипура-чакру он объединяется с вселенским телом огня — агни-мандалой. Он ощущает разжигание пищеварительного огня в желудке и циркуляцию тепла по всему телу.

Огонь очищает, сжигает нечистые кармы в каналах, иссушает слизь, которая приводит тело к старению и болезням. Слияние с элементом огня следует применять в случае вялости, подавленности, тамаса, потери сил или вдохновения в практике. Если есть сильные клеши, следует использовать силу огня для их очищения. Сила огня используется для очищения больных, пораженных мест в теле.

Сиддхи: контроль огня, тепла и света вовне (способность влиять на погоду), управление внутренним теплом. Способность испускать телесное сияние.

Работа с элементом огня для йогоинов высокого уровня: медитация для усиления внутреннего тепла (шуддхи-ушанам)

Чтобы увеличить выработку телесного тепла, йогоин выполняет йони-мудру. Он может также распространить тепло во все нади, главные и второстепенные по всему телу, до тех пор, пока тело не станет ярким огненным шаром. В конце медитации весь огонь собирается обратно, в основной огонь в центре позвоночника.

Этапы упражнения выполняются один за другим без промежутков.

Дыхание — спокойное. Сознание однонаправлено на визуализацию огня и сосредоточено на ощущениях телесной теплоты.

1. Визуализируйте центральный канал в позвоночнике. Он подобен полой трубе, внутри — голубой, снаружи — красный. Центральный канал наполняется поднимающимся огнем. При дыхании через пламя проходит воздух.

Вначале канал имеет толщину очень тонкой нити как волос.

2. Волос расширяется до толщины мизинца.

3. Толщина канала достигает толщины руки.

4. Центральный канал увеличивается до размеров трубы.

5. Центральный канал распространяется по телу и за его пределы. Центральный канал расширяется, вбирая в себя вселенную, йогоин чувствует себя бушующим вселенским пламенем, раздуваемым ветром.

Первые пять этапов выполняются один-полтора часа. Потом огонь уменьшается в размерах в том же порядке.

6. Огненный океан уменьшается и стихает, постепенно поглощаясь формой тела.

7. Канал сужается до размеров толщины руки.

8. Канал сужается до размеров толщины мизинца.

9. Канал сужается до размеров толщины волоса.

10. Канал в виде нити исчезает, все образы огня и т.п. уходят, сознание растворяется в тонкой пустотности вне субъекта-объекта.

Примечание: подобную практику разрешается выполнять йогоину, уже достигшему стабильного контроля над ветрами и каналами, на стадии, когда задержка дыхания в кумбхаке составляет две минуты и более, а пропорция в сахита-кумбхака-пранаяме 12:48:24 может быть выдержана в течение часа. Интенсивные пранаямы быстро вызывают тепло, однако оно нестабильно и скоро рассеивается. Если же тепло вырабатывается силой созерцания, вследствие овладения элементом огня, усиливающимся стабильно и равномерно, это хорошее достижение, которое не утрачивается, и ценность его огромная.

Глава 13

Слияние с элементом воздуха

«Вайяви-дхарана-мудра — концентрация на стихии воздуха.

Стихия воздуха дымного цвета, как мазь для глаз; она связана с Ишварой и ее биджа ЙАМ. Сосредотачивайся [на ней в анахате], фиксируя там прану и читту два часа. Это вайяви-дхарани-мудра, дающая возможность двигаться по воздуху.

Она разрушает болезни и предотвращает смерть; практикующий ее никогда не погибнет от воздуха».

«Гхеранда Самхита» (3.77 — 78)

Влияние воздуха в теле распространяется от сердца до межбровья. Правящее божество воздуха — Ишвара, творец Вселенной.

Слияние с воздухом утончает сознание, очищает от нечистых мыслей.

1. Йогин должен отправиться в место, где есть ветер — на берег океана, на вершину горы, в поле. Воздух должен быть свежим. Если такого места нет, его представляют, вызывая ощущение методом самьямы.

2. Приняв позу, сидя с прямой спиной, йогин уравнивает ум и дыхание. Затем представляет все части своего тела омываемыми потоками воздуха. Затем следует «отпустить» себя, почувствовать сухим листом, несомым ветром.

3. Йогин настраивается на воздух, ощущая, что воздух окружает его, а он частица воздуха. Его дыхание в легких нераздельно с воздушным океаном.

Почувствовав потоки воздуха, йогин вбирает его качества — движение, вездесущность, скорость. Вбирая их, йогин чувствует эти качества как прану в каналах и теле. Затем йогин ощущает прану в центральном канале, затем в центре груди (в сердце), затем в сознании.

Сохраняя позу, йогин ощущает себя легким перышком, волокном хлопка или пушинкой. Теперь он парит вместе с воздухом, ощущая себя несомым, растворяясь в воздухе, утрачивая привычную форму тела и становясь вездесущим, всепроникающим. Йогин ощущает, как анахата-чакра активизируется. Прана ветра наполняет все тело, очищая каналы. Через анахата-чакру йогин соединяется в вайю-мандалой — вселенским телом ветра. Он чувствует невыразимое присутствие энергии, исходящее из центра груди и словно пронизывающее каждый предмет во внешнем мире.

Сиддхи: контроль стихии ветра вовне, контроль ветра в теле, левитация.

Особые практики с элементом ветра

Дыхание телом (кожное дыхание)

Практики дыхания телом очень важны для контроля элемента ветра. Они предназначены для овладения дыханием телом и для накопления праны. Благодаря этим практикам может быть достигнут большой прогресс в медитации, а также умение останавливать дыхание. Йогин может довести частоту вдохов-выдохов от шестнадцать в минуту, как у обычного человека, до пяти и менее. Практика дыхания телом наполняет праной центральный канал. При ее непрерывном выполнении в течение трех часов энергетические точки и каналы открываются, наступает состояние глубокого покоя, тело перестает чувствоваться, а дыхание останавливается.

Исходное положение: семичленная поза с использованием подушки для медитации. Также эту практику можно выполнять стоя, на ходу, сидя на стуле или лежа, в шавасане.

1. Представьте, как все центры в вашем теле — чакры, мармы, каналы — открываются, а поры тела увеличиваются.

2. Сделайте вдох носом, представляя при этом, как внешний воздух и чистая прана из пространства вселенной втягиваются через поры вашего тела, т.е. что вы дышите не носом, а телом, через ладони, стопы, кожу.

Когда вы дышите, нужно понять, что легочное дыхание быстрее, чем кожное, поэтому дыхание кожей не успевает за легочным дыханием. Поэтому, выполнив вдох носом, легкими, сделайте паузу, продолжая представлять, как вы вдыхаете через поры в теле. Вы стараетесь дышать не столько легкими, сколько кожей.

3. Мягко вдыхайте энергию, делая паузу, и затем также мягко выдыхайте, представляя, как каждая клеточка напитывается энергией, и энергия исходит через поры. Делая выдох, направляйте прану к мышцам и коже. Делая вдох, направляйте прану к внутренним органам, костям, костному мозгу.

Это один цикл. Выполните двадцать и более таких циклов.

В *«Вигьяна Бхайрава тантре»* сказано: *«Почувствуй тело, кости и плоть пронизанными эссенцией космоса (то есть вселенской энергией)».*

Возникает ощущение «прозрачности» тела, словно оно подобно сети.

Если во время медитации, в ритрите, чувствуется тамас, тяжесть, то на некоторое время рекомендуется оставить тему медитации и, выполняя кожное дыхание, вывести из себя нечистую прану. Тело станет легким, дыхание — неуловимым, что будет способствовать глубокому состоянию медитативного покоя. Те, кто овладевает этим дыханием, становятся хорошими медитаторами. Они могут долго и без проблем сидеть в медитации, чувствуя себя комфортно, потому что их тела очень легкие.

Когда йогин практикует это упражнение, результат будет чувствоваться как блаженство, растекающееся по телу, словно все органы насыщены приятной теплой энергией, иногда можно ощущать себя раздувшимся словно мяч.

Это упражнение следует практиковать постепенно, небольшими сессиями. Долгие сессии без умения «заземляться» могут сделать энергию и тело «ветренными».

Набор праны

Исходное положение: то же, что и в предыдущем упражнении.

1. В первой части, на вдохе, делайте все так же, как и в предыдущем упражнении.
2. После паузы, когда нужно выдыхать, представляйте, как ваши центры запираются, поры сужаются и не выпускают прану.
3. Выдох выполняется носом и легкими, выдыхается только воздух, а прана остается в теле. Прана, вместо того чтобы выйти через поры, остается в теле и начинает двигаться, циркулируя и накапливаясь внутри тела.

Этот тип дыхания телом предназначен для набора энергии и увеличения жизненных сил. Его рекомендуется выполнять перед медитацией и перед самым кожным дыханием телом.

Практика дыхания телом дает сиддхи крепкого здоровья и долголетия. Йогин, овладевший ею в совершенстве, может не дышать и сидеть под водой, под землей, где нет доступа к воздуху. Он может дышать с помощью тела, вводя прану в сушумну. Благодаря овладению этой практикой, йогин может выводить тонкое тело из физического, покидать тело на несколько дней или даже на несколько лет.

Медитация на элемент воздуха полезна при депрессии, подавленности, тупости, ограниченности ума, для того чтобы побудить себя к переменам и освободить ум.

Глава 14

Слияние с элементом пространства

«Акаша-дхарана-мудра — концентрация на стихии эфира.»

Стихия эфира, светящаяся цветом чистой морской волны, связана с Садашивой, ее биджа ХАМ. Фиксируй там (в вишуддхе) прану и читту два часа. Это эфирная дхарана, открывающая дверь к Освобождению.

Тот, кто знает эту акаша-дхарани-мудру — настоящий йогин. Для него нет ни старости, ни смерти, и он не подлежит растворению в пралайе».

«Гхеранда Самхита» (3.80 — 81)

Йогину следует отправиться в горы или на берег океана, отыскать место, где есть широкое открытое пространство, небесный простор или виден горизонт.

Элемент пространства руководит областью от бровей и выше.

1. Следует расслабиться в позе сидя.

2. Отпустить ум, почувствовать себя подобно полому бамбуку, отбросить прошлое, оставить надежды и планы на будущее.

3. Глаза открыты, ум безмятежен, дыхание легкое.

4. Йогин смотрит, пристально устремив взор в пространство, выполняя шамбхави-мудру.

5. Затем следует впитать в себя кожей и дыханием элемент пространства и представить, как тело растворяется в нем. Следует размышлять о бесконечном мироздании и единой Основе, о пространстве, которое наполняет все.

6. Пространство насыщает тело, энергию и сознание, словно пропитывая его. Йогин остается в нераздельном единстве созерцания и пространства, все больше объединяясь с пространством, открывая истинную Природу Ума, подобную пространству.

Уходят дисбалансы ветров, растворяются клеши и засоры в нади, растворяются эмоции и беспокоящие мысли. Ум распахивается и становится пустым, не связанным ни с чем. Уходит отождествление с маленьким эго, привязанность к усилию уступает место спонтанно-расслабленному безусильному присутствию. Йогин должен насытить тело, ум, прану пространством и полностью слиться с ним. Медитация на пространство прямо вводит в Природу Ума и является наилучшим методом для открытия созерцания.

Если нет возможности найти открытое пространство, следует опираться на воображение:

1. Йогин представляет себя в прозрачно-чистом голубом небе.

2. Он парит в пустом пространстве, ощущая свою позу устойчивой. Затем он постепенно сливается с прозрачной пустотой, впитывая ее каналами тела, плотью.

3. Потом пространство входит в центральный канал, локализуясь в центре груди, в духовном сердце.

4. Затем оно растворяется в сознании, и йогин пребывает как чистое пространство сознания.

Сиддхи: способность знать прошлое, будущее и настоящее, перемещаться в одно мгновение в любую точку вселенной.

Предварительное размышление о трех пространствах

«Ты — воистину Реальность, безграничная как пространство».

*Авадхута Даттатрейя
«Авадхута Гита», гл. 1 (68)*

Осознавание — это нерожденное пространство вне всяких концепций. Пробудиться к этому осознанию — означает открыть естественное состояние, войти в созерцательное присутствие.

Обычно говорят о трех видах пространства:

~ *внешнее пространство (бхут-акаша)*, которое включает в себя всю видимую вселенную, пять элементов, звезды, планеты. Это пространство, в котором находится все внешнее по отношению к нашему сознанию;

~ *внутреннее пространство (чит-акаша)* — это пространство, которое включает в себя наш ум, память, подсознательные впечатления, тонкие тела, которое содержит в себе внутренний свет осознания;

~ *тайное сердечное пространство (хрид-акаша)* — это Ясный Свет как таковой, который проявляется вне двойственности, он открывается внутри, но на самом деле он также пронизывает все снаружи. Это тайное пространство, потому что в него возможно войти только в состоянии самадхи.

Внешнее пространство

«Многообразие всех вещей наблюдаемо только в пространстве, и это пространство пребывает в высшей Сущности, которая, в свою очередь, проецирует его в тот момент, когда начинается появление многообразия, хоть это и неясно тогда...»

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. XVIII (106-108)*

Внешнее пространство можно сравнить с безграничным пространством вселенной. Оно подобно вселенской Пустоте, вселенскому вакууму или чистому небу: ни облаков, ни каких-либо примесей, тумана или чего-либо еще, затмевающего его. Это бесконечное пространство вселенной, включающее в себя планеты, звезды, галактики, метagalaktiki и вселенные, пространство, у которого нет никаких границ.

Внешнее пространство вселенной дает нам пример, намекая на природу пространства внутри сознания (чит-акаша). Именно внешнее пространство вселенной мы используем для того, чтобы узнать внутреннее пространство.

Внутреннее пространство

Внутреннее пространство — это Природа «Я», Природа Ума, наше глубинное осознание в его собственной чистоте. Оно полностью пустотно, свободно от каких-либо мыслей, переживаний, образов, визуализаций, это чистое сознание в его первоначальном виде.

«Парашурама! Обрати свой взор внутрь. То, что ты воспринимаешь как внутреннее пространство — это протяженность, в которой существует все живущее, и она образует их высшую Сущность, или сознание».

*Авадхута Даттатрейя
«Трипура Рахасья», гл. XVIII (106 — 108)*

Тайное пространство

Тайное пространство (хрид-акаша) — это открытие истинного осознания Ясного Света, где внешнее и внутреннее пространства смешиваются в едином недвойственном состоянии. Такое состояние именуют «единый вкус» или «естественное» (Сахаджья).

«То, что они считают пространством — это твоя Высшая Сущность. Таким образом, Высшая Сущность одного — это пространство в другом, и наоборот. Но одна и та же вещь не может иметь различную природу. Поэтому нет никакого различия между пространством и Высшей Сущностью, которая есть полное и совершенное Блаженство-Сознание».

Когда пространство используется в качестве примера для внутренне осознавания, имеются в виду его качества пустотности, незапятнваемости. Пространство находится вне рождения, роста, становления и разрушения, вне трех качеств, которые обычно сопровождают появление грубых физических элементов. Пространство не опирается ни на что, оно полностью пусто, в нем нет никаких качеств, на которых ум мог бы зафиксироваться, поэтому внешнее пространство называют самым высшим символом.

Когда йогин медитирует на вселенскую форму Абсолюта (Вираг-рупу), он сосредотачивается именно на пространстве, которое является основой для всех других элементов. Пространство не зависит от времени, оно бесконечно и не имеет каких-либо ограничений.

Практика смешивания трех пространств

Настройка на внешнее пространство

Для того чтобы настроиться на внешний образ пространства, следует медитировать на чистое небо без облаков. Если такое пространство не находится, можно медитировать на зеркально ровную поверхность моря или океана. Если же нет возможности найти чистое пространство вовне, следует размышлять о безграничности вселенной и всепроникающего бесконечного вселенского пространства, расширяя таким образом свое сознание. Медитируя над внешним пространством чистого неба, океанской глади или над вселенским пространством, йогин получает представление о внутреннем пространстве, которое находится в его сознании.

Когда йогин размышляет над внешним пространством, он должен думать, что грубые физические элементы претерпевают различные стадии:

- ~ появление,
- ~ рост,
- ~ сохранение,
- ~ разрушение.

Однако само пространство, которое является единой Основой для этих элементов, не проходит сквозь эти стадии и находится вне них. Таким образом убеждаясь, что пустотная Основа, в которой появляются, развиваются, живут и затем уничтожаются различные элементы вселенной, от мельчайших атомов до скоплений галактик и звезд, не претерпевает никаких изменений: не рождается, не растет, не развивается, не разрушается и не умирает, он пробуждается к единой Основе всех явлений.

Элемент пространства является самым тонким элементом. Земля, вода, огонь и воздух являются более грубыми, поэтому их можно наблюдать. Когда же йогин наблюдает пространство в качестве их единой Основы, он внезапно пробуждается к осознаванию пустотности всех элементов. Тогда он понимает, что не только пространство находится вне появления, роста, сохранения и разрушения, но также подлинная сущность всех элементов, Исконная пустотность, также находится вне появления, роста, вне сохранения и разрушения.

Когда йогин понимает это, он испытывает озарение: ничто во всей видимой вселенной никогда не появлялось, никогда не развивалось и никогда не уничтожалось. Он приходит к пониманию, что все видимые феномены — не более чем рябь на глади вселенского океана. Эта рябь настолько незначительна по сравнению с гладью вселенского океана, что ее не следует отделять от пустотной сущности океана.

Поиск внутреннего пространства «я»

Когда достигнуто расширение сознания, йогину следует перейти к практике созерцания внутреннего пространства. Работа с внутренним пространством открывает нам пустотную сущность «Я».

Концентрируясь на чувстве «я», занимаясь Атма-вичарой, анализируя мысль «ахам-вритти», йогин задает вопросы: «Кто Я? Что есть природа моего сознания?» Анализируя природу сознания, он убеждается в ее пустотности. Ощущения, мысли, эмоции, идеи словно наложены на пустотность истинного осознания, но оно само пустотно, светоносно, пребывает вне всяких качеств, времени, вне двойственности.

Смешивание двух пространств

Когда йогин пробуждается к пустотной Основе своего сознания, он убеждается, что его сознание подобно пространству. Йогин понимает, что и внешнее, и внутреннее пространства не появляются, не растут, не развиваются, не исчезают, что все это — единая Основа, и между внутренним и внешним нет никакой разницы. Тогда у него зарождается союз пустотности, подобной пространству, и осознанности.

Когда такая пустотность и осознанность пробудились, это состояние называют «вкусом недвойственности» (расой), который йогину следует пестовать. Понимание этого факта — самый главный момент в жизни йогина.

Заблуждающиеся существа сансары, пребывающие в неведении, запутываются среди грубых элементов, которые подвержены появлению, росту и разрушению. Не понимая факт единой Основы внутреннего и внешнего, они разделяют внешнее и внутреннее пространство на внешнюю вселенную и собственное пространство.

Когда происходит понимание единства внутреннего и внешнего пространства, того, что оба они представляют собой пустотность и основу для всех феноменов сознания или внешней вселенной, тогда возникает состояние Просветления.

Просветление есть ничто иное, как понимание единства пустотной Основы внутреннего и внешнего. Просветление всегда связано с пониманием принципа пространства. Если принцип единства внутреннего и внешнего пространства не достигнут, то нет Просветления.

Когда йогин открывает это пространство и спонтанно находится в нем, говорят, что он находится в естественном состоянии, поскольку это состояние пространства естественно присуще всем живым существам. Нет ни одного объекта во Вселенной, живого существа от демонов до богов, от пылинки и мельчайшей частицы до метagalактики, которые не основывались бы на этом состоянии пустотного пространства.

Когда йогин медитирует на вселенскую форму в виде пространства (Вират-рупу), он приближается к тому, чтобы узнать собственное внутреннее осознание, подобное пустотному пространству. Занимаясь Атма-вичарой, йогин открывает собственное осознание, не обладающее качествами и признаками. Наконец, когда Духовный Учитель прямо знакомит ученика с видением, передавая состояние «как оно есть», вводя ученика прямо в него, йогин пробуждается к осознанию недвойственности, единства внутреннего и внешнего пространства, к тайному пространству — тому сокровенному, что открывает тайное состояние ума (хрид-акаша), которое находится внутри него всегда, но часто затмевается потоком двойственных мыслей.

Непрерывная практика единого пространства

Когда тайное состояние ума открыто, вся дальнейшая жизнь йогина заключается в том, чтобы смешивать эти три вида пространства:

~ внешнее пространство вселенной, подобное безграничному космическому пространству,

~ внутреннее пространство осознанности,

~ единое пространство осознания, объединяющее внутреннее и внешнее.

Когда йогин выполняет такую практику смешивания, это называется «смешивание трех пространств».

Глава 15

Общие правила для работы с элементами

«[Стихия] земли, размещенная в сердце, представляет чудный желтый или желтоватый квадрат со слогом ЛАМ и восседающим на лотосе [богом Брахмой]. Растворив в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа]. Он должен постоянно заниматься несущим уравновешенность сосредоточением на земле, чтобы овладеть землей.»

Стихия воды (апас-таттва), подобная полумесяцу или белому жасмину, размещается у горла и наделена семенным слогом ВАМ нектара, и она всегда связана с Вишну. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа].»

Треугольная стихия огня, размещенная у нёба, вся сверкает и связана со слогом РАМ. Она яркая, как коралл, и пребывает в обществе с Рудрой. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, йогин должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа]. Он должен быть постоянно занят сосредоточением на огне, дабы овладеть огнем.»

Стихия воздуха, которая размещена в межбровье, похожа на черную примочку и связывается с буквой ЙАМ и Ишварой, как [покровительствующим] божеством. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа]. Йогин должен осуществлять сосредоточение на воздухе так, чтобы он мог пересечь небо.»

Стихию эфира (пространства), которая размещается в «отверстии Брахмы» (брахмарандре) [у макушки головы] и которая схожа с исключительно прозрачной водой, связывают с Садашивой, [внутренним] звуком (Нада) и слогом ХАМ. Растворяя в нем [в сердце] жизненные энергии вкупе с умом, он должен быть сосредоточен пять гхатик [два часа]. Сосредоточение на эфире (пространстве), как полагают, открывает врата к Освобождению.»

Пять сосредоточений трудно исполнить посредством ума, речи и действия. Йогин, который сведущ [в применении этих приемов], избавляется от всякого страдания.»

*Махасиддх Горакианатх
«Горакиа падхатти» (54 — 60)*

1. Слияние выполняется в месте, где выражено присутствует нужный элемент.
2. Если такого места нет, выполняют слияние с его качествами, используя представление.
3. Сначала идет настройка на элемент через чакру, присущую элементу, затем вбирание его качеств через кожу и плоть тела.

4. Затем его качества наполняют центральный канал, из центрального канала качества элемента собираются в центре груди (хридайям).

5. Из центра груди качества элемента смешиваются с сознанием, когда устранено различие внешнего и внутреннего элемента.

6. Посторонние образы должны быть вытеснены переживанием элемента.

7. Практика всегда начинается с грубых элементов.

8. Глубокое слияние с элементом (самьяма) дарует йогину сиддхи влиять на погоду, климат и т.д. Чтобы правильно использовать сиддхи, йогин должен иметь состояние ума, направленное на помощь всем живым существам.

Часть III

Плод

Результат созерцания пяти элементов

«Пять сосредоточений на стихиях обладают, соответственно, силой остановки, запружения, сжигания, расшатывания и иссушения».

*Махасиддх Горакшанатх
«Горакша паддхати» (59)*

В результате созерцания пяти стихий, йогин обретает контроль над внешними элементами и способность менять окружающее пространство. Он может замедлять силой элемента земли развитие событий, затапливать силой элемента воды, сжигать и вызывать засуху силой элемента огня, рассеивать, иссушать и разрушать силой элемента ветра или, напротив, гармонизировать внешнее пространство, управляя элементами.

Достижения в Шат-чакра-йоге и сиддхи контроля элементов

Вслед за этим йогин обретает сиддхи:

- ~ благодаря контролю элемента земли обретается сверхсила,
- ~ благодаря контролю элемента воды обретается телесная гибкость и неподверженность огню,
- ~ благодаря контролю элемента огня достигается способность испускать сияние, сжигать тело в момент смерти, не оставляя следов,
- ~ благодаря элементу воздуха достигается левитация и способность летать,
- ~ благодаря лунному каналу тело йогина становится прозрачным и не отбрасывает тени,
- ~ благодаря солнечному каналу телесная плоть становится чистой и тело йогина превращается в Иллюзорное тело из многоцветного света, подобного радуге, и становится невидимым другим людям. Благодаря этому йогин реализует высшее состояние (сахаджа-нирвикальпа-самадхи) и Великий Переход в Бессмертное тело.

Восемь великих сиддхи

«Перечисление восьми сиддх

Способность становиться крошечным, как атом — анима.

*Способность становиться непоколебимым
и большим в размере, бесконечно расширяясь — махима.*

Способность становиться тяжелым как гора — гарима.

*Способность становиться невесомым
и легким как пар — лагхима.*

*Способность выходить из тела
и вселяться в чужие тела,
полное знание о прошлом, настоящем и будущем,
способность проникать куда угодно,
даже на другие планеты и звезды — прапати.*

*Способность находиться во всех вещах,
контролируя события,*

*способность осуществлять все свои желания,
совершенная проницательность ума и чувств — пракамья.*

*Способность становиться создателем всего сущего
и иметь полную власть как над живыми,
так и неживыми объектами вселенной — ишитва.*

*Способность быть вездесущим и находиться в любой точке,
способность управлять всем
при помощи мысли и слова — вашитва.*

Вот восемь великих сиддх».

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
мантра 3 (668)*

Если прана и сознание будут собраны в тонких каналах, проявятся божества-хранители, дакини, чистые земли. Если йогин сможет полностью овладеть контролем над пятью основными пранами и удерживать их в соответствующих чакрах, он достигнет того, что его кожа станет гладкой, лицо — сияющим светом и здоровьем, тело крепким, он наполнится огромной энергией.

Если йогин сможет соединить красную и белую капли в центральном канале, он обретет следующие достижения:

- ~ его тело не будет отбрасывать тени,
- ~ он сможет оставлять свое тело, делаться невидимым или исчезать,
- ~ он сможет совершать различные чудеса.

Если йогин обретет возможность объединить чистую прану-ум и растаявшие капли пяти элементов, направив их в центральный канал, он сможет:

- ~ превращать камни в золото, натирая их фекалиями и мочой,
- ~ левитировать,
- ~ ходить по воде,
- ~ стоять в огне и не гореть,
- ~ не подвергаться воздействию холода,
- ~ мгновенно перемещаться в любую точку вселенной,
- ~ проходить сквозь скалы, камни и стены,
- ~ летать по небу.

«Сиддхи не являются высшей целью практики

Тот, кто достиг восемь сиддх, не является сиддхом.

Лишь тот, кто достиг Божественного,

*вошел в мир Шива-локи и стал един с Богом,
только такой практик является сиддхом.
Ему восемь сиддх открываются
в процессе практики спонтанно».*

*Риши Тирумалар «Тирумантирам»,
тантра 3 (671)*

Проявление сиддхи зависит от степени контроля йогина над пранами и умой. Будут ли они сохраняться долго или быстро исчезнут зависит от того, насколько йогин способен удерживать прану и субстанцию капель в центральном канале. Если йогин не удерживает прану в центральном канале, сиддхи исчезают.

Благодаря тому, что каналы и капли очищены, йогин может:

- ~ материализовывать различные предметы,
- ~ предсказывать будущее,
- ~ видеть прошлые жизни,
- ~ видеть на расстоянии.

Благодаря тому, что капли стабилизированы и подняты в верхние чакры, йогин может воздействовать на элементы, к примеру, вызывать снег или дождь. Управляя элементом огня, йогин способен вызвать появление солнца. Благодаря силе концентрации и единству праны и ума, йогин силой своей медитацией может брать под контроль сознание людей. Силой энергии в каналах он может производить бесчисленное множество драгоценностей или пищи и материализовывать богатство, притягивать к себе людей. Силой сущностных капель он берет под контроль дэвов, духов и демонов.

Обретя мистические силы, йогин не должен очаровываться ими, зная, что они пусты по своей сути, что все это — иллюзия, подобная эху в горах.

Не допуская отвлечения на мистические силы, йогин должен продолжать углублять понимание недвойственности через созерцание внутреннего звука и света. Таким образом йогин обретает свободу от всех иллюзий и сансарного неведения, развязывает узлы в нади, раскрывает чакры, растапливает в них субстанции, берет под контроль пять элементов, трансмутирует все кармические ветры в праны мудрости, очищает все загрязненные капли и выплавляет их в капли блаженства, и обретает световое Радужное тело, победно достигая реализации в Великом Переходе (кайя-вьюха).

Риши Тируммулар
Тиру-Мантирам
(Тантра Три)

1. Аштанга Йогам
2. Яма
3. Нияма
4. Асана
5. Пранаяма
6. Пратьяхара
7. Дхарана
8. Дхьяна
9. Самадхи
10. Плоды восьмиступенчатой Йоги
11. Восемь великих сиддхи
12. Непоколебимый Кала
13. Путь к Кайясиддхи
14. Калачакра или Колесо Времени
15. Измерение срока жизни
16. Ритм дыхания в дни недели
17. Враждебные дни недели
18. Кхечари Йога
20. Амури Дхарана
21. Чандра Йога

1. Аштанга Йогам

549. Тяжело Изложить Науку Йоги.

Наука Дыхания является
Безбрежностью, тяжело поддающейся объяснению.
Поочерёдно закрывая ноздри
И отсчитывая должными мерами время
Так Нанди подробно раскрыл
Восьмиступенчатую великую Йогу, —
Яма, Нияма и остальные.

550. Йога Включает Кавача, Ньяса и Мудру

Сейчас я должен раскрыть пути Ямы и Ниямы,
Тайну Кавача, Ньяса и Мудры,
Пути достижения Самадхи,
И как Кундалини Шакти движется вверх
И достигает тысячелесткового лотоса в черепе.

551. Аштанга Йога Ведёт к Самадхи и Джняне

Не отклоняясь в одну крайность или другую,
Следуй пути восьмиступенчатой Йоги

И достигни состояния Самадхи.
Те, кто идут благословенным путём
Достигнут вершины Джняны.
Они больше не будут рождены в этой низкой плоти.

552. Восемь Частей Йоги

Яма, Нияма, бесчисленные Асаны,
Благотворная Пранаяма, а также Пратьяхара,
Дхарана, Дхьяна и достижение триумфа Самадхи
— эти восемь являются стальными частями Йоги.

2. Яма

553. Всегда Исполни Яма.

"Небеса могут разразиться ливнями в восьми направлениях,
Но всё же исполни святую Яма",
— Так сказал Владыка со спутанными локонами цвета карала, которые приятны,
Четверым Мудрецам, погружённых в поклонение.

554. Пути Яма.

Он не убивает, не лжет, не ворует;
Он отмечен добродетелями, хороший, смиренный и справедливый;
Он разделяет свои наслаждения, он не знает позора;
Он не пьёт, не подвержен похоти
— Таков тот, кто стоит на пути Яма.

3. Нияма

555. Путь Нияма.

Изначальная Сущность,
главный смысл всех Вед,
Божественный Свет,
Огонь в этом Свете.
Тот, кто состоит
наполовину из своей Шакти
И они, — Божественная справедливость,
Так знает стоящий на пути Нияма.

556. Десять Добродетелей Ниямы.

Чистота, сострадание, умеренность в еде и терпение,
Честность, правдивость и непоколебимость,
— Это он ревностно хранит.
Убийство, воровство и похоть, он ненавидит
— Так придерживается десяти добродетелей
Тот, кто соблюдает Нияма.

557. Следующие Десять Характерных Признаков Ниямы.

Тапас, медитация, безмятежность и святость,
Совершение подаяний, обеты на Шиваитском пути и изучение Сиддханты,
Жертвоприношения, Шива пуджа и чистые мысли;
— С этими десятью совершенствует свой Путь пребывающий в Нияма.

4. Асана

558. Значимые Асаны

Существует множество асан,
Которые начинаются с Падмасаны;
Восемь из них ценятся высоко
Особенно Свастика.
Тот, кто выполняет эти асаны
Несомненно становится Мастером, истинно так.



559. Падмасана – Поза Лотоса

Сев, скрести голени, разверни подошвы кверху,
Расположи ступни на противоположных бёдрах,
Затем, вытянув, помести кисти над ступнями
Это и есть Падмасана, знаменитая повсюду на земле.



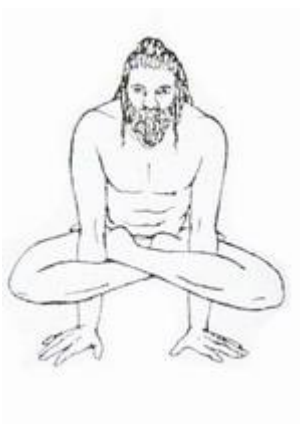
560. Бхадрасана – Благая Поза

Расположив правую голень на левой,
Вытяни руки над икрами ног,
Сиди устойчиво и прямо;
Поистине, это Бхадрасана.



561. Куккудасана – Поза Петуха

Подняв ступни на бёдра,
Контролируй дыхание и на локтях поднимай тело;
Соблюдая устойчивость и неподвижность,
Ты достигнешь Куккудасаны.



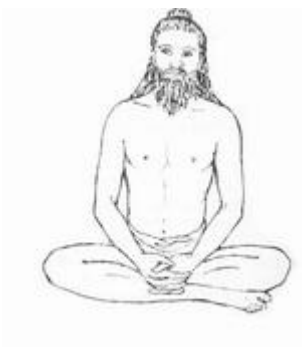
562. Симхасана – Поза Льва

Вытяни руки над икрами ног,
Подними рот кверху,
Зафиксируй взгляд на кончике носа;
Это — поза Симхасана.



563. Важных Асан восемь

Бхадра, Гомукха, Падма и Симха,
Сотхира, Вира и Сукха;
Эти семь асан с выдающейся Свастика
Составляют восемь. Всего насчитывается асан, однако,
Восемдесят и сто.



5. Пранаяма

564. Подчини Коня Дыхания.

Ум – хозяин пяти чувств;
Он – глава в жилище тела;
Верхом на коне он едет к суждённой цели;
Умело управляет конём,
Слабого он сбрасывает прочь;
Этот конь – дыхание Праны.

565. Контроль Над Вдохом и Выдохом

Велик Джива,
Он имеет двух коней,
Но он не знает, как управлять ими;
Если Великодушный Гуру даст своё Благословление,
Кони станут послушны.

566. Контроль Над Дыханием Активизирует Тело

Этот конь летит быстрее птицы,
Если конь обуздан, то он дарует наслаждение гораздо большее, чем вино;
Он придаёт силу, разгоняет лень,
Истинно так, мы говорим, мудрый да услышит.

567. Контроль Над Дыханием Приносит Жизненный Нектар

Позволь Пране слиться с Умом
И вместе они успокоятся
Так, для них не будет больше ни рождения, ни смерти.
Потому учись направлять дыхание,
В потоках, чередуя левый и правый,
Затем вкусишь ты нектар жизни.

568. Пурака, Кумбхака, Речака – Попеременное Очищение

Пурака – вдох через левую ноздрю на шестнадцать матра,
Кумбхака – задержка дыхания на шестьдесят четыре матра,
Речака – выдох после этого на тридцать два матра,
Дыши так, чередуя левую ноздрю с правой и правую с левой,
С Кумбхакой посередине.

569. Контроль Над Дыханием Делает Тело Лёгким, как у Пчелы

Если ты контролируешь дыхание внутри,
А тело твоё старо,
Вернётся молодость и алмазная твёрдость;
И с милостевой Благосклонностью благого Гуру
Станешь легче воздуха.

570. Контроль Над Дыханием Даёт Величайшую Силу

Где бы ты ни был, контролируй дыхание,
И тело твоё не разрушится;
Вдыхай, контролируя и выдыхай за предписанный счет,
Победной раковиной-горном,
Провозглашая своё достижение.

571. Знание Науки Дыхания Ведёт к Нему

Вдох, Выдох и Задержка, двумя способами,
– Из них состоит Наука Дыхания;
О ней не ведают;
Тому, кто владеет Наукой Дыхания,
Предназначено презреть Бога Смерти.

572. Эффект от Пураки, Кумбхаки и Речаки

В Пураке вдох глубокий,
Заполняющий верх, низ и середину;
В Кумбхаке задержка в районе пупа;
В Речаке поглощается внутрь в должной мере;
Так практикуя Науку Дыхания
Достигают Благосклонности Владыки,
Поглотившего смертельный яд.

573. Продолжительность Вдоха, Выдоха и Задержки Дыхания

Вдох шестнадцать матр через левую ноздрю,
Задержка на шестьдесят четыре в углублении пупа
Выдох на тридцать два через правую ноздрю,
Контролирующий дыхание таким образом,
Несомненно видит Свет Истины.

574. Как Практиковать Пранаяму

При глубоком и равномерном вдохе
Прана заполняет десять Нади;
Выдыхай медленно
Так, чтобы тело не шелохнулось;
Остановлено движение Праны
И движение вниз Апаны;
Так, сиди прямо и победи Смерть.

575. Очищение Тела Контролем Дыхания

Дыхание возникает внутри
И блуждает как пожелает;
Контролируй это и очищай внутри;
Твои конечности зарумянятся,
Волосы снова станут тёмными
И Бог внутри никогда тебя не покинет.

576. Вдох 12 Матр; Задержка 4 Матры

Дыхание Праны
Подобно паре девиц в доме-теле –
Постоянно вбегает и выбегает;
Вдыхая двенадцать матр,
Выдыхая восемь матр
И задерживая дыхание четыре матры,
Становишься божественным в Шиве.

577. Учись Контролировать Дыхание и Подчини Смерть

Слон, — дыхание в двенадцать матр
Бодрствует днем и ночью;
Но погонщик (Джива) не знает слона;
Когда погонщик научится управлять слоном,
Слон не знает ночи и дня;
(Он пребывает в вечности.)

6. Пратъяхара

578. Благословения Отвлечения Ума.

Шаг за шагом практикуй отвлечение Ума
И смотри вовнутрь;
Одно за другим, много хорошего ты видишь внутри.
И да сможешь затем ты встретить Владыку

Сейчас и здесь, внизу.
Того, кого древняя Веда всё ещё ищет
Повсюду.

579. Удерживай Дыхание в Области Ниже Пупа.

Они не знают Божественного искусства
Фиксирования дыхания продолжительностью в двенадцать матра,
Ниже пупочной области.
Как только они научатся этому искусству,
Владыка войдёт внутрь,
Громко хохоча в наслаждении.

580. Где Находится Кундалини.

На расстоянии двух пальцев выше Муладхары,
На два пальца ниже полового органа,
На четыре пальца ниже видимого пупа
Там, внутри, находится Кундалини,
Сияющий пламенеющий огонь.

581. Контроль Дыхания для Маха Сиддха Йоги.

Если ты смотришь на двенадцать пальцев
Ниже кончика носа,
И затем концентрируешься и медитируешь,
То тогда могущественная Сиддха Йога будет твоей.
И будет твоё тело непреходящим, нерушимым.

582. Когда Появляется Свет.

Если так медитируешь,
То увидишь проблески свечения в Вишудха центре, в горле.
Знай, что незамутнённое блаженство тебе суждено;
Если в горловом центре
Ты видишь лунный свет,
То тело твоё
Будет опьянено божественным наслаждением.

583. Что Такое Кундалини Йога.

Закрой отверстие Муладхары снизу,
Сосредоточь свои мысли на отверстии Сахасрары вверху
И медитируй на этом.
Зафиксируй свой, подобный копью, взгляд на безбрежности Пространства.
Так практикуя Йогу
Ты покоришь Время.

584. Кундалини Йога Прекращает Рождения.

На два пальца выше ануса,
На два пальца ниже полового органа
Покоится огонь Кундалини.
Если ты можешь медитировать на источнике света
Горящем там,

То будешь един с Владыкой,
Который прекращает все рождения.

585. Пратьяхара.

Отдели Майю от Владыки и
Отдели эго от Майи, раствори его.
Тогда возникает осознание, созерцание и потеря эго,
Что составляет силу Пратьяхары.

586. Пранаяма Помогает Пратьяхаре.

Если дыхание после выдоха
Удерживается внутри
Мысли так же там удерживаются,
И Владыка тебя не покинет.

587. К Чему Может Вести Пратьяхара.

В исполнении Пратьяхары
Возникнет видение Всего мира.
Освободись от презренной темноты
И ищи Владыку.
Если твои мысли устойчиво центрированы,
То ты увидишь Божественный Свет
И будешь бессмертен после этого.

7. Дхарана.

588. Как практиковать Дхарану.

Не позволяй уму стать отвлечённым чувствами.
Концентрируйся на Чидакаша внутри позвоночника.
Глаза не должны видеть, а ум не должен слышать.
Таков путь к вечной жизни.

589. Владыка Танцев в Сахасрара

С пиков черепных хребтов
Небесный водопад
Непрестанно нисходит каскадом.
Направляй прану через спинной канал.
Там, на каменной арене (внутри горы Меру),
Владыка исполняет свой вечный танец.
Я видел
Тот бесконечный свет Блаженства.

590. Шива восходит к Шакти

Она — девица Вед
Она — часть астральных земель Черепа.
Он — обуздывающий господин.
Он сидит на землях Муладхара.
Мягко пробуди Его.

Сделай так, чтоб Он встретил Её
И будешь ты юным навечно.
При владыке Нанди, я признаю
Эта истина навсегда, навсегда.

591. Практика кундалини Йоги.

Зажми Муладхару.
Подними Прану дыхание вверх.
Направляй её через позвоночную полость
И внутри пребывай.
И, подобно аисту у истока ручья,
Сиди спокойно,
В целеустремленности мысли
И сможешь жить прекрасно — вечно.

592. Практикуй контроль дыхания с точными мерами времени.

Когда Пранаяма практикуется с точными мерами времени,
Остановка дыхания будет соответствовать остановке Праны.
С тем, кто тренирует дыхание, которое и есть Прана,
Жизнь и время будут неразлучно оставаться.

593. Практикуй контроль дыхания в молчании.

Сокровище там, В мыслях тех, кто хранит молчание.
Те, кто постоянно разевают свой рот,
Выбрасывают его на ветер.
Те же, кто облачён в молчание,
Направляет это к Лунному Пику.
И там оно своими рогами стучится.
И если Врата Пещеры не открываются,
То удирает в страхе.

594. Долголетие достигается посредством контроля дыхания.

Если дыхание, что разветвляется то внутрь, то наружу,
Направлено и центрировано в уме,
То можешь спать удобно
В просторной спальне Пещеры тела,
Имеющей две двери и окон семь.
А так же можешь жить там долго-долго.

595. Контроль ума посредством контроля дыхания.

Если из десяти ветров (Ваю), что наполняют тело,
Пять с выдохом уходят,
То какая от этого польза тебе, глупец?
Даже если ты бодрствуешь и молишься?
Те, кто контролирует дыхание в предписанных мерах,
Несомненно заточат ум-обезьяну
Внутри твердыни тела.

596. Сделай тело бессмертным.

Все те, кто пришли сюда прежде,
Скончались.
Ждёт ли другая судьба тех, кто пришёл позже?
Что толку говорить о миллионах
И то, какой их будет жизнь?
Какое ж это заблуждение!
Будет ли песчаный вал когда-либо крепок?

597. Дхарана, — это инволюция.

Удерживать беспокойных чувств тела пять
В элементах пяти.
Удерживать элементов пять
Во внутренних органах восприятия.
Удерживать внутренние органы восприятия
В их танматрах.
Удерживать танматры
В Сущности Незданной.
Это, истинно, есть Дхарана, практикуемая по ступеням.

8. Дхьяна

598. Дхьяна Двух Видов

Когда пять чувств и элементов,
выходят наружу,
проявляется этот мир,
образы, запахи и вкус.
Эта есть одна из дхьян,
которая проявляет этот мир,
создавая радость и страдания.
Когда чувства направлены,
во внутрь источника Буддхи,
тогда проявляется другая Дхьяна,
даруя радость, шакти, и мудрость,
постепенно приводя к Шива Дхьяне,
бесконечному танцу блаженства.
Вот два Пути Йога Дхьяны.

599. Проявление в Дхьяне Божественного Света

Божественный свет проявляется в Дхьяне,
через глаза, язык, нос, два уха, и интеллект,
а также в звуке Нада, который исходит,
из Анахата-чакры, играя бесконечный танец.
Этот божественный свет создал грубое тело,
которое мы должны очистить с помощью Дхьяны,
и растворить его в изначальном источнике.

600. Переход из Дхьяны в Джняну Шивы

При сосредоточении взгляда на духовном сердце,
мысли должны раствориться в тишине, и покое.

Тогда происходит смешивание,
и небесный поток начинает исходить из Пустоты,
и через духовное сердце, проливается на тело,
ум, объекты, звуки, даруя бесконечную Шива Джняну.

601. Жаль! Что Многие Существа Непрактикуют Дхьяну

О! Сколько живых существ проводят время зря,
неразмышляя о тайне Дживы, которая скрыта в ней.
Каждый час проходит в пустую,
и лишь единицы думают о Шиве.
Миры исчезают новые появляются,
и лишь горсть учеников созерцают Божественную Джняну.
Одни рождаются, другие умирают, и лишь единицы живут вечно,
радостно кланяясь Лотосным стопам Гуру.
Но кем быть выбор за тобой.

602. Дхьяна Божественная Лампа Света

Дхьяна это божественная лампа света,
которая рассеивает из ума, темноту эгоизма.
Этот Божественный свет может рассеять,
темноту гнева, и заполнить собой все пространство.
Поэтому Дхьяна есть бессмертная Лампа Света,
которая дарует мудрость и вечность.

603. Взгляд Дхьяны

Вы можете заниматься различными практиками йоги,
около восьми лет, но если нет взгляда Дхьяны,
то вы не сможете увидеть Бога.
И конфета, для вас не станет амброзией,
и нектаром блаженства,
так как ваш взгляд несовершенен,
он непребывает в Дхьяне.
Но этот взгляд внутри вас,
как зеркало, с которого нужно стереть пыль,
чтобы отражало чистату видинья.

604. Плоды Дхьяны

Если ваши два глаза,
постоянно концентрируются на кончике носа,
а ум пребывает в безмыслии и тишине,
тогда никакие печали не смогут затронуть вас.
Поиск прекратится и ваше тело не сможет разрушиться,
нектар блаженства снизойдет на вас,
и в месте с Шивой вы станете одним целым,
всепроникающим сознанием.

605. Дхьяна Приводит к Прекращению Рождения

Тот, кто закрепился в пристальном взгляде на кончике носа,
совмещая при этом задержку дыхания,
и контролируя прану по энергитическим каналам Нади,
Может с уверенностью оставить опасения относительно перерождения.

606. Различные Звуковые Опыты в Дхьяне

При сосредоточении на Анахате чакре,
происходят постепенно звуковые опыты,
и практикующий начинает слышать звуки:
Моря, рев слона, флейты, жужащей пчелы,
стрекозы, гудение раковины, и стук барабана.
Все эти звуки по этапно слышит практикующий,
они очень тонкие и мелодичные.
После будет услышан последний звук,
который превосходит все предыдущие,
Он исходит от Бога,
и растворяет в себе все остальные звуки.

607. Начало Звуковых Опытов в Дхьяне

Вначале практики йогин услышит следующие звуки:
Шум моря, грохот грома, рёв слона, жужание пчелы,
потом звуки будут переходить все более в мелодичные тона,
в музыку шаров и колокольчиков, в мелодию флейты,
в гудение раковины и стук Барабана.
Все эти звуки будут один за одним развиваться,
и практикующий испытает их все по этапно.

608. Реализация Плода Звуковых Опытов

Когда все мелодии растворяются,
в едином звуке исходящим от Бога,
Тогда йогин приобретает благочестивые качества,
исчезает Пашу, и он присоединяется к традиции бессмертных.
Жизнь становится вечной, и он слышит самые тонкие звуки,
подобно аромату из цветка.

609. Нада Высшая Йога

Нада есть высшая Шакти,
Нада есть высшая Йога,
Нада есть конец достижения.
Кто реализовал Нада йогу,
сливается с богом,
как капля с океаном.

610. Совершенство Нады Заключительная Стадия

Когда Огонь Кундалини расплавит шесть Адхарас,
а исконая темнота (Анава) отступит и рассеится,
когда пять Индрий растворяться в звуке,
а Танматрас станет совершенной,
то это будет истинным совершенством Нады,
которая вам даст убежище у Лотосных стоп Бога.

611. Медитация Путь Уничтожения Иллюзии

Это тело — есть путь приводящий во дворец огня,
свет этого огня уничтожает любую темноту.
Этот огонь порождается из божественного места,

где пребывает его основа творения — Кундалини Шакти.
С помощью длительной медитации,
и размышления над этим светом,
достигается место Великой Пустоты,
где темнота и свет сливаются в одно целое.

612. Совершенная Медитация Приводит к Бессмертию

Тот, кто не дает клятвы и обещания,
не ведет споры и склоки,
а пребывая в тихом месте,
созерцает текущую Кундалини по позвоночнику,
которая открывает три Мандалы.
Тот и есть истинный Йог, который будет жить вечно в своем теле,
испытывая безмерное счастье.

613. Медитация Приводит к Раскрытию Трех Сфер

Существуют три сферы или Мандалы,
в каждой из них пребывает божество,
творение спонтанной энергии Бога.
Созерцая или медитируя над каждой Мандалой,
вы должны получить благословение Божества живущего в ней.
Тогда Мандала раскрывается и изливает нескончаемый исток Шакти.

614. Слияние с Мандалой Есть Возвышенный Процесс

В темном месте, где находится сердце,
располагаются Три Мандалы,
Тот, кто сольется с ними,
больше не будет знать, что такое усталость.
Это есть действительно возвышенный процесс.

615. Достижение Бессмертия Спомощью Дхьяна Йоги

Тот, кто подчиняет три Гуны,
с помощью контроля дыхания,
направляя прану по очереди,
от правой нади к левой,
которые начинаются в Муладхаре чакре.
Тот сможет достичь бессмертия,
и стать Властелином Небесных Существ.

616. Глубокая Медитация на Чакрах приводит к Богу

На четыре пальца вверх от центра пупа,
находится лепестковая Чакра Анахата,
или сердечный центр.
Еще выше на двенадцать пальцев вверх,
находится лепестковая Чакра Вишуддха,
или центр горла.
Тот, кто медитирует на этих чакрах,
находясь в безмыслии и спокойствии,
подобно морю, которое не движется на глубине.
Тот узнает Бога в своем теле.

617. Божественное Изящество Пребывает в Дхьяне

Тот кто разрушает тридцать шесть слоев Таттвы,
с помощью глубокого созерцания и Джняны.
Развеивая Иллюзию Майи,
и приобразовывая все нечистое в чистое.
Познавая таким образом что все исходит из одного источника,
являясь изначально совершенным.
Тот открывает Божественное Изящество всего творения,
являясь познавшим на себе все стадии Дхьяны,
становясь Святым, который прошел Путь единиц.

9. Самадхи

618. Самадхи – Заключительная Цель Аштанга Йоги

Самадхи – является концом Пути Лайя, и других Йог.
Самадхи-является завершением раскрытия Восьми Сиддх.
Кто упорно следует путем Лайя йоги до конца,
то сможет реализовать Самадхи.

619. Великолепные Видения в Самадхи

Когда на пике Меру в Сахасраре,
Бинду и Нада расцветет,
то в их союзе прибудет Самадхи.
И тогда великолепные видения,
предстанут перед йогиним,
из бесконечного источника Джняны.

620. Достижения в Самадхи Мано-Лайи

Где есть поглощение мнения,
там есть вечное дыхание жизни.
Где нет поглощения мнения,
там дыхание жизни пребывает,
подобно солнцу, которое то заходит, то восходит.
Того чье мнение поглащается,
испытывает невыразимый экстаз,
таким образом познавая Йогу поглощения.

621. Мистические Видения в Самадхи

Тот, кто пребывает в Самадхи,
начинает испытывать мистические видения,
видит цветущие леса и водоемы,
видит землю покрытую золотом,
и драгоценными камнями.
Он бродит в божественном пространстве,
Бесконечной Пустоты.
И там на плодородной Горе Меру,
он подчиняет Лошадь Дыхания,
приводя её к полной остоновке.

622. Видение Пустоты в Самадхи

На вершине позвоночника, в центре,
посторено уникальное жильё,
оно имеет три окна и четыре двери.
Когда дверь будет раскрыта в этом жильё,
тогда появится видение Пустоты и наступит Самадхи.
И слово смерть, больше не появится даже в мечте.

623. Видение Божественного Танца в Самадхи

Существуют Пять Мистических областей,
Восьм горных цепей,
И шесть племен Адхара,
которые держат их.
С мыслью сосредоточенной на нем,
хорошо видно, что Он там стоит.
Разделяя Изящество его Ног и танца,
можно стать бессмертным.

624. Самадхи Приводит к Шиве

Человек в пределах запертого тела,
заманен в ловушку дыханием жизни.
Путь к земле Шивы, находится,
за пределами желаний.
Тот, кто закрепил пристальный взгляд,
на Верной цели, достигнет плода Манго,
который растёт в саду, на этой земле.

625. Нектар Амброзии в Самадхи Приводит к Богу

Есть путь к видению Бога,
но лишь малое количество существ,
следуют ему.
Он наделил нектаром амброзии все живое,
для того чтобы все смогли подняться,
на высоты Мистической Горы.
Но они попрежнему остаются на темной горе,
и не пьют нектар амброзии,
поскольку они обладают своим мнением,
которое исчезает в Самадхи навсегда.

626. Самадхи Это Процесс Слияния с Богом

Он – есть мы. Он – есть основа,
которая описанна в Четырёх Ведах.
Он свет который пылает,
выше самого чистого золота.
Тот, кто любит его,
кто приближается к нему,
лишаясь всех желаний,
тот поднимется высоко на Мистическое дерево,
его дыхание остановиться в Самадхи,
и он станет с ним един.

627. Видение в Самадхи Мистической Луны

Выше Муладхары, у основания лба,
где начинаются волосы,
находится мистическая луна.
Этот полумесяц имеет бесчисленную форму,
и несравненную красоту.
В нем время и место смешиваются.

628. Союз с Шивой в Самадхи

Лишаясь недовольных мыслей,
сможешь подняться высоко,
по пути Кундалини.
Поиск – есть творение Создателя,
который создал все.
Достигая Мистической Луны,
сможешь увидеть союз С ним,
в котором он сольется с тобою.
И тогда наспунит спокойствие в Самадхи.

629. Спокойствие в Самадхи

Самадхи достигнуто, Шива достигнут,
Шакти тоже будет поймано,
недавильные страсти будут рассеяны,
и настанет совершенное спокойствие.
Мнение лишь будет украшать,
этот великолепный пейзаж,
который исходит из Великого Самадхи.

630. Даже Боги Кланяются Ему в Самадхи

Он стоит как несравненный Столб Света,
когда Джива в Самадхи сливается с ним.
Даже Брахма который создает и разрушает,
и Вишну который имеет цвет океанского оттенка,
оба кланяются и обожают Его.

631. Самадхи Важнее Чем Сиддхи

Многие Йоги которые стремятся к Самадхи,
ради Восьми Сиддх, имеют мало мудрости.
Потому что Высшее Самадхи и Сиддхи,
есть полное слияние с Богом на всех уровнях.

10. Плоды восьмиступенчатой Йоги

632. Преданные Владыки Достигают Обители Богов.

Те, кто ищут Владыку
Спутанных локонов, украшенных цветами
Несомненно достигнут Обители Богов;
"Что бы преданный не искал,

Я дарую ему это."
Так благославляет Владыка,
Восседающий на быке
И танцующий, услаждая свою супругу.

633. Преданные Достигают Мира Шивы.

Крепко держись Его Стоп,
Поклоняйся им с любовью,
Пой Ему хвалы,
Изучай его Священное Учение,
Постоянно думай о Нём;
И ты достигнешь Мира Шивы,
Получив царские привилегии
От собрания святых Риши.

634. Преданный Будет Возвышен.

Беспредельна Благодать Владыки,
Он возносит своих преданных к Индре,
Владыке небожителей.
И они будут приняты
С почестями и великолепием
С барабанным боем и игрой труб
Вся слава и блаженство ниспадут на них.

635. Преданный Приветствуется Небожителями.

Когда преданный достигает Мира Шивы
Он встречается толпой Небожителей,
"Приветствуем! Прибывает наш Золотой Владыка",
Так они будут приветствовать
И он будет наслаждаться восхитительными удовольствиями.

636. Преданный Приветствуется.

Когда он достигает Мира Шивы
Небожители,
Стоящие в восьми направлениях,
Вопрошают "Кто он?"
И Хара говорит "Он мой";
И благородные Дэвы собираются и приветствуют его.
Так же, как если бы они встречали самого Шиву.

637. Даже Небожители Должны Следовать Пути Преданных.

Ища благой путь
Они уходят с пути Смерти;
Они шествуют по пути Истины
Они ищут путь Освобождения.
Они бесконечно щедры.
Небожители могут
В направлениях восьми скитаться.
Волей-неволей они придут
К земному пути преданных
И там будут искать Его.

638. Путь Преданных, — То Что Ищут Боги.

Он, — прибежище
Спящего на океане Вишну
Создающего семь миров Брахмы
Растворяющего всё живое Рудры
Наслаждающихся пузырящимся нектаром Дэв.

639. В Самадхи Джива Сливаются с Извечным Бытием.

Превосходя причинные ограничения Дживы,
И принимая Причинные Таттвы
Затухают Причинные источники сами по себе,
Так тапасины сливаются с извечным Бытием.
Такова истина Высшего Самадхи.

11. Восемь великих сиддхи

640. Реализация Восьми Сиддх

Тот, кто в смиренности молиться и ищет Бога
неотвлекаясь ни на что,
может приобрести восемь сиддх.
Бог — есть основа творения,
и любые силы проистекают из него.
Тот, кто верно служит Богу,
подавляя свои желания и похоти,
достигает Восемь Великих Сиддх,
как знак того, что он реализовал,
слияние с Божественной энергией и волей.

641. Нет Ничего Невозможного

Бог – есть начало творение всего,
его я преданно искал,
чтобы поклониться ему в Лотосные стопы.
С большим трудом, верой и преданостью,
я нашел его, и слился с ним,
все грехи и желания исчезли в миг,
как песок с ладони при сильном шторме.
Получив от Бога Благословение,
Я стал Мистической Пустотой,
для которой нет ничего невозможного.
Все Восемь сиддх открылись мне,
как присущая сила творения,
которая пришла прибывать во мне,
оборвав пути рождения и смерти.

642. Реализация Сиддхи с Помощью Кхечари и Шамбхави Мудры

В месте где находится Муладхара чакра,
покоится Шакти, имея прекрасную форму и аромат.
Получив от Гуру благословение,

выполний Шамбхави и Кхечари Мудру.
Так ты достигнешь могущественной цели Шивы,
и реализуешь Восемь Великих Сиддх.

643. Сиддхи Переселения в Чужие Тела

Говорят, что Элементы, Года, Время и Майя,
подвержены изменению и разрушению,
в них невозможно обрести покой и спасение.
Лишь Мудростью обладает тот,
кто быстро принял правду от Бога,
Что все изначально является Бесконечным,
проявлением Высшей Бессмертной Энергией Света.
Тогда тот, кто это знает, может переселяться
в любые тела живых существ,
понимая единство всего сущего.

644. Достижения Восьми Сиддх Через Карма Йогу.

Существует двадцать восемь тысяч
видов Карма Йоги,
Начиная от служения в Храме,
и заканчивая физическим трудом
ради блага всех живых существ.
Это один из методов Йоги,
который приводит к реализации,
Восьми сиддх.

645. Двенадцать Лет Для Реализации Восьми Сиддх

На Лунной Нади (Идакала)
которая находится с левой стороны,
Нужно на вдохе измерять двенадцать единиц,
Дыхание Праны.
На выдохе выдыхается четыре единицы.
Восемь же единиц остаются и сохраняются
при задержке, они то и дает Прану.
Если в течении двенадцати лет,
непрерывно продолжать практику,
то реализуются Восемь Сиддх,
которые придут, чтобы прибывать в вас.

646. Тридцать Шесть Тонких Звуков Которые Открывают Сиддхи

Большое богатство Звуков
находиться вокруг нас.
Но снова и снова мы прокладываем путь к рождению.
Сиддхи немогут быть достигнуты искусством,
изучением, спорами, и начитанной мудростью.
Лишь спомощью Нада йоги,
где будут услышаны разнообразные мелодии,
которые сольются в один звук,
можно реализовать Восемь Сиддх
за Двенадцать Лет.

647. Сиддхи на Стадии Седьмых Восьмых и Девярых Годах

На седьмом году практики,
Йог становится легким как ветер,
его ноги могут некасаться земли,
и он может парить в небе.
Он может читать и предугадывать мысли,
других существ.
На восьмом году практике,
он обретает молодое тело,
которое лишено навсегда
седых волос, обвисших мускул и морщин.
На девятом году практике,
он может принимать любой облик,
и входить в различные тела существ.

648. Сиддхи на Стадии Десярых Одиннадцатых и Двенадцатых Годах

На десятом году практики,
Йог может расширяться до бесконечности,
и жить в любой точки Космоса.
На одиннадцатом году практике,
Йог может принять форму,
о которой размышляет.
На двенадцатом году практике,
Йог реализует все Восемь Сиддх,
Преобредая возможность бродить по всем мирам.
Его тело Излучает Свет огня, оно больше нестареет,
и неподвержено любым законам времени.
Он может принимать любую форму,
становясь творцом, создавая миры.
Сияя как тысяча Солнц, он сжигает грехи тех,
кому хоть раз посчастливилось увидеть его.

649. Восемь Сиддх

Возможность становиться маленьким как атом,
Возможность становиться Большим как космос.
Возможность становиться тяжелым как гора,
Возможность становиться легким как воздух.
Возможность принимать любой облик,
и входить в различные тела живых существ.
Возможность становиться невидимым,
и проходить через различные преграды.
Возможность обладать Мастерством Высшей Правды,
понимая каждое живое существо, зная о нем все.
Возможность пребывать вечно молодым,
сияющим как огонь, незная старения и времени.
Это Восемь Великих Сиддх.

650. Путь от Маленьких Сиддх к Освобождению Мукти.

Йог обладая Сиддхи, может принимать размер атома,
или может входить в тела разных существ,
а затем, возвращаться в свою естественную форму.

Реализовав стадию Сиддх, Йог продвигается дальше, работая с процессами Нада йоги, и распевая мантру АУМ, он таким образом реализовывает Освобождение Мукти.

651. В Течении Года

Шестьдесят дней проведенных в Насхигай(Астрале), равняется одному году из триста шестидесяти дней, проведенных на земле.

Тот, кто таким образом в течении этого времени, непрерывно размышлял и концентрировался на чакре выше Муладхары, на уровне Пула, тот реализует Свободу Души, и может путешествовать по Насхигайю(Астральному миру).

652. На Пути в Шива Мукти

Я воздаю хвалу тем, кто реализовал Шива Мукти. Эта Мукти направило их мысли, только на Шиву. Они оставили пять чувств, в поисках Божественной чистоты, и их мысли теперь сосредоточенный на Космическом танце, который исходит от Шивы, при реализации Мукти.

653. Какую Роль Играет В Теле Йога Вайю

Девять Вайю находятся в теле, в равном положении, Десятая Дананджая главная над всеми девятью. Когда все девять в равной степени циркулируются свободно по каналам, тогда тело становится крепким, и жизнь продлевается на неимоверно долго.

654. Важность Дананджайи Вайю

Дананджая проникает во все девять Вайю, В пределах тела она также проникает в двести двадцать четыре Нади. Если Дананджая не будет функционировать должным образом, то это тело раздуется и разорвет.

655. Проявление Болезней Когда Дананджая Не Функционирует

Проказы появляются на теле, и Анемия. Зуд раздражения происходит и шелушение кожи. Паралич проявляется в теле и опухоль. Артрит происходит, и горбун когда позвоночник изогнут, А также болезни глаз проявляются. Все это происходит если Дананджая, в беспорядке функционирует.

656. Важность Курма Вайю для Глаз

Когда Дананджая не функционирует с Курма вайю в области глаз, тогда происходят болезни как слепота и глаукома.

Курма проходит через два глаза,
Если Курма нефункционирует Должным образом
Из-за Дананджайя Вайю, то глаза не получают свет.

657. Три Бога Проявляющиеся в Трех Нади

Существуют три Нади,
которые пульсируют в ухе, глазе и сердце.
Каждая из них оживляет одну искру Божественного Света
которая исходит от трех Богов: Рудры, Вишну и Брахмы.
Каждая из трех Нади соответствует одному из трех Богов,
который проявляет через неё свое искусство.

658. Видение Мукти в Центре Девяти Нади

В Теле где находятся девять ворот, есть Центр,
в котором встречаются девять Нади.
Тот, кто сможет сдерживать в этом центре
несколько ведений, тот встретиться с Мукти.

659. Практика Кундалини Йоги

Сначала нужно разжечь Огонь Кундалини,
который пребывает в Муладхаре чакре.
Потом поднять по каналу Сушумны,
с помощью Праны Дыхания,
Вверх по Нади Солнца и Луны.
И направить в место Сахасрары, на макушке головы,
где откроются семь мистических миров.
Так откроется Мудрость, которой невозможно научиться,
читая тексты и ведя споры.

660. Скопление Бинду в Нади

О Джива! Ты ищешь женщину в жажде,
и как олень ты пойман в Сети Майи.
Потому, что не знаешь как скопить семя(Бинду)
в центральной Нади Сушумны.
Все то, что должно накапливаться,
тратиться тобой из дня в день,
делая твоё тело, немощным и старым,
как сухой лист бамбука.

661. Созерцание Бога в Процессе Открытия Нади и контроля её по Нади

Тот, кто открывает Нади в нутри Нади,
тот, созерцает вспышку звука и света,
которые объединяет все живое и неживое.
Там на него изливается мистический нектар,
который побеждает всех противников,
которые разрушают это тело.

662. Достижение Пурна Шакти

В теле у основания позвоночника,
находиться стебель который идет

прямо вверх к голове, и соединяется там с мистическим Лотосом.

На этом стебле распалагаются девять Божественных цветков сияющих как нектар. Когда Божественная Мать Кундалини, начинает подниматься по этому стеблю, проходя через каждый Божественный цветок, и достигает последнего на макушке головы, то там она становится совершенной и безграничной Пурна Шакти.

663. Пурна Шакти как Высшая Причина Расширения

Пурна Шакти есть высшее совершенство, из неё происходят различные творения, как Миры и Вселенные.

Она есть начало создания Девяти Божественных Девиц, которые размножились в сто пять, с её же помощью. Так произошли Боги такие как Вишну, Брахма, и другие, которые являются частью этой высшей Божественной Пурна Шакти.

664. Пурна Шакти и Нада Есть Одно Целое Пространство

Пурна шакти есть бесконечная Энергия, которая постоянно расширяется, цветет и проявляет себя во всех качествах. Она творит элемнеты, и любые творения, исходят из неё.

Если она захочет, то может себя скрывать, но лишь Звук Нада неможет скрыть её, поэтому в нем она проявляется в чистом виде, во всех своих качествах и полноте.

665. Слияние с Пурна Шакти

Когда практикой Дыхания будут очищенны проходы в Нади: Сушумны, Иды и Пингалы, тогда энергия Кундалини(Пурна Шакти) находясь в прохладном месте в форме молнии сможет свободно подняться вверх. Открыв шесть Чакр(Адхар) и войдя в макушку головы, заполнит собой тысячи лепестковый лотос. Так происходит слияние с Пурна Шакти.

666. Бог Танцует в Дживе

Если чувства взяты под контроль, спомощью сосредоточения, и постоянного созерцания на Боге, то дыхание заструится по всему телу, принося бесконечную Прану. И тогда Джива постепенно будет сливаться с Богом, танцую вместе с ним бесконечный Танец.

И я также прилагаю много сил,
для полной реализации и слияния с Богом.

667. С Помощью Нада Йоги Я Достиг Шакти

Я поднимал дыхание вверх по Сушумна Нади,
соединяя его вместе со звуком Нада АУМ.
Я искал!
И вдруг нашел там Божественную Деву,
красивую и сияющую как солнце.
Я имел её, крепко захватив,
И связал всех врагов ограждающих её.
Таким образом я стал обладателем
Лампой Бессмертного Пламени,
Украшенной драгоценными камнями,
в которой находится Дом Сокровищ Спасения.

668. Перечисление Восьми Сиддх

Способность становиться крошечным как атом в пределах атома(Анима).
Способность становиться непоколебимым и большим в размере
бесконечно расширяясь(Махима).
Способность становиться тяжелым как гора(Карима).
Способность становиться невесомым и легким как пар(Лакхима).
Способность выходить из тела и вселяться в чужие тела,
полное знание о прошлом, настоящем и будущем,
способность проникать куда угодно,
даже на другие планеты и звезды(Прапт).
Способность находиться во всех вещах контролируя события,
способность осуществлять все свои желания,
совершенная проницательность ума и чувств(Пракамайя).
Способность становиться создателем всего сущего,
и иметь полную власть как над живыми, так и неживыми объектами
во всей Вселенной(Исаватам).
Способность быть вездесущим и находиться в любой точке,
способность управлять всем при помощи мысли и слова(Васитвам).
Вот Восемь Великих Сиддх.

669. Нектар Луны Есть Основа Появления Восьми Сиддх

Восемь Сиддх достигаются с помощью практики йоги.
Если дыхание контролируется,
то постепенно оно нормализуется,
становясь тихим и спокойным.
А Кундалини Начинает подниматься,
по центральному каналу Сушумны,
и тогда Мандала Солнца , которая находится в районе пупа,
не уничтожает Амброзию Нектара.
Амброзия исходит из мандалы Луны которая находится в Нёбе,
если она не уничтожается Солнцем, и накапливается,
то тогда этот Нектар Дает Блаженство и Сиддхи.

670. Шакти дарует как и Сиддхи так и Мукти.

Тот кто выполняет йогу, сможет реализовать Сиддхи,
но они не должны быть вашей целью,
которая будет стоять на первом месте,
так как свобода(Мукти)намного выше стоит, чем Они.
В процессе практики они откроются сами собой,
так как Трипура Шакти дарует их всем кто обратиться к ней.

671. Сиддхи Неявляются Высшей Целью Практики

Тот кто достиг Восемь Сиддх,
неявляется Сиддхой.
Лишь тот, кто достиг Божественного,
вошел в мир Шива Локи,
и стал един с Богом.
Только такой практик может являться Сиддхой.
Ему Восемь Сиддх открываются
в процессе практики спонтанно.

672. Достижения Сиддх в Камья Лока

Тот, кто чередуя контроль дыхания,
направляет ветер, сначала по левому каналу Иды,
а потом по правому Пингалы.
И после, посылает его из копчика,
по центральному каналу Сушумны,
вверх к вершине Вулкана Меру.
То сможет открыть там мир Камья Локи,
где реализует сразу все Восемь Сиддх.

673. Анима Сиддхи

Если приуспеешь в поднятии Кундалини,
из Спиной Впадины(Муладхары),
вверх к вершине Меру.
То достигнешь Анима Сиддхи,
и сможешь становиться легче чем вата,
или чем сухой листок, гоняемый ветром.
При этом также сможешь без труда,
подчинить желания и похоти.
Все это реализуется, занимаясь упорно в течении года.

674. Лахима Сиддхи

Тот, кто созерцает упорно в течении пяти лет,
Тхани Наяки(Ади Шакти),
и Татвас, который находится рядом с ней.
Сможет достичь Сиддхи Лахима,
проникая в любое место по желанию.

675. Видения При Реализации Лахима Сиддхи

Когда Йог достигает Лахима Сиддхи,
его посещают видения.
Он видит себя пылающим с Божественным светом.
Огненный жар с белым сиянием словно молоко,

заполняет все его тело.
Это является высшей правдой, которую я испытал.

676. Махима Сиддхи

Спустя год после достижения Лахима,
когда Татвас находит убежище в Шакти,
появляются Махима Сиддхи,
способность менять форму размера.
Становится большим как пальма,
несоставляет труда, для йога открывшего Махима Сиддхи.

677. Остановить Время с Помощью Махима Сиддхи

Тот, кто видит, что дыхание преобразовывается в Свет,
больше nebude знать движение времени,
оно для него просто остановиться.
Тогда прошлое сольется с будущим,
а сам созерцатель сливается с Богом.

678. Конечные Навыки Через Махима Сиддхи

Из них вырастает Джняна,
Из них расцветают все вещи,
Из них происходят творения,
Исходящие от изяществ Бога.

679. Прапти Сиддхи Через Год После Видения Шакти

Тот, кто упорно в течении года,
прошел процессы видения Махима:
Татвас(Татва Наяки) и Бхутас,
достигает Божественные Прапта Сиддхи.

680. Остановка Времени Через Прапти Сиддхи

Тот Сиддха, который имеет видения,
великолепного Света Шакти,
сможет соприкоснуться с
обширным пространством Космоса.
Который подобно цветку,
начнет распускаться,
закрывая собой прошлое и будущее,
остановив время навсегда.

681. Возможности Прапти Сиддхи

Никакое движение, никакое прибытие,
никакая смерть, никакое старение,
Никакой задержки при наблюдении,
Света дыхания(Нада),
ничто неприходит, ничто не уходит.
Такую силу имеет Сиддха,
реализовавший Прапти Сиддхи.

682. Пракамайя Сиддхи Через Год После Прапти

Когда Прапти Сиддхи достигнуты
а Парашакти ощущается находясь внутри,
и весь Татвас бежит, в течении года,
тогда достигается способность входить в чужие тела,
и в них жить.

683. Быстрое Освобождение Спомощью Пракамайя Сиддхи

Тот, кто познал, что он не является существом,
и основа его творения это Сияющий Свет, —
который пресутствует повсюду, даже в Муладхаре, —
То он слегкостью может соединить,
этот Свет со звуком Нада.
Растворив Свет в Звуке,
а Звук в Свете,
Он откроет Найвысший Свет Мудрости,
Сияющий как тысячи солнц,
и дающий Освобождение.

684. Исаватам Сиддхи Спустя Год После Пракамайя

После того, как Сиддха достиг Пракамайя,
если он небросает практику,
и продолжает созерцать видения Шива Сада Шакти,
и её хозяина Бхутас,
то ровно через год он может реализовать Исаватам Сиддхи.

685. Реализовав Исаватам Сиддхи Йог Становиться Луной

На этой стадии Сиддха становится,
лучами Луны,
он теперь ЛунныйКалас.
Сливаясь с ней непосредственно,
он становится Луной.

686. Способности Исходящие от Исаватам Сиддхи

Он приобретает власть создавать,
Он приобретает власть сохранять,
Он теперь становится Самостоятельным
Богом разрушения,
Он теперь Творец.

687. Достигнув Силы Творения Через Исаватам Спустя Год Реализуются Васитвам Сиддхи

Если в пределах прохладного Кала Луны,
Сиддха будет содержать пять элементов,
То через год он достигнет редкой,
силы осознования Великой Истинны.

688. Васитвам Сиддхи Наделяют Большой Властью

Сиддха обретает Великую власть,
чувствовать Божественные Истины.
Он создает, контролирует все процессы творения.

Все существа пребывают в его досягаемости.
Он равен Богу.
Такую власть дают Васитвам Сиддхи.

689. Спомощью Васитам Сиддхи Йог Реализует Ади Шакти

Когда, Сиддха Реализовал Васитам Сиддхи,
если он достигает редкого виденья
Истинного Своего Существа,
то он, может преобразовать свое Тело в Золото,
сделав его сияющим как Солнце.
Старение и смерть, нестрашны такому телу,
потому, что оно состоит из Ади Шакти.
Оно имеет форму красоты словно виноградная лоза.

690. Камарутатва(Камавасиддха)

После достижения Васитам Сиддхи,
Когда Сиддха в совершенстве постиг знание
О Шакти и Шивы, из которого она исходит,
он приобретает через год, возможность посещать все миры,
которые висят на Золотом стебле Космического цветка.
Так он достигает Сиддхи Камарутатва(Камавасиддха).

691. Какие Способности Дают Камарутатва Сиддхи

Тот, кто достиг Камару Сиддхи,
получает власть везде проникать.
Как от ароматного цветка,
во все стороны исходит запах,
так и его Божественный аромат,
будет исходить на все места.
Трансформировав Майя Шакти,
он сможет стать Богом Света,
которого будут все любить.

692. Видения в Камарутатва

Когда Сиддха имеет видения Божественного Света,
он пребывает в нем как в доме матери.
Он может посещать бесчисленные миры.
Даже попав в мир Гневных Духов,
Он будет воспринимать там Высший Свет Шивы.

693. Когда Достигнуты Восемь Сиддх

Теперь он Мастер, который справился с практикой,
и заполучил Восемь Сиддх.
Теперь он Бог Вселенных и Миров,
и блеск его украшен Гирляндой победы.
Его дыхание обращено теперь к несравненному Свету.

694. После Того Как Достигнуты Сиддхи Шакти Проникает в Прану

Когда Джива Реализовал Сиддхи,
Прана начинает смешиваться,

и Шакти больше непокидает
Виноградную Лозу(Сушумна Нади).
Прана начинает проникать заполняя,
все 510 Нади, а также три главных канала:
Ида, Пингала, и Сушумна.

695. Проникновение Потока Нектара в Тело Спомощью Дыхания

Когда выполняется практика дыхания,
с двумя близнецами Идакала и Пингала,
То поток нектара амброзии,
начинает протикать по тысячи триста пяти Нади,
в том числе и шести Адхар,
поднимаясь к Тысячи лепестковому Лотосу Сахасрары.

696. От Аджны Где Находиться Садашива Няйки, Прана Поднимается Вверх к Сахасраре Тысячи Лепестковому Лотосу

Существует центр где находится
два близнеца лепестка, он называется Аджна,
или Садашива Шакти.
Но поскольку дыхание поднимается еще выше,
поэтому существует центр Сахасрара,
Тысяча лепестковый Лотос.
Он является найвысшим,
так как он имеет пятьдесят качеств,
а центр Аджны всего лишь пять.

697. Описание Качеств Садашивы Няйки

Существует Его пять выражений лица
внушающий страх.
Он имеет десять смертельных оружий.
Два лепестка близнеца Аджны
закрывают проход к Сахасраре,
и лишь ключ к открытию, Мантра Аум.
Если nebude начитана мантра хотя бы пять раз,
ворота неоткроются и прогресса nebude.

698. Как Достичь Таттва Няйки

Она есть вечность.
Она Таттва Няйки(Богиня Таттвас).
Когда Дыхание разбудет её в Спинной Впадине(Муладхаре)
тогда она поднимется вверх к Сахасраре.
Думая о Ней, будешь жить нестарая тысячи лет.

699. Слияние Праны с Калай и Поднятие Её Вверх По Сушумне

Когда Прана сливается с Калай Няйки,
и поднимаясь по Сушумне вверх,
приходит в Сахасрару и там сливается
с пятидесятью качествами,
а так же с пятью качествами Аджны.
То это есть заключительный конец,
владение искусством Праны.

700. Достижение Праной Место Тани Наяки

Когда Прана достигает места Тани Наяки,
дыхание жизни увеличивается.
Оно заполняет собой пятьсот тридцать девять Нади,
и Шакти поднимаясь вверх, поглащает все на своем пути.

701. Слияние Праны в Пяти Местах

Когда Прана Достигает Шивы,
то она может проникнуть в
двести тридцать три Нади,
и в пять мест,
где она наконец сливается.

702. Как Прана Проникает в Нади

Прана достигает места,
где пребывает Шакти,
которая происходит от четырех
лепестков Муладхары.
Там же находится огонь Кундалини.
Прана проникает в Нади
с помощью Шакти,
которая вращается туда сюда.

703. Проявление Самадхи Когда Прана Достигает Девятого Центра

Когда Прана Бежит через Шесть Адхарас,
тогда проявляется и накапливается Нектар,
и Прана достигает Седьмого центра Солнца.
Проходя через Восьмой центр Луны,
она приносит ему доходы.
В Девятом центре, Прана достигает Самадхи.

704. Видение в Самадхи Божественного Света

Луна и Солнце находятся,
за пределами творения и разрушения.
Когда Йог видит Лунный Свет,
который сливается в мистическом соединении
с Тремя Нади,
то Он достигает Самадхи,
которое берет свое начало в Центре Пула.

705. Кандидат Для Достижения Самадхи

Он должен выбросить мысли о женщинах,
недумать больше о друзьях, знакомых и родни.
Он должен быть кротким в изучении,
и чаще прибывать в Джняне.
Он должен экономить речь,
и непривязываться к Сиддхи.
Таков кандидат для Достижения Самадхи.

706. Мастер Достигший Самадхи

Тот, кто обладает Джняной или обрел понимание
двадцать одного принципа Солнца,
может достичь бессмертия,
обрести приобращенное тело, вечно молодое,
свободное от старения и дряхлости,
являющееся прекрасным воплощением божественного.
Такой Йог становится Мастером,
Он побеждает смерть и возрост,
Он присуждает рай мертвым,
Он пожеланию создает другие тела,
Он принимает Божественную форму,
Он тот, кто справился с Наукой Дыхания.

707. Искать Бога Внутри

Напрасно искать Бога во вне,
стараясь прикоснуться его ног.
Паломники день и ночь бродят,
в четырех углах мира, пытаясь его найти.
Лишь мудрец, с большой верой и целеустремлённостью
ищет его внутри, зная точно, где находится Город Бога.

708. Боги Прибывающие Один За Другим в Адхарас и Нирадхарас

Брахма, Вишну и Рудра,
Махешвара, Садашива,
Бинду, Нада, Шакти,
Пара Бинду и Пара Нада,
В этом возрастающем порядке,
они все ищут Высшие Ноги Бога,
чтобы поклониться ему.

709. Высшие Счастье Спомощью Йоги Адхара

Тот, кто поклоняется Богам,
которые соответствуют разным центрам Адхар,
которые были выши упомянуты,
и после будет поклоняться
Шакти и Шиве,
находящимся в области черепа,
тот теряя шестнадцать Калас Мистической Луны,
поднимется еще выше, в область Сверкающего Света,
где прибудет Высшее Счастье.
Это есть Правда, которую я испытал.

710. Сам Бог Появляется Перед Йогами

Тот, Йог который практикует Дыхание,
пропуская плавно ветер по Нади Луны и Солнца,
соблюдая порядок очереди,
выполняя в точности непрерывно и без лени,
тому показывается Сам Бог.

711. Бессмертие Для Йогов Которые Достигли Окончательной Цели

Тот, кто управляет дыханием,
сможет становиться невидимым,
и проникать в любое место по всюду,
а также может проникать в Мистический Лотос.
Поднимая дыхание через позвоночник,
и вкусив его аромат Нектара,
никогда небудешь знать смерти.

12. Непокколебимый Кала

712. Йога Ведёт к Божественному Нектару.

Владыка ока во лбу,
Показывающий путь Божественной Любви;
Ищи Его в сильной любви.
Ганга в черепе будет грациозно течь,
И, в любви безмерной, Он будет твоим спасением.

713. Укрепись Мыслями Прочно на Владыке.

Контролируй свои четыре внутренних органа познания,
Контролируй шестнадцать Кала,
Контролируй прану внутри,
Тогда твои мысли
Прочно укрепятся на Владыке.

714. Путь к Устойчивым Кала.

Прямо в Сушумна
Прана устойчиво пребывает.
Устойчива, как пламя.
Спокойна, как камень.
Те, кто знают,
Как Владыка становится смешанным с Кала, —
Знают Истинный Путь.

715. Когда Дыхание Праны Устойчиво Появляется Санкара.

Когда жизненное дыхание направляется вверх,
По одному только каналу Сушумна,
То Владыка орд Бхутов,
Санкара спутанных локонов
Появляется пред тобой
Верхом на Священном Быке.

716. Состояние Садхака в Самадхи.

Они не знают времени прошедшего в Самадхи.
Они предвкушают Великое Время впереди.
Так они направляют дыхание,
Через единственный канал Сушумна
В пространство черепа.

Там он пребывает, разрешив все конфликты.
Истинно он — Садхака.

717. Исполни́й Йоги́ческий Тапас и Достига́й Влады́ку.

Так устремясь к этому благому состоянию,
Практикуй йогический тапас.
Если ты преуспеешь в направлении дыхания
В лотос, расположенный в черепе,
То ты достигнешь Господа,
Который остаётся скрытым в Ведах.

718. Стадии Восхождения Праны.

Дыхание имеет три стадий:
Когда Прана движется вверх,
В едином потоке через спинную надю;
И затем распространяется в пространстве черепа,
Дабы расцвёл там лотос;
И, наконец, сливается там с божественным огнём.

719. Кундалини Йога Превращает Тело в Храм Шивы.

Кундалини Шакти, которая так пробудилась,
Проложила свой путь наверх через спираль плоти,
И всё же внутри меня осталась.
И та, которая создала Дэв, Миры,
спенила мистическую амброзию внутри.
Испив её вдоволь,
Это тело стало Храмом Шивы.

720. Знай Т айну Праны Слившейся в Нада.

Дыхание, что накапливается внутри,
Как оно сливается, никто не знает.
Когда же ты узнаешь, как оно сливается,
Тогда ты достигнешь области,
Где Нанди хранит свою власть.

721. Храни Как Сокровище Руководство Гуру в Йоге.

Когда Дыханием ты пронизываешь Адхары,
У тебя будут ясные видения.
Прана покидает Кундалини Шакти
В своём путешествии через Сушумну.
Ты обретаешь это благодаря руководству Гуру.
Относись к этому, как к обрётённому сокровищу.

722. Бессмертие Посредством Самадхи Йога.

Дыхание, которое пробудилось, длиною в двенадцать матра,
Если контролируешь и поглощаешь внутри,
То вполне можешь жить тысячу лет на земле и на море.
Тело не умирает.
Истинно так,
Провозглашаю я именем Владыки Нанди.

723. Переживания Йогина Когда Прана Восходит.

Когда Прана и Шакти начинают удаляться
Друг от друга,
Йогин узнаёт это так:
Семь звуков он слышит,
Пять цветов он видит,
Три запаха он ощущает,
Два вкуса он познаёт.
Так Владыка Света
Определил признаки.

13. Путь к Кайя Сиддхи

724. Важность Сохранения Тела.

Если тело умирает, Прана уходит,
Не будет достигнут Свет Истины.
Я научился способу сохранения тела,
И, так практикуя, сохраняется Прана.

725. Почему Я Сохраняю Тело.

Было время, когда я презирал тело;
Но затем я узрел Бога внутри
И я осознал, что тело — это храм Владыки.
И так я начал сохранять его
С бесконечной заботой.

726. Очищение Внутренних Органов Тела.

Если дыхание используется для промывания Ида и Пингала,
Посредством Пранаямы, сердце очищается,
И тело становится невосприимчивым даже к огню.

727. Эффект от Практики Йоги на Восходе в Полдень и в Сумерки.

Когда тело достигает гибкости, подобной воску,
Практикуя Йогу в Сумерки — флегма уходит.
В полдень — уходит вероломный ветер.
На восходе желчь уходит.
Так изгоняются все яды из тела
И ты не будешь знать седины и морщин.

728. Йога Приводит к Неразрушимому Телу.

Три кольца змеи Кундалини,
Десять ветров, что волнуют тело,
Дыхание Праны в двенадцать пальцев длиною,
Когда два дыхательных мешка
Строго контролируются,
И ты сидишь в медитации непоколебимо,
То тело никогда не разрушается.

729. Как Прожить 166 Лет.

Дыши через правую Нади сто шестьдесят шесть матра.
Дыши через левую Нади сто шестьдесят шесть матра.
Затем поменяй ритм наоборот.
Если ты делаешь это попеременно, то так
Ты будешь жить долго,
Сто шестьдесят шесть лет.

730. Божественная Музыка в Практике Йоги.

В теле-храме, где Шакти пребывает,
Если ты практикуешь перемещение дыхания справа налево и наоборот,
То ты можешь слышать мистические звуки из Лобного Центра.
И Владыка Шива явит Себя,
Танцуя в ритм музыки.
Это мы провозглашаем истинным,
Во имя Садашивы.

731. В Практике Йоги Со-хам Поётся.

В Бинду, которое чисто,
Сияет звук "Ха".
В Нади, которое пребывает,
Исходит звук "Са".
Вместе они становятся мантрой "Со-хам".
Йогин, который спокойно поёт их во время дыхания,
Несомненно достигает Святого Пути.

732. Направляй Прану и Апану Медитацией.

Поднимай Прану, пребывающую в пупочном Центре,
Медитацией и распеванием мантры Шивы.
Удерживай дыхание в Аджна.
Затем поднимай дыхание Апана медитацией.
таким образом ты становишься Шивой.

733. Сосредоточь Свои Мысли на Муладхаре.

На расстоянии длины двух пальцев выше ануса,
Откуда фекальная масса не уходит,
И ниже мужских органов,
Находится Линга в Муладхара.
Медитируй на этом центре.
Там пребывает Владыка шести адхара.
Это моя Упадеша, редко раскрываемая.
Возьми это и получи видение Владыки.

734. Вечная Юность Посредством Йоги.

Те, кто внутри осуществляют мистический Союз
С лазурного оттенка Шакти,
Избавляются от седины и морщин
И обретает юность, видимую всеми.
Я провозглашаю, что это истинно так, призывая Великого Нанди.

735. Воздержание Ведёт к Божественности.

Если семя уплотнится сексуальным воздержанием,
То оно никогда не разрушится.
Если тело облегчается строгой дисциплиной,
То долгой будет жизнь.
Если пища принимается скудно,
То проистекут многие блага.
Воистину, ты сможешь стать
Синегорлым Владыкой.

736. Йога Даёт Миловидность Телу.

Если Кундалини, пребывающая в Муладхаре,
Часто направляется вверх для достижения пространства в черепе,
То миловидным тело становится,
И желанным объектом для девиц, украшенных цветами,
вокруг которых гудит пчелиный рой.

737. Неунчтожима Жизнь в Йогическом Видении.

Владыка давным-давно победил могучего Бога Смерти,
Извечно пресекающего жизнь.
Владыка управляет колесницей огня внутри.
Если ты получишь видение Его Святых Стоп,
Украшенных триумфальными браслетами,
То ты будешь жить вечно
Наверху, на террасе с балдахином.

738. Йогин Излучает Юность.

Огонь, который я видел в Кундалини, освещает четыре Кала.
Воженная мною Прана, проходит через семь центров,
Наполняя собою всё тело.
Она заполняет Божественной жизнью плоть тела, подобно амброзии,
И я возношусь к нежному Источнику Блаженства.

739. Медитируй на Соответствующей Мантре Для Достижения Кайя Сиддхи.

Если ты пылко следуешь
Поиску силы для достижения Кайя Сиддхи,
То ты будешь процветать повсеместно,
Подобно посеянному семенам риса
На миллионах и миллионах полей.
Медитируй же сосредоточенно
На мантре, побеждающей Судьбу.

14. Калачакра Или Колесо Времени

740. Подъем Дживы от Сферы Луны

Ищи пять Горных цепей(Шива Таттвас),
там я пребываю в Сфере Луны,
отходя от неё,

я достигаю двенадцать великих мест Пустоты,
которые лежат в Сфере Высшей Пати,
и отсюда я перехожу к самому дальнему,
и это я стерплюсь искать здесь.

741. Трата Жизни в Преследовании Мирского Знания

Знание, которое вышло из пяти чувств.
Знание, которое вышло из различия, является шестым,
Знание, которое вышло из суждения, является седьмым,
Знание которое достает изучение, является восьмым,
Знание, которое пребывает от опыта, является девятым,
Знание, которое пребывает от предложения, является десятым,
Таким образом происходит Знание, которое входит в разнообразные Пути,
и разрушает последовательно продолжительность жизни,
Тот, кто не знает этого, быстро погибает.

742 .Критические Годы Жизни

Существуют стадии,
когда смерть нападает на человека.
Они таковы:
От двадцати пяти до двадцати восьми,
От тридцати до тридцати трех,
От шестидесяти до шестидесяти двух,
От ста и другие.
Это критические возрасты в жизни человека,
когда его может посетить смерть.

743. Соответствующие Дни Для Начинания Йоги

День рождения, и после этого,
первый, второй, третий и восьмой день,
соответствует, чтобы начинать Йогу.
Выберите любой вам подходящий из этих дней,
и тогда вы слегкостью сможете войти,
Внутренний Мистический Дом.

744. Объяснение Йоги

Тот, кто вступает на землю практики Йоги!
Знай!
Что суть состоит в Измерении Дыхания,
которое вдыхают на двенадцать Ангула(пальцев),
выдыхают на восемь Матра(единица измерения, одна матра Один палец в толщину), а
задержку в четыре матра сохраняют внутри Шести Адхарас,
и таким образом, дыхание исследует Двадцать Пять Таттвас.

745. Бог Вне Адхар и Таттв

Он находится за пределами центра
Четырех Лепестков Муладхары.
Он за пределами барьеров Двадцати Пяти Таттв.
Его Гуна вне Шести Адхар,
которые растут, как разрастающееся дерево Баньяна.
Он тот, кто может уверенно сказать: Я Бессмертен!

746. Дни Которые Помогают Йогу Пересечь Адхарас и Мандалас

Существуют определенные дни,
которые помогают проникнуть в Девять Центров.
Двадцатый день помогает проникнуть в Шесть Центров Адхарас,
Двадцать Пятый день помогает проникнуть в Седьмой Центр Мандалы Огня,
Двадцать Шестой день помогает проникнуть в Восьмой Центр Мандалы Солнца,
Двадцать Седьмой день помогает проникнуть в Девятый Центр Мандалы Луны.
Таковы дни для Прана Йоги, чтобы достичь Девять центров.

747. Видение Трех Мандалас

На двадцать восьмой день,
получишь ведение Трех Мандалас,
каждой по отдельности.
На Тридцать Третий день,
получишь их коллективное виденье.
Если будешь продолжать сосредоточение,
то увидишь Двадцать Четыре Таттвы,
и Пять Элементов.

748. Время Есть Основа Успеха в Практике Йоги

Если есть желание стать Йогом,
но нет стремления и силы упорства,
то можешь не успеть прийти к Тайне Слиянию с Богом,
так как время, является большим соперником.
Никакая Другая тайна в Ведах,
непочитается как эта,
так как смиренность и сила воли,
есть Залог Успеха.

749. Расжечь Внутри Лампу Кундалини

Кто не знает этого Пути, и пробует другие,
является всего лишь дураком.
Он ищет со сверкающим факелом по всюду,
в то время, когда внутри него светит ручная Лампа,
которая может Разжечь Огонь Кундалини,
дав ему вечную радость и жизнь.

750. Пройти Через Шесть Адхар в Двух Стадиях

Существует в позвоночнике канал(Сушумна),
Он имеет толщину не больше мезинца,
и подобно веревки, он ровный как ствол Бамбука.
Когда вы достигаете в нем центра сердца,
то там пересекаются Первые Три Адхары,
которые находятся в неподвижном состоянии.
Когда вы путешествуете дальше,
вверх, к Другим Трем Адхарам находящимся во Лбу,
то вы увидите их явственно, в живых тоннах и красках.

751. Важность Спинного Канала в Йоги

Существует сознание которое является Совершенным,
лишь грешники познают его несовершенство,
и это без сомнений.

Тело является продуктом Кармы,
оно содержит стебель священного Лотоса,
который цветет в пределах Трех Мистических Областях.
Господь смог одолеть могущество Смерти,
которое беспокоит жизнь,
и теперь Бог едит внутри на Колеснице Огня.
Если вы увидите видение его Святых Ног,
украшенных восхетительными браслетами,
то вы навсегда сможете остаться и жить рядом сним,
в его золотом дворце.

752. Коллективное Виденье Мандалы Конца Кармы

Йог, который поднимает Прану, через спинной канал окола Адхар,
видит прыгая в экстазе, вместе Три Мандалы.
Тот, кто видел это видение, видел как сжигается конец Кармы.
Тот, кто это видел это видение, не умрет, чтобы родиться снова.

753. При Отсутствии Ведения Тело Погибает

Вы знаете, как это тело погибает?
Тогда слушайте:
Человек имеет симпатичную жену девицу,
и как солнце распространяется его процветание,
каждый питает к нему уважение,
но тело с каждым часом стареет,
и скоро разрушиться временем пылким,
и станет добычей голодных собак.

754. Тот, Кто Может Увидеть Танец Бога

Тот, кто несталкивается с достижением Расцвета Его Ног,
несдерживает Огонь Кундалини внутри,
и его тело становится нуждающимся в огне.
Тот, кто знает Путь, и ищет его Победоносные Ноги,
видит Божественный танец, через свой спинной канал.

755. Искать Танцующего Бога Для Того Чтобы с Ним Слиться

Тот, кто ищет Танцора, как свою цель жизни,
получит много полезных вещей,
и встанет на Путь Священных Писаний.
Поиск Его внутри и переживание Его присутствия,
дает возможность восседать рядом с Шивой.

756. Видение Бога в Конце Тридцати Трех Дней в Практике Йоги

Бессчисленная прибыль течет,
от целеустремленного размышления.
Услышьте все!
Кто в течении тридцати трех дней будет медитировать,
тот достигнет Вершины Золотой Горы, где покажется Танцор,
с которым возможно слиться.

757. Видение Сотни Лепестков Лотоса в Сахасраре

Знание о достижении Танцора, является тайной.
Тот, кто медитирует на десятый Центр,
увидит восемь направлений восторженных видений,
увидит Бога сидящего на Лотосе,
и достигнет сияния сотни лепестков.

758. Вечная Жизнь Через Йогу

Тот, кто таким образом достиг сияния ста лепестков Лотоса,
сможет прожить тысячу лет в здоровом теле,
и пройдя тысячу лет таким образом,
сможет в полне еще прожить миллионы или триллионы лет.

759. Таким Образом Он Переживает Бесконечные Эры

Хорошо он может таким образом прожить целую вечность и эры,
и он неутамляется в своей преданности,
и таким образом увидит конец Мыслей,
и внутри увидит Бога как неразделимого с собой,
и как одно целое с Шивой, он наполнится Божественным,
и будет видеть бесчисленные возрасты Жизни.

760. Мирские Мысли Неприводят к Шакти

Некоторые пытаются возвеличить себя,
преследуя Мирские Пути,
некоторые ищут плоды удовольствия,
незная что они делают,
некоторые борются после действия,
без мысли о цели вообще,
но ни один из них не будет видеть глазами,
Прекрасную Шакти.

761. Мирское Богатство Является Скоропортящимся

Тот, кто невидит его,
растрачивает попусту свою жизнь,
ради обретения.
Тот, кто ищет его,
используя ловкие переговоры,
обретает мудрость,
смотря на тех, кто имеет его,
и кто потерял как рыбу в воде.

762. Сокровище Внутри Является Неувядающим

Тот, кто невидит Сокровище, которое превосходит все,
ищет то, которое теряется и уходит.
Если он будет искать внутри тающего сердца,
то найдет Сокровище, которое не исчезает.

763. Искать Место Шивы

Он является глазом лба,
Он есть Брахмачарья,

Он внутри Нанди,
Я знаю это точно,
так как Нанди в одиночестве проникает во все места,
Он стоит как Шива, непоколебим над целью,
и заявляет, что и вы можете достичь такого,
если будете искать Его.

764. Плоды От Поиска

Тот, кто ищет Его,
незнает смерти никогда.
Тот, кто ищет Его,
станет Богом Земли.
Тот, кто ищет Его,
понимает Истинну,
и хорошо может рассказать тем,
кто стремиться.

765. Поиск Бога Через АУМ

Эти Истинны, достойны сообщения:
Ахара или звук “А” является Шивой,
Ухарой или звуком “У” является Шакти,
позволь им пребывать в своей мысли,
и Махаре или звуку “М”,
позволь через спинной канал подняться вверх,
и тогда будут достигнуты Шесть Адхар,
и ты увидишь Бога.

766. Узнать Бога Внутри и Стать с Ним Одним Целым

Ни один из вас не знает, где проживает Бог,
но, тот, кто ищет Его, будет вечно жить,
и внутри он сможет увидеть Бога,
с которым сольется и станет одним целым.

767. Путь Слияния с Шивой

Тот, кто не знает, как Он и Ты можете стать одним целым,
и неведает Пути слиянию с Ним,
То Слушай Внимательно!
Он находится в Твоем слухе и зрении,
Он пребывает в Мистическом Круге у Тебя внутри.

768. Видение Бога в Семи Адхарас

Вы не знаете, как достигнуть Его местожительства,
Тогда Слушайте!
Пронзите свои мысли внутри себя путем Йоги,
и тогда откроются внутри Семь Кругов,
и вы увидите Местожительство Бога,
сладкое, как кусок сахара.

769. Видение Бога в Адхарас

Вы можете видеть Его, как Брахму и Вишну,
Вы можете видеть Его, как Синее горлова Рудру и Махешу,
Вы можете видеть Его, как Шакти и Садашиву,
Вы можете видеть Его постоянно внутри Себя, в Адхарас.

15. Измерение Срока Жизни

770. Астрология Дыхания

Помести свою руку на лоб,
и смотри.
Если ты видишь неизменный ритм дыхания,
это очень хорошо.
Если ты видишь его увеличение,
значит смерть наступит через шесть месяцев.
Если ты видишь его удвоение,
значит смерть придет через месяц.

771. Переступить Нада и Осознать Бога

Нада и Бог — есть одно целое сознание.
Тот, кто переступит Нада,
сможет открыть центр Бога.
Бог появляется в сердце того,
кто переступил Нада.
Эту правду я реализовал,
слившись с Ней.

772. Течение Дыхания Вверх и Видения Света в Джняне

Дыхание которое тратиться
из-за дня в день в пустую,
можно направить потоком вверх,
тогда получишь успокоение
блуждающего ума.
Практикуя Джняну, приходит прогресс,
ввиде достижения Бесконечного Пространства.
Йог становится Богом Земли.

773. Важность Нади Шуддхи в Долголетии

Тот, кто из Джив практикует Нади Шуддхи,
направляя дыхание из левого канала в правый,
и наоборот,
сможет увидеть Шакти,
и ощутить пять своих подходящих путей,
находясь в уверенности, что проживет не меньше ста лет.

774. Измерение Срока Жизни 80 и 60

Если внешние потоки Праны,
длинною в шесть матрас,
то жизнь продлится до Восемидесяти лет.

Если семь матрас, то до Шестидесяти лет.
Эти два знания описанны ясно.

775. Измерение Срока Жизни 50 и 33

Если Прана вытекает на Восемь Матрас
через левую ноздрю,
то жизнь продлится до Пятидесяти лет.
Если Прана вытекает на Девять Матрас,
и три при этом остаются внутри,
то жизнь продлится до Тридцати Трех лет.

776. Измерение Срока Жизни 28 и 25

Если поток выходит из левой ноздри
на Десять Матрас,
значит жизнь продлится до Двадцати Восьми лет.
Если поток выходит на Пятнадцать Матрас,
значит жизнь продлится до Двадцати Пяти лет.

777. Кумбхака в Десять Матрас Найвысшая Концентрация

Сделай вдох насчет двенадцать,
десять ты можешь сохранить внутри,
собирай его и направляй вверх в одну точку,
это есть Кумбхака.
Таким образом ты должен практиковать,
задержку дыхания, все тридцать дней.

778. Эффект от Кумбхаки в Десять Матрас за Три Дня

Если непрерывно два дня,
Прана сохраняется внутри,
спомощью Кумбхаки в Десять Матрас,
то она заканчивает препятствовать встречи с Апаной.
Если три дня это непрерывно поддерживать,
то тогда ты можешь быть уверен,
что скоро пройдет подъем, через Шесть Центров.

779. Ведение Первых Трех Адхарас на Четвертый и Пятый День

Если таким образом практиковать,
непрерывно около четырех дней,
то сможешь увидеть четыре лепестка Муладхары.
Если дополнительно продолжать,
около одного дня,
то сможешь увидеть вторую и третью Адхару.

780. Общее Виденье Пяти Адхар на Пятнадцатый День

Когда проходит таким образом десять дней,
две большие Адхары(четвертая и пятая),
могут быть видны вместе на пятнадцатый день.
Ты можешь их увидеть, как они пребывают,
все пять вместе.

781. Видение на 20 на 25 и 26 День

На Двадцатый День,
шестая Адхара(Аджна), будет увидена тобой.
На Двадцать Пятый День, сможешь увидеть,
Три Мандалы(Солнца, Луны и Огня).
На Двадцать Шестой День, увидешь вдвоем Шиву и Шакти.

782. Видение на 27 и 28 День

На Двадцать Седьмой День,
можешь открыть один Великий Источник,
всеобщий возвышенный центр.
На Двадцать Восьмой День,
можешь открыть десять центров,
увидив их одновременно.

783. Видение на 29 и 30 День

Если путь вверх продолжается,
еще десять дней, то Апана поднимается,
устраняя все дефекты.
Если путь продолжается,
около тридцати дней,
то еще семь дней, Апана будет подниматься.

784. Видение на 31 и 32 День

Если на Тридцать Первый день,
путь вверх продолжается,
то еще три дня будет задерживаться объединение.
Если на Тридцать второй день,
достигается и накапливается Прана,
то еще два дня будет продолжаться этот Путь.

785. Объединение Дживы с Богом на 33 День

Итак, когда Прана достигает вершины в Черепе,
за месяц и три дня,
то изнутри начинает течь фонтан Нектара.
Нанди сказал вслух:
Тот, кто обнаруживает внутри
это пространство,
является по правде говоря Богом.

786. Великая Кундалини Йога

Неодин из вас не знает,
как охватить Высшую Кундалини.
Неодин из вас не знает,
науку контроля дыхания.
Тот, кто знает, больше непогибнет.
Я знаю Итсину, которую не знает из вас никто.

787. Бог Есть Знание

Бог является знанием.
Тот, кто пришел к знанию о Пяти Элементах
(воздухе и остальных),
Тот, кто пришел к знанию о Возвышенной Жизни,
становится с Ним неразделимым.
Если искать внутри,
то знание будет светиться, высшим богатством.

788. Принимать Изящество Шакти

Бог есть Знание.
Принимая этот мир, как нереальный,
высшая похвала будет стобой.
Кто принимает видение Его Танцевального Зала,
тот принимает всю Шакти,
и будет благоухать как цветок,
ароматом Изящества,
находясь во владениях Бога.

16. Дыхательный ритм в дни недели.

790. Дни недели и движение дыхания через левую и правую нади.

В пятницы, понедельники и среды
Прана доминирует в нади той, что слева.
В субботы, воскресенья и вторники
Она преобладает в правой.
В четверги
Прана протекает в левой,
В каждые две недели пребывающей луны.
И в правой, каждые две недели убывающей луны.

791. Дыхательные ритмы для достижения пышущего здоровья.

В пятницы, понедельники и среды
Дыхание преобладает в левой ноздре
И тело вреда знать не будет.
Излучать будет здоровье.
Так Владыка Нанди поведал нам
В улаждающей слух манере.

792. Йогин поправляет дыхательный ритм.

И наоборот, во вторники, четверги, субботы и воскресенья
Течение преобладает в правой ноздре.
Йогин, который знает это, действительно является Богом.
Если этот ритм, в упомянутые дни, не обретён,
Йогин заставляет течь дыхание через правую ноздрю утончённым методом,
И он не будет знать ничего, кроме наслаждения.

793. Изменение ритма по воскресеньям и понедельникам каждые две недели попеременно.

Если в воскресенье второй недели
Течение дыхания преобладает в правой ноздре,
То через две недели течение преобладает в левой ноздре.
Если в понедельник второй недели
Течение дыхания преобладает в левой ноздре,
То через следующие две недели течение слабо в правой.
Так они чередуют каждые две недели.
Если такой ритм обретается,
То прана обретает свою силу.
Знай это твёрдо
И регулируй дыхание соответственно.

794. Как управлять дыханием, когда ритм изменяет своё течение.

Когда дыхание поднимается в правой нади,
В то время когда течение в левой изменилось,
Может случиться внезапная тряска,
И в страхе дрожание течь.
Тогда прекрати практику и отдохни немного.
Если вправо оно само течёт
Быстрее, чем в положенном ритме,
Тогда определи скорость и соответственно отреагируй.

795. Йогин, который регулирует дыхание, увидит Конечный Свет.

Прана бежит то туда, то сюда,
То вправо, то влево.
Если йогин соберёт её должным образом
И отрегулирует ради достижения Кундалини,
То предстанет он перед Бесконечным светом.
Так сказал он, Святой Нанди.

796. Выбери нужное время для пронизывания Адхар.

Владыка, которого ты ищешь,
Сидит на Цветке Вверху.
Шестнадцать способов контроля дыхания.
Дыхание движется вверх с силой.
Объединившись с умом в концентрации,
Пронизывает Адхары.
Дни подходящие для достижения Центров
И часы подходящие знай хорошо.

17. Враждебные дни недели.

797. Опасные направления в дни недели.

В различные дни недели
Шула лежит в различных направлениях.
В понедельники и субботы он на востоке.
Во вторники и среды, — на севере.
В воскресенье и пятницы, — на западе.

798. Нет опасностей, если дыхание преобладает в правой ноздре.

По четвергам, угрожающий трезубец в южном направлении.
Слабое воздействие Шула оказывает,
Если течение дыхания слева слабо.
Не снизойдёт никакой вред, если правое преобладает,
И даже благо растёт.

18. Кхечари Йога

799. Как Заниматься

Тот, кто контролирует дыхание
и не растрчивает его попусту,
открывает дверь к источнику Кундалини,
которая пребывает в Муладхаре.
Если рот заперт на замок,
а кончик языка поднят вверх к нёбу,
то начнется для Йога Самадхи,
где больше нет старения и смерти.

800. Техника Кхечари Йоги

В том месте, где находится Муладхара
в виде квадрата,
Джива должен с чистыми мыслями
сконцентрироваться,
и поднять Апану,
непроизведя её утечки,
тогда божественный поток,
сможет заполнить озеро,
а Джива,
сможет достичь небесного царства,
где избавиться от различных препятствий.

801. Путь Бессмертной Йоги

Изменяй направление дыхания,
слева на право, и на оборот.
Если можешь направить дыхание
течь по спинному каналу Сушумна,
то не будешь знать усталости,
исчезнет сон,
достигнешь Божественного Осознания,
и став Бессмертным, больше никогда не умрешь.

802. Нектар в Кхечари Мудре

Если искусно тереть кончик языка вверху нёба
о мягкую плеву,
которая напоминает как бы второй язык,
то начнет течь Мистический Нектар.
Когда он приходит, управляй им,

сохраняя его с заботой.
Тот, кто сможет доплыть
до Мистической области Луны,
плывя по течению красной дороги,
сможет оставаться вечно молодым.

803. Видение Богов в Кхечари Мудре

С большим стремлением
направь кончик языка
в центр дворца,
и увидишь трех богов,
трех дэвас и тридцать богинь
со своими супругами.
Так Шива выполняет эту мудру,
которую в точности должен выполнять Джива,
и тогда для такого созерцателя,
больше нет смерти,
и миллионы кальп он будет сохранять свое тело.

804. Преобразовать Грубый Поток в Тонкий

От ног, вверх к черепу,
поднимается грубый поток Апаны,
понимающий, преобразовывает его в тонкий поток.
Делая так искусно,
сможешь вкусить Божественный Нектар,
и никогда не испытаешь сомнения в Освобождении.

805. Кхечари Мудра Эликсир Молодости

Если ты можешь направить
кончик языка вверх к небу,
то не будешь знать больше смерти,
и откроешь ворота, где пребывает Нектар.
Седина, морщины, исчезнут навсегда,
и увидишь,
что молодость исходит из этой Мудры.
Истину я молвил,
от имени Святого Гуру Нанди.

806. Предотвращение Плохой Судьбы

Идя по пути Святого Нанди,
мы поднимаемся вверх
встречая Бога,
и тогда начинаем возноситься
в более высокий мир.
Тот, кто будет сдерживать язык в мудре,
с помощью солнечной Нади,
созерцая одновременно,
постигнет искусство изменения плохой Судьбы.

807. Совершенная Практика Кхечари Руководство к Бессмертию

Тот, кто находится в удивлении,
что его переполняет плохая Карма,
накапливаясь каждый день,
может не бояться.
Зная рецепт Кхечари Йоги,
не будешь знать смерти,
вся карма уничтожится,
а жизнь станет вечной
и сладкой как сахар,
надеясь каждый шаг, ароматом Блаженства.

808. Прямая Спина в Кхечари Мудре

Тот Йогин который правильно
формирует цветок жизни,
испытывает божественную сладость.
Посылая язык вверх,
держи спину прямой,
тогда заструиться внутри Нектар,
и тело станет сладким и красивым,
как сахарный тростник.

809. Пение Шивая Нама Для Снисхождения Нектара

Подними язык вверх к небу
и начнет течь слюна,
глотаи этот Нектар усердно
читая мантру Шивайя Нама.
Тогда дыхание потечет спокойно,
как вода реки Ганга.
Зная эту мудрость,
получишь снисхождение Божественного Нектара.

810. Храм Внутри Пещеры

Тот, кто знает путь внутреннего поклонения,
является зрелым Джняни,
который получит Божественное Изящество.
Если он знает как открыть замок
внутренней двери,
и удержать течение ручья,
то он становится счастливым,
достигнув Храма, внутри пещеры.

811. Хорошие Поступки

Тот, кто открывает внутри Божественный Храм,
поклоняясь Высшей Матери Творения,
преодолеет все препятствия вовне и внутри,
уничтожая похоти и желания.
Совершая злые поступки,
невозможно одолеть волну смерти,
как невозможно затушить огонь,
сухой листвой.

812. Продвижение в Практике

Тот, кто концентрируется на центре лба
рецептом Йоги,
разжигает огонь Кундалини.
Тот, кто пребывает в Золотом Городе,
достигает бесконечного аромата цветка.
Тот, кто лишился воображения,
пребывает в вечной песни.
Тот, кто находится за пределами Ума,
лишается плохих поступков.

813. Становится Великим

Он становится похожим на Луну,
которая испускает Шестнадцать Лучей Калас.
Его тело, большой дом,
в котором пребывают двести двадцать четыре Науки о Кала.
Внутри его находится сверкающий дворец,
из которого изливается Божественный Поток.
Танцую вечный танец,
он становится почитаем и велик.

814. Восхождение Шакти

Там, где пребывает Калас,
находится также и Шакти.
Она есть изначальная Мать Творения.
Она есть Божественная Молодость.
Её мягкий поток изливается на того,
кто просит её об этом.
Она изливает из себя на преданного
Нектар Амброзии.

815. Сохранение Нектара из Выходящего Потока

Внутри черепа находится Золотое Место,
где играет поток Нектара светясь Серебром.
Он постоянно уходит в сферу Астрала.
Тот, кто может сохранить выходящий поток,
сможет оствовать вечно молодым,
испытывая блаженство.

816. Шакти Ключ к Дворцу Шивы

Если почитать Шакти с нежной добротой,
то изнутри начнет исходить блаженство радости,
и тогда Господь, откроет дверь
своего царства Таттва Джняны,
посылая изнутри великое блаженство.

817. Достижение Праны Области Луны

Если Прана внутри поднимается
вверх по каналу Сушумна,
то расцветает большой в размерах Лотос,

который открывает Мистическую Область Луны,
даруя тебе долгую жизнь.

818. Практика Удияна Бандхи

Когда Прана непокидает Мистическую Область Луны,
а для Апаны перекрыт ход вниз,
то это называют результатом
практики Удияна Бандхи,
тогда жар солнца начинает обжигать,
а Богиня Кундала пробуждаться,
приходит тогда Великая Мудрость осознания,
и танец вечности больше неостанавливается.

819. Когда Происходит Удияна Бандха

Когда после вдоха,
выполняется задержка дыхания,
и сохраняясь внутри,
спомощью прижатия подбородка к груди
оно невытекает наружу долгое время,
то тогда начинается течь Нектар Амброзии
из Области Луны,
даже если прекращается
сдерживание Удияна Бандхи.

820. Открыть Тридцать Шесть Злобных Ворот и Увидеть Свет

Внутри тела нужно открыть злобные ворота,
и тогда будет светиться внутренний свет.
Если дыхание под контролем,
то оно поднимается вверх,
а грязное тело превращается в Лампу Света,
которая излучает Блеск и Мудрость.

821. Необъяснимые Переживания в Кхечари Йоги

Подняв Прану вверх,
и сохранив её с помощью Кумбхаки,
достигнешь Мистической Области Огня Солнца,
находящуюся около пупа и горла,
о которой трудно что либо сказать,
неиспытывай её.

822. Глубокое Виденье Сочетание Пяти Элементов

Тот, кто сможет понять функцию воздуха в теле,
тот, кто сможет понять функцию земли и воды,
тот, кто сможет понять функцию всех пяти элементов,
и каким образом они сочетаются,
тот сможет увидеть их большие возможности.

823. Природа Глубокого Божественного Взгляда

Этот глубокий взгляд, я сейчас опишу.
Зафиксировав глаза на ногте большого пальца,

на растаянии одного локтя вперед и вверх,
можно достичь Изящество Шакти.
Если мысли сконцентрированы в центре,
то увидешь Божественный Свет Бога,
а потом можешь увидеть найвисший яркий свет,
в котором будешь пребывать каждый день.

824. Достичь Нада с Помощью Кундалини

На двенадцать пальцев ниже пупка,
есть место, где сияет каждый день Свет Кундалини.
Так говорят Веды.
Если этот Свет сможешь поднять вверх,
то Лампа Нады засветится,
и тогда станешь Мастером
достигнув совершенства.

20. Амури Дхарана.

845. Эффект Уринотерапии в Йоге

Мочевая жидкость в теле
Стремится к жерлу малого колодца;
Окунув в обширное море
Если вкушать её раз в день
Должным образом,
Жизнь не познает несчастья;
Так ищи же её.

846. Благотворный эффект Амури Дхараны

Если эту божественную воду чистую принять вовнутрь
Тело через год засияет;
Не постигнет его недуг;
Осуществится контроль праны;
Ум центрируется в Букве «А» (Пранава)
И возвысится,
И тело превратится в золото.

847. Употребляй ежедневно 100 мер (капель) перца

Пей эту божественную воду,
100 мер перца
Не знают люди лекарства превыше этого;
Втирай её полностью в срединную линию [от лба к затылку] головы
Исчезнет твоя седина,
И покажутся новые черные волосы.

848. Только невежда отговаривает от практики

Вода на берегах тела
Стремится к миражу на море
Прочь, прочь от него – говорят они,

Мужи, не знающие истины;
Те, кто могут пить среднюю часть струи,
Свободную от пены и волны,
Которые появляются первой и последней,
Обретут бессмертие;
И вся седина и морщины исчезнут.

849. Эффект смешивания составляющих

О, девица с потоками кос и изящным лбом!
Внимай этому чуду!
В этой Воде, скрытой в теле,
Смешай перец, амлу, турмерик(куркума) и ним,
Мягким твоё тело будет;
И тёмными – волосы на голове.

850. Величие Амури Дхараны

Он, Нанди называл это: рецепт Героя, эликсир Небес, снадобье Шакти,
Некоторые знают это как Первостепенное Лекарство,
Оно – особенное, от сияющего света,
Трудно описать его остальному миру.

21 .Чандра Йога

851. Когда Поворачивается Тонкое Дыхание

Когда Прана поднимается до Луны Кала,
то она, поворачивается едва уловима(Сукшма).
Два дыхания через Иду и Пингалу пробегают мгновенно.
Они поднимаются и падают к Каласу,
и там натераясь ослобеваяют.
Чистота это Сукшма(тонкое),
которая движется в теле.

852. Опыты в Йоги, Калас с Луной, Солнцем и Огнём

Шестнадцать Каласа находится с Луной,
Двенадцать с Солнцем,
и десять с Огнём.
Когда Прана идет по пути через Сушумну
поднимаясь вверх,
то она вся становится его Мистическим Знанием.
Таков опыт в Йоги с Каласом.

853. Объединение Каласа с Огнём в Солнце, Которое Поворачивает

Объединение, Направляя Его к Луне

Двенадцать Каласа находится с Солнцем,
десять впитывается с Огнём,
они вместе поглощены.
Шестнадцать Каласа находится с Луной.

Те, кто таким образом учатся объединению
с Луной Кала,
начинают становится Мастерами Земли,
подчиняя полностью весь Калас.

854. Калас с Солнцем, Луной и Огнём

Двенадцать Каласа находится с Солнцем,
Шестнадцать с Луной,
и десять с Огнём.
Тот, кто знает это, имеет истинное знание.

855. Понимание о Сливании Каласа в Одно Целое

Десять Каласа находится в Огне,
Двенадцать сжигается Солнцем,
Шестнадцать эмануруется из Луны.
Весь этот Калас неодинаковый,
но он должен слиться в одно целое.

856. Происхождение Каласа, Включая Дживу и Таттва

Десять, двенадцать и шестнадцать Каласа,
появляются из Огня, Солнца и Луны.
Четыре искусства Каласа находятся в Звезде(Дживе).
Калас имеет первоначальных шесть Таттв,
а также девяносто других.

857. Пробудить Весь Калас и Достигнуть Бога

Весь Калас из левой и правой Нади,
проходит через центральную Нади
пробуждая мягко в Муладхаре огонь Кундалини,
который достигает вершины в черепе,
воздавая почести, Лотосным стопам Бога.

858. Девять Калас из Нава Чакры

Каждые два Каласа,
Огня, Звезды, Луны, Солнца,
и Кала из Парай,
пребывают в Звезде(Дживе),
вместе с девятью лучами из Парай
исходящих из низа Нава Чакры.

859. Состовная Часть Пранавы

Земля, Вода, Огонь, Воздух, Пространство,
Солнце, Луна, Агни и Звезда,
эти девять составляют Пранаву.
Это есть великий Путь.

860. Трансформация от Звезды к Звездам

Когда Луна ослабевает,
сверкают ярко звезды,
когда Луна светит, их нет.

Звезд бесчисленно как Джив во Вселенной.
Звезда и Звезды есть Божественная Манифестация.

861. Загадка Пятнадцати Калас Луны

Натирай и расширай две недели росток Каласа,
тогда он ослабеет за две недели,
и сокращаясь станет маленьким.

Тот, кто может узнать загадку пятнадцати Калас,
сможет хорошо достигнуть Лотосных Стоп Бога,
и неразрушимой славы.

862. Описание Чандра Йоги

Пробуди Огонь Каласа, объединяя его с Солнцем,
объединяя весь с Луной, объединяя с Джива(Звездой).

Избавится от пяти чувств и органа ощущения,
есть смысл Чандра Йоги.

863. Знание о Шестнадцати Калас Внутри Тела

Тот, кто не знает о шестнадцати Калас внутри тела,
и не ищет его достижения,
является глупцом.

Когда смерть накрывает его своей ловушкой,
он падает,
навсегда оставаясь изумленным.

864. В Чандра Йоги Джива-Звезда Объединяется с Шивой

Когда Огонь Каласа проходит через Лунную Нади,
он встречает Солнце.

Огонь Каласа и Солнце,
вместе объединяются с Лунной Кала.

Когда Огонь Кундалини объединяется с Шивой,
Калас объединяется со Звездой,
и Джива который поднимается на Звезде,
становится вечным.

865. Чандра Йога в Кундалини Йоги

Двенадцать женских Калас находятся в Солнце,
Шестнадцать мужских Калас находятся в Луне,
схвати их оба сменяя их движения,
и власть над Огнем Кундалини,
и тогда эта Йога даст хороший экстаз,
который ты увидишь и ощутишь.

866. Практика Нади Шуддхи

Направляй течение дыхания
по правой Солнечной Нади,
по левой Лунной Нади,
и наоборот.

Если ты можешь это сделать,

то жизнь твоя продлится тысячу лет,
и тело хорошо сохранится.

867. Стремление Услышать Звук Нада в Девятом Центре

В девятом центре твое сердце будет звучать
торжествующим ритмом божественного звука,
пребудет Верховный Господь,
а ритм будет все больше и больше возвышаться,
и тебя накроет звездный Свет,
и Солнце своим жаром будет дуть,
извещая о твоём пребывании.

868. После Нада Сфера Бога

Солнце и Луна измеряют время.
Тот, кто продвигается на пути Нада,
на того капает дождь Нектара Изящества,
когда он распространяется в сфере,
ты можешь встретить Бога.

869. Открывать Знание о Божественном Присутствии Мантры Аум

Свет Мантры Аум поднимается из
пупочного лотоса, это великое знание.
Когда знаешь секрет мантры,
что сын это Джива, а отец это Бог,
то значит обладаешь мудростью.

870. Величие Кундалини Йоги

О её важности невозможно рассказать,
о ней тяжело услышать совет,
кто её познал, ведет себя как глухой и безмолвный.
Если ты научишься знанию, как объединить
Кундалини со всеми участками своего тела,
то будешь везде почитаться, как великий Святой.

871. Объединить Луну Каласа с Кундалини

Змея Кундалини потребитель Каласа Луны,
а Огонь потребитель Каласа Солнца.
Если ты можешь решить конфликт Змеи и Луны,
то объединишь Калас Луны с Кундалини,
и больше никогда забудешь о Боге.

872. Поглощение Кундалини и Отвержение Луны

Когда Кундалини поднимается,
то она поглащается Луной,
но пока, она находится в спящем состоянии,
и не может двигаться,
лишь когда Луна начинает открываться,
то тогда она может проснуться,
и твой ум будет светиться, как полная Луна,

а внутри Мистическая Луна,
начнет изливать свой ослепительный полный Калас.

873. Время Просыпания Наступает Тогда, Когда Луна Поглощается в Кундалини

Пока неуйдет сон Луна не выйдет,
она не сможет подняться,
или сдвинутся с места.
Если Кундалини непробуждена от сна,
значит Луна находится на своей позиции,
и не имеет возможности поглощаться.

874. Чандра Йога Превосхождение Смерти

Тот Йогин, который практикует постоянно
для превосхождении смерти,
может жить в мире больше тысячи лет,
он тот, кто получает успех в практике Лунной Йоги,
он тот, кто является достойным нашего уважения.

875. Глубокое Виденье Йога, Прошлое, Настоящее и Будущее

Путешествуя в сфере Солнца и Луны,
ты будешь иметь глубокое виденье:
прошлого, настоящего и будущего земли,
и нектар полной Луны, днем будет созревать.
Пока Лунные капли опускаются по спине к Кундалини,
время и старение будут остановлены.

876. Выход Капель Луны с Двенадцатью Калас из Убежища Кундалини

Шесть Калас разгораются Солнцем,
шесть Калас затухают Луной,
разбуди остальных двенадцать жизненно бегущих,
и тогда выйдут Лунные капли.
Кто это знает, тот мудрец.

877. Завоевание Бинду

Если Йогин каждый день
достигает цели полной Луны,
то он открывает поток,
который невыразить словами.
Лишаясь жесткой страсти, он добирается до Муладхары.
Напевая Аум, его дух пребывает в безмолвии,
он становится чистым, наполняя Осознание.

878. Излучение Луной Шестнадцать Каласа в Конечном Итоге

Шесть Каласа разжигает горячее Солнце,
четыре Каласа производит Огонь,
эти десять Каласа приносят пользу,
шесть Каласа исходят из Луны,
и таким образом получается Шестнадцать Каласа,
которые излучаются из Полной Луны.

879. Объединение с Шестью Калай Солнца

Когда мужское семя смешивается с женской жидкостью,
Солнце испускает Кала.
Если Кала Солнца тихое, то семя очень быстрое.
Когда ум и тело уравновешанны,
то никогда не будет теряться поток семени.

880. Эффект от Чандра Йоги

Если ум и центр дыхания
направлены на звук Нада,
то из Шивы выделяется раковина,
а пять чувств затармаживаются и сдерживаются,
наступает тогда блаженство от текучего Нектара,
который больше никогда не прекращается.

881. Величие Чандра Йоги

Когда вода потока Нектара
подобно реке потечет в направлении Пяти Пран
через Канал Сушумна,
и будет пребывать там,
то больше не будет смерти,
и Калас принесет счастье
остановив время.

882. Изменение Дыхания Есть Конец Самадхи

Открой источник откуда выйдет Нектар,
и потечет как прохладная вода
чтобы остудить собой Лотос
и открыть дверь в Самадхи,
направляясь через спиной канал,
он изменяет цикл правого и левого дыхания.

883. Польза от Йоги

Если дыхание от Луны(Ида) и Солнца(Пингала)
направляется в свой путь через свободный спиной канал(Сушумна),
то Тело начинает светиться и испытывать радость.
Это есть Истинный Путь Йоги.

«Так Заканчивается Тантра Три»



О Монастыре

Монастырь-академия йоги «Собрание тайн» (Адвайта-йога-ашрам «Гухья Самаджа») представляет собой школу последователей строгого неконцептуального монизма (не монотеизма) с элементами монистического плюрализма, ориентированную на философию Даттатрейи, Шанкары, сиддхов традиции «сахаджия» и традиции натхов, таких как Матсиендранатх и Горакшанатх. Школа является учебным заведением монастырского типа для мужчин и женщин.

Монастырь основан в 1995 году. В 2000 г., в связи с появлением групп в городах СНГ и за рубежом, была основана Вселенская община Лайя-йоги.

Монастырь располагается в России, в уединенном экологическом поселении «Дивья Лока».

Основатель-настоятель монастыря Гуру-Ачарья Свами Вишну Дэв, русскоязычный Просветленный Мастер Лайя-йоги в традиции авадхутов-маха сиддхов (Мастеров «безумной мудрости»).

Об Учителе

Нынешним главой монастыря и держателем линии является Гуру Свами Вишну Дэв.

Свами Вишну Дэв родился в 1967 году. В детские и юные годы, занимаясь медитацией, он спонтанно имел глубокие переживания недвойственности, которые в йоге описаны как «нирвикальпа-самадхи». В поисках Учений, которые бы объяснили его опыты, он обращается к западной философии, затем становится последователем Учителя индийской традиции вишнуизма, интенсивно следуя пути преданности, который приводит его к знакомству с еще более глубокой эзотерической традицией Сахаджия (индуистская тантра, ассимилировавшая идеи буддизма Ваджраяны). Параллельно он изучает традиционный шаманизм и оккультные практики йога-тантры.

С 1989 года он обучается Лайя-йоге в традиции сиддхов у своего коренного Учителя, а также классической Раджа-йоге и Кундалини-йоге у различных учителей.

С 1992 г. по 1995 г. он посвящает себя аскетичной практике в уединении, благодаря которой реализовывает состояние «сахаджа-самадхи». В это время он глубоко изучает Ануттара-тантру в индуистской и буддийской традициях.

Длительная упорная практика созерцания и методов йога-тантры в течение более чем шестнадцати лет привели Гуру Свами Вишну Дэва к глубокому личному опыту недвойственности, дав живое переживание тех великих истин, которые описаны в традиционных текстах.

Во исполнение воли своего Учителя с 1995 г. является основателем и Учителем монастыря-академии Лайя-йоги, учебного заведения для монахов и монахинь.

Об Учении Лайя-йоги

«Десять миллионов раз восхваляема Лайя-йога. Стоишь, ходишь, спишь или ешь — всегда созерцай Недвойственного Царя».

«Йога Таттва Упанишада»

Учение Лайя-йоги является мистическим откровением, нисшедшим от богов сферы Брахма-локи из рода Сарасвати. Боги, в свою очередь, его получили от Пяти Великих Риши, олицетворяющих пять саморожденных мудростей изначального Бытия. Согласно легенде, эти знания были переданы сиддху Анаме через бога Шуддха Дхарму и дошли до наших дней практически без искажений, благодаря непрерывности особой традиции устных наставлений категории «упадеша», передаваемых от Учителя к ученику. Первое упоминание о Лайя-йоге содержится в поздних тантрических Упанишадах:

Символ Учения

Главным символом Учения является ОМ в пятицветном радужном сиянии.

Корни Учения

Учение зародилось около 3-5 тыс. до н.э. и окончательно оформилось в традицию в VIII-XI вв. Учение представляет собой глубокую изысканную традицию индуистского тантризма стиля «Сахаджаяны» (колесницы естественного пути), в свое время впитавшей идеи буддизма Ваджраяны, и которая по праву относится к разряду высших недвойственных Учений Ануттара -тантры. Бессмертные сиддхи-авадхуты являются живым воплощением самых глубоких и сокровенных принципов Учения Лайя-йоги, главные представители из которых Авадхута Даттатрейя, махасиддхи Матсиендранатх, Горокхонатх, Великий Брахман Сараха, Бхагаван Шри Рамалинга Свамигал.

Учение махасиддхов сосредоточено на неконцептуальном, живом опыте постижения природы «Я», которое может быть открыто в самадхи (прямое видение Шуньяты). Сиддхов не интересуют теологические спекуляции, философия, эсхатология и т.д.

Учение сиддхов — это глубоко внутренний путь трансмутации энергии и сознания, вплоть до достижения высших состояний — сахаджа-нирвикальпа-самадхи, т.е. непрерывной внимательности к естественному состоянию, пребывание в созерцании на Высшую Сущность — Истинное «Я», вплоть до саруба-самадхи — перехода в Радужное тело Света. Для авадхутов не имеет значение, каких концептуальных идей придерживается йогин, для сиддхов главное — практический подход, достигнуто самадхи или нет?

Критерии успешного самадхи — остановка дыхания и сердцебиения в медитации, способность осознавать себя во сне без сновидений, а также способность поддерживать состояние осознанности в повседневной жизни и проявлять сверхъестественные силы — путешествовать в тонком теле по другим мирам, контролировать энергию, управлять стихиями, событиями и т.д.

Во взглядах на мир и творение вселенной за основу принята традиционная Адвайта-веданта в толковании Даттатрейи, Гаудапады, Шанкары. Взгляды близки кашмирскому шиваизму, идеям буддизма Ваджраяны (Дзогчен, Махамудра), а в некоторых аспектах неотличны от них. Подобный подход имеет место в виду «двойкой» принадлежности многих махасиддхов как к традиционному индуизму, так и к буддизму.

К примеру, Матсиендранатх, Горокхонатх, Сараха считаются одновременно и индуистскими, и буддийскими святыми, давшими начало школам куликов, натхов, канпхатов и школам Ваджраяны в Тибете. Много общего можно найти и в других близких по духу Учениях — даосизме, китайском дзен, Учении Кабира.

Основа, Путь и Плод

В Учении выделяется три понятия: Основа, Путь и Плод.

Основа

Основа — это недвойственное видение Реальности, вне слов и концепций, достигаемое лишь в самадхи — чистом состоянии ума. В своем изначальном аспекте — это Всевышний Источник, Брахман Вед, Нерожденный Ум, Непостижимый, Бесконечный, Незапятнанный, Спонтанно Совершенный и Всепроникающий, он подобен бесконечному пространству сознания.

Это Исконное «Я», Основа есть «Сахаджья» — естественное состояние каждого, но оно затмевается покровом двойственных мыслей и клеш (омраченных состояний). Когда йогин может пребывать в созерцании, естественное состояние раскрывается, обнажая пустотную природу Ума.

Природа Ума абсолютно чиста, пустотна, непостижима и ее сокровенная сущность — лишенный качеств и образов, «внемысленный» Ясный Свет, который есть светоносная лучезарная ясность.

Основу объясняет Учитель, используя три вида передачи: неконцептуальную, символическую и логическую.

Путь

Путь — это методы созерцания, медитации, управления внутренней энергией. Путь состоит из трех главных принципов:

- ~ прямое введение в естественное состояние с помощью Учителя (шравана);
- ~ прояснение с помощью обдумывания и устранения сомнений (манана);
- ~ неуклонное продолжение созерцательного присутствия с помощью особых методов

Лайя-йоги (нидидхьясана).

Главным же методом практики является непрерывная внимательность к естественному состоянию, созерцание, самоосвобождение двойственного восприятия благодаря присутствию осознанности.

Путь достижения Просветления описывается как видение, медитация, поведение.

Видение — это способность непрерывного пребывания в Основе в состоянии недвойственного созерцания, передаваемое лишь Учителем особыми методами «прямого постижения».

Созерцание в Лайя-йоге означает безуильное присутствие бдительного осознания, которое не фокусируется на чем-либо конкретном. Йогин старается не цепляться за прошлое, не фантазировать о будущем, не схватываться концепциями настоящего, пребывать за пределами концепций в естественном состоянии.

Естественное состояние ни внутри, ни снаружи, оно подобно небу без границ и центра. Это ум в его Истинной Такости. Он подобен пространству без качеств, однако все качества возникают из него.

Медитация включает в себя пять путей или пять янтр Лайя-йоги:

- ~ Путь Мудрости (Праджня-янтра);
- ~ Путь Энергии (Шакти-янтра);
- ~ Путь Сновидений (Нидра-янтра);
- ~ Путь Звука (Нада-янтра);

~ Путь Света (Джьоти-янтра).

Путь Мудрости (Праджня-янтра) предполагает овладение непрерывным созерцательным состоянием, погруженностью в природу Ума (сахаджа-стхити). Для этого йогин тренируется в медитации сидя и в движении.

К практикам сидячей медитации относятся:

- ~ упражнение-концентрация (дхьяна) для овладения однонаправленно стью ума,
- ~ медитация на входящее и выходящее дыхание (Анапанасати),
- ~ медитация на чувство «я» (ахам-вритти),
- ~ медитация на пустотное состояние ума,
- ~ медитация на Великое изречение (Махавакью),
- ~ решение парадоксальных задач (аналог коанов дзен),
- ~ медитация на пространство неба,
- ~ медитация на просветляющие силы вселенной, пяти элементов и т.д.,
- ~ медитация на световое пространство и другие.

К практикам созерцательной ходьбы относятся:

- ~ наблюдение за телом,
- ~ наблюдение за дыханием,
- ~ ходьба с поддержанием санкальпы (аффирмации),
- ~ самовспоминание,
- ~ созерцание Света,
- ~ созерцание Бесконечного пространства,
- ~ настройка на нисходящие силы Вселенной,
- ~ интеграция с пятью элементами и другие.

Путь энергии (Шакти-янтра) включает практики работы с каналами (нади), ветрами (праной) и центрами (чакрами) для:

- ~ пробуждения Кундалини,
- ~ получения опыта нектара бессмертия,
- ~ выходов тонкого тела,
- ~ обретения непрерывного сознания в самадхи,
- ~ раскрытия четырех блаженств и пяти пространств в теле.

Для этого используются практики: асаны, мудры, бандхи, пранаямы, визуализации чакр, каналов, слияние с пятью элементами стихий и другие.

Путь сновидений (Йога-нидра) включает обучение специальным методам ночных практик для:

- ~ осознания себя во сне,
- ~ развития тела сновидений (Майя-дэха),
- ~ управления и трансформации сновидений,
- ~ вхождения в осознание сна без сновидений и Ясного Света.

Путь йоги Звука (Нада-йога) включает десять стадий сосредоточения на внутренних звуках для достижения нирвикальпа-самадхи и практику, когда йогин работает с единством Звука и пустотного осознания.

Путь йоги Света (Джьоти-йога) предполагает глубоко тайные методы созерцания Света, которые за короткое время генерируют световые видения: божеств, мандалы, сферы света и др. Упражняясь в созерцании, йогин работает с видениями, последовательно проходя четыре стадии: «начала», «сосуда», «нарастания», «исчерпания». Путь йоги Света считается очень глубокой садханой, позволяющей сделать быстрый скачок в практике — за одну жизнь реализовать бессмертное тело Света.

Основные способы практики, принятые в монастыре:

- ~ сидячая медитация (Махашанти),
- ~ созерцание при ходьбе (Чанкраманам),
- ~ практики Хатха-, Кундалини-йоги и др.,
- ~ соблюдение правил монашеской и йогической дисциплины (Виная и самайя).

Поведение. Принцип приложения осознанности ко всему — главный принцип в поведении. Если не прилагается осознанность, то любые действия, которые бы мы ни совершали, выпадают из общего рисунка нашей практики и становятся сансарными действиями, т.е. порождающими кармические отпечатки.

Во внешнем поведении йогин придерживается принципов Винаи, во внутреннем — самайи (т.е. в любых ситуациях проявляет «чистое видение»), в тайном — Единой самайи созерцания. Высшим же повседневным состоянием в поведении является «самадхи текущей реки», «безумная мудрость», лила-буддхи — спонтанная игровая активность в поведении на благо живых существ (анalogии: «лила» в вайшнавизме и сиддханте, «чит-шакти виласа» в кашмирском шиваизме).

Плод

Плод Учения — это достижение трех бессмертных тел:

~ тела чистого сознания, подобного пространству (Джняна-дэха),

~ Радужного тела из световой энергии (Пранава-дэха), достигаемого при жизни или в момент смерти, когда физическое тело йога растворяется и исчезает, преобразуясь в бессмертное тело Света. Йогин оставляет после смерти пучок волос, двадцать ногтей и одежду, полностью исчезая,

~ Иллюзорного тела, подобного материальному, но обладающего чистыми элементами (Шуддха-дэха).

Священные тексты Учения Лайя-йоги

Авторитетными считаются следующие тексты:

Свод текстов Праджня-янтры:

~ спонтанные песни-откровения (песни «доха») махасиддхи Сарахи и других махасиддхов;

~ все тексты, переданные Авадхутой Даттатрейей: «Авадхута Гита», «Дживанмуқта Гита», «Трипура Рахасья» и другие;

~ тексты Шри Ади Шанкарачарьи: «Атма Бодха», «Таттва Бодха», «Апарокшанубхути», «Вивека Чудамани», «Брахманачинтанам», «Даша-шлока», «Вакья-вриттих», «Брахма-сутра-бхашьям», «Атма-джняна-падеша-видхих».

Свод текстов Шакти-янтры: тексты традиции натхов:

~ «Шива Самхита»,

~ «Заветы Горакши» («Горакшападдхати»),

~ «Горакшашатака»,

~ «Хатха-йога Прадипика»,

~ «Гхеранда Самхита»,

~ «Шат-чакра Нирупана»,

~ «Йога-сутра» Патанджали.

Главный текст Нада-янтры: «Хамса Упанишада».

Главные тексты Джьоти-янтры:

~ «Адвайя Тарака Упанишада»,

~ «Мандала Брахмана Упанишада».

О Правиле практики и монашестве

В монастыре-академии обучение проходит по двенадцатилетней программе:

- ~ три года выполняются базовые практики:
- ~ упражнения в концентрации,
- ~ внимательность при ходьбе,
- ~ аналитические медитации.
- ~ три года изучаются практики раздела сутры,
- ~ три года практики раздела тантры,
- ~ три года — Ануттара-тантры.

Обучение монахов проходит согласно «Ритритному правилу», которое предполагает:

- ~ три медитационные сессии в день по полтора-два часа и практики созерцательной ходьбы,
- ~ пяти-семидневный ритрит раз в месяц по четыре медитационных сессий в день по два-три часа,
- ~ трехмесячный ритрит-затвор один раз в году (февраль-апрель),
- ~ годовой ритрит в конце обучения по каждому из разделов — сутры, тантры, для достижения уровня Мукти-пуруша (личного Освобождения),
- ~ трехлетний ритрит в конце полного двенадцатилетнего обучения, т.е. после пятнадцати лет безупречного монашества для достижения уровня Сиддха-пуруши.

В конце годового ритрита по каждому разделу монахи проходят темные ритриты. А в конце двенадцатилетнего обучения — проходят длительный уединенный ритрит и получают передачу в самые высокие садханы сиддхов — Авадхута-лайя-йогу.

На этом двенадцати-(семнадцати-)летняя программа практики заканчивается, ученик обретает один из уровней Освобождения: «Освобожденный Дух» (Мукти-пуруша) или «Совершенный Дух» (Сиддха-пуруша).

Согласно «Ритритному правилу», девять из семнадцати лет монахи проводят в ритрите — интенсивных коллективных (либо индивидуальных) практиках, уделяя по двенадцать-шестнадцать часов медитации в день. Подобное «Ритритное правило» является высоким стандартом йогической практики и обеспечивает высокое качество тренировки монахов.

После полного прохождения практики в ашраме «Махашанти» в течение двенадцати (семнадцати) лет монах может перейти в ашрам сиддхов «Сиддхашрам», где продолжает свою практику на уровне сиддха, который недоступен обычному практикующему, даже монаху. В «Сиддхашраме» ведется практика в особых условиях среди Сиддха-пуруш. Ашрам доступен только посвященным Сиддха-пурушам.

Монашество — это также драгоценная возможность длительное время практиковать в уединении (затворе), раскрывая самые глубокие уровни сознания — Исконный Ясный Свет.

Чтобы стать монахом, кандидат проходит испытательный двухгодичный срок в качестве послушника, при успешном прохождении которого принимает обеты монаха.

Во время послушничества кандидаты осваивают теорию, упражняются в практике созерцательной ходьбы, концентрации и обучаются азам созерцания: умению отпускать себя, быть гибким и так далее.

Факультеты Лайя-йоги для монахов-наставников после прохождения двенадцатилетнего обучения

I. Факультет искусства созерцания

- ~ линия созерцания,

- ~ линия божественной гордости,
- ~ линия пространства.

II. Факультет Кундалини-йоги в традиции Горакшанатха, Тирумулара и Боганатара

- ~ Аштанга-йога,
- ~ Шат-чакра-йога,
- ~ Кундалини-йога,
- ~ Свара-йога,
- ~ Чандра-йога,
- ~ Кхечари-йога.

III. Факультет Йоги сновидений и тонкого тела, Йоги сна и Ясного Света

- ~ сиддхи Йоги сновидений.

IV. Факультет Джьоти-йоги в традиции сиддхов

- ~ дневные практики,
- ~ ночные практики,
- ~ практики пространства,
- ~ практики с кристаллами и водой.

V. Факультет Нада-йоги в традиции Горакшанатха

- ~ объединение со звуками первоэлементов,
- ~ сиддхи звука.

VI. Факультет тантрической магии сиддхов и шаманизма (кальпита-сиддхи)

- ~ искусство гадания,
- ~ общение с духами,
- ~ общение с животными, птицами, духами растений и элементов,
- ~ омоложение и бессмертие методами сиддхов,
- ~ использование магических растений и камней,
- ~ целительство,
- ~ сиддхи магии.

VII. Факультет Йоги пяти элементов (Панча-таттва-видья)

- ~ панча-таттва-дхарана,
- ~ работа с землей, водой, огнем, ветром, пространством,
- ~ практика пяти танматр,
- ~ сиддхи пяти элементов.

VIII. Факультет Йоги пространства

- ~ шамбхави-мудра,
- ~ работа с небесным пространством (акаша-дхарана),
- ~ работа с пятью пространствами (вьйома-панчака-дхарана),
- ~ искусство тантрического взгляда,
- ~ объединение с планетами, звездами, галактиками, черными дырами и пульсарами (бахья-акаша-дхарана, сурья-мандала, чандра-мандала, накшатра -мандала),
- ~ сиддхи пространства.

IX. Факультет дхараны в ведической традиции риши

- ~ искусство самьямы,
- ~ искусство тратаки,
- ~ концентрация на объектах внешнего космического пространства (бахья-акаша-дхарана),
- ~ концентрация на внутреннем пространстве (антар-акаша-дхарана, чид-акаша-дхарана, хридайя-акаша-дхарана, дахаракаша-дхарана),
- ~ концентрация на пяти великих пространствах (вйома-панчака-дхарана).

X. Факультет искусства управления событиями, временем и пространством (пракамья-сиддхи)

- ~ искусство намерения (Санкальпа-видья),
- ~ овладение силой воли и силой действия (иччха-шакти, крийя-шакти),
- ~ взаимодействие с пятью вселенскими силами.

XI. Факультет искусства бессмертия с помощью тайных практик (паракайя-правешана)
~ сиддхи бессмертия и вечной молодости.

XII. Факультет Аюрведы и расаяна-сиддхи в традиции тамильских сиддхов

- ~ читтарная медицина сиддхов,
- ~ искусство бессмертия,
- ~ сиддхи долгой жизни и вечной молодости.

XIII. Факультет тайных практик Лайя-йоги

XIV. Факультет искусства использования внешних энергий вселенной (пракрита-сиддхи)

XV. Факультет алхимии сиддхов в традиции Боганатара — искусства бессмертия методами алхимии (кайя-кальпа)

XVI. Факультет искусства самьямы в традиции Упанишад (йога-сиддхи)

XVII. Факультет искусства управления праной пяти элементов методами сиддхов (Прана-видья)

- ~ сиддхи Прана-видьи.

XVIII. Факультет искусства самоосвобождения и «единого вкуса» (Авадхута-йоги)

- ~ практика вхождения в другую реальность методами сиддхов (практика интеграции в местах силы),
- ~ видение сиддхов («безумная мудрость»),
- ~ странствие методами сиддхов («путешествие с облаками»),
- ~ практика тренировки «единого вкуса» в традиции сиддхов.

Образование и практика выполняются в статусах:

- ~ ритритное отшельничество (Сиддхашрам).
- ~ монашество с соблюдением обетов молчания (Мауна-ашрам).
- ~ обычное монашество.
- ~ пребывание за пределами норм и ограничений (Авадхута-ашрам).

Примечания

1. Вимарша (санскр.).

2. Пуруша и пракрити, Шива и Шакти (санскр.).

3. Ниргуна Брахман (санскр.).

4. Сагуна Брахман (санскр.).

5. Спанда — тонкая космическая вибрация.

6. Джняна-шакти, Иччха-шакти, Крийя-шакти.

7. Сила творения (санскр.) — сришти, поддержания — стхити, разрушения — самхара, сокрытия божественности — тиродхана, раскрытия божественности и Просветления — ануграха.

8. Сияние, движение и инертность — саттва, раджас и тамас (санскр.).

9. Шакти, «Великая Мать», Мула Пракрити.

10. Органы действия — карма-индрии (санскр.).

11. Органы чувств — джняна-индрии (санскр.).

12. Тело Света — Пранава-дэха (санскр.).

13. Самьяма — медитативная погруженность, выполняемая йогиним для достижения сиддхи, концентрация-медитация-самадхи. Самьяма является главным способом для овладения контролем над элементами.

14. «Самоходная кухня» — выражение, означающее процесс материализации еды в любом количестве.

15. Оргазм, сопровождающийся потерей энергии и семени или секреторной жидкости, приводит к значительному уменьшению запасов оджаса, особенно у мужчин. У женщин такие потери меньше, поскольку они обладают большим запасом энергии красной бинду, однако они теряют энергию во время месячных, поэтому йогиня должна овладеть практикой, которая уменьшает потери энергии (сахаджроли) и направляет энергию вверх по позвоночнику (йони-мудра). Сохранение семени и секреторной жидкости и ее последующая трансмутация в оджас и аккумуляция оджаса — краеугольный принцип основных тантрических практик, где работают с каналами, бинду и пранами.

16. Пранамайя-коша (санскр.).

17. Пурьяштака, маномайя-коша (санскр.).

18. Карана-шарира (санскр.).

19. Более подробно о чакрах см. книгу вторую «Шат-чакра-йога».

20. Ангула (санскр.) — палец (1 палец равен около 1,9 см).

21. Кала (санскр.) — излучения, эманации. Тайные тантрические Учения раздела Шри Видья изучают выделения человека, половые жидкости, такие как семя, менструальная жидкость, женские секреты и т.д. Задачей этого раздела является получение и выделение

магических энергий — кала, которые содержатся в этих жидкостях. Жидкости тела обретают магическую силу благодаря заряженности сильными вагинальными или другими вибрациями тела.

22. Йога обратного действия (санскр.) — нивритти-марга. Бытует мнение, будто бы принцип возвратного потока применяется исключительно на пути практики «левых» тантр. На самом деле контроль ветра и способность втягивать ветры в центральный канал, осознанно или неосознанно, присущ любому духовному пути. В Кундалини-йоге принцип возвратного потока реализуется за счет технических практик, очищения каналов и управления ветрами. В каула-тантризме придается значение ритуалам, освящающим так называемые «нечистые» вещи. В Лайя-йоге, как разновидности Ануттара-тантры, придается значение созерцанию, которое может захватывать транспортирующую прану и направлять ее в центральный канал.

23. Самскара (санскр.).

24. Йогины, следующие пути ненасилия (ахимса), отвергают использование шкур животных.

25. Имеется в виду, что йогин должен учитывать дни недели при медитации на элементы или при выполнении тантрических садхан (шанти, истамбхан, мохан, пушти и т.д.).

26. Для женщин расположение каналов меняется в зеркальном порядке.

27. Для практикующих йогу это означает, что энергия должна сублимироваться.

28. Бинду (санскр.).

29. Сукха-шунья (санскр.).

30. В «Тантралоке» Шри Абхинавагупта дает другую классификацию блаженств, которая также признается авторитетной в традиции Лайя-йоги:

1. Сущностное блаженство (ниджананда), возникает при сосредоточении на пространстве пустоты в сердце. Оно дает переживание собственного чистого «Я» вне связи с какими-либо внешними объектами.

2. Блаженство-транс (нирананда). Возникает при созерцании пустотности индивидуального сознания «Я есмь», переживается при подъеме праны в головную чакру.

3. Высшее блаженство (парананда). Переживается как «Я», находящееся во всех объектах, возникает при нисхождении из головного центра в центр груди.

4. Блаженство Абсолюта (брахмананда). Во время этого блаженства постигается «Я», находящееся во всех внешних объектах, а объекты воспринимаются как имеющие бесконечное разнообразие. Это блаженство связано с энергией огня (самана-вайю).

5. Великое блаженство (махаананда). Достигается, когда восходящая энергия (удана-вайю) поднимается по центральному каналу. В это время воспринимается всевышняя Сущность, которая видит все внешние объекты возвышенными и чистыми.

6. Блаженство сознания (читананда). Переживается как недвойственное сознание, объединяющее субъект, объект и процесс познания. Достигается при подъеме вьяна-вайю по центральному каналу.

7. Вселенское блаженство (джагадананда). Наивысшая ступень полноты реализации, когда всевышний Ум переживается вне всякой двойственности, поглощая все внутреннее и внешнее.

31. Брахма-джьоти (санскр.).

32. Ишта-дэвата (санскр.).

33. Предполагается, что йогин имеет передачу в практику визуализации.

34. Бхавана «Ахам Брахмасми» (санскр.).

35. Ачинтья, ананта, ниранджана, арья, сарвабхава (санскр.).

36. Согласно кашмирскому шиваизму, «самавеша» означает «погружение обусловленного личностного «я»-сознания в бесконечное сознание Абсолюта». Такая внезапная интуитивная реализация носит название «ишвара пратьябхиджня» т.е. реализация божественной природы «Я». Самавеша в традиции Лайя-йоги связана с мгновенной реализацией божественной гордости (дева-бхаваны) благодаря нисхождению просветляющей силы, и выполняется конкретным способом (подробнее см. «Сияние драгоценных тайн Лайя-йоги», т. I, Праджня-янтра, «Свернуть пространство и время. Открыться силе Вселенной»; также «Путь божественного сознания», санкальпы «нисходящая сила» и «божественная гордость»).

37. Согласно подходу нетантрийских Учений, чистыми признаются только божественные, благостные, излучающие мир, покой, красоту и гармонию (саттвик) объекты и состояния. Однако Учение тантризма считает такой взгляд ограниченным, проникая значительно глубже в суть реальности Бытия. Такие Учения утверждают, что любая реальность, любые проявления и объекты в своей основе обладают изначальной божественной природой, совершенством, чистотой, независимо от того, как они проявляются для поверхностного ума. Поверхностный ум скован фиксированными оценками и представлениями, которые не дают возможности познать подлинную чистоту Исконной Реальности. Только отбросив поверхностные оценки и обретя способность созерцать любые явления мира (в том числе и так называемые «нечистые») как совершенные, йогин может реализовать состояние «единого вкуса».

38. Самарасья (санскр.).

39. Букв. «миг желания» (санскр.).

40. Авадхана (санскр.).

41. Освобождающее поведение (путь «собаки-свиньи») предполагает нестандартное проявление йогинем просветленной активности на благо живых существ. Критерием для определения права на проявление такой активности является не только овладение созерцанием, но и праной, к примеру, способность практиковать в местах силы, усмирять демонов, духов и т.д.

42. В кумбхаках, на задержке, если не оговорено особо, всегда следует концентрироваться в межбровье или на муладхара-чакре, визуализируя подъем огня.

43. Подробнее см. книга первую «Кундалини-йога» (глава 67).

44. «Печать самайи» означает, что эти тайные наставления не разглашаются, ученику следует получать их непосредственно от Учителя, обучаясь у него.

45. Дева-бхавана (санскр.).

46. Нираламбха-медитация (санскр.).

47. Ануграха (санскр.).

48. Сукха-шунья (санскр.).

49. Полость вокруг пупка и внутри тела.

50. Кроме особых техник, таких как каки-мудра.

51. Произносится губами, сложенными квадратом, язык изогнут под прямым углом и касается нёба. Правильно произносимый звук, иррадируя, заставляет вибрировать нёбо,

мозг, верхнюю часть черепа. Произнесение биджа-слога пробуждает каналы в муладхаре, протяжное «м-м-м» в конце способствует движению праны вверх и возникновению вибрации в аджна-чакре. Вибрации ЛАМ открывают тонкий канал брахма-нади.

52. Произносится так, чтобы губы по форме напоминали полумесяц.

53. Сиддх Матсиендранатх указывает в тексте «Йогавишая», что выше аджна-чакры находятся еще девять духовных центров: трикута (тройная вершина), трихатха (тройная сила), голхата (золотой буйвол), шикхара (вершина), тришикха (тройная коса), ваджра (молния), омкара (творящий Ом), урдхванакха (верхний свод) и бхрувормукха (межбровный канал).

«Трикута, трихатха, голхатха, шикхара, тришикха, ваджра, омкара, урдхванакхам и бхрувормукхам [находятся вверху]» (махасиддх Матсиендранатх «Йогавишая Минанатха», 20)

54. Букв. «лиственное древо исполнения желаний», растущее на небесах бога Индры (санскр.).

55. «Отверстие Брахмана», «десятая дверь» (дашамдвара).

56. Для имеющих монашеские обеты данная практика заменяется Чандали-йогой и выполняется только на уровне визуализации. Практика заключается в подъеме энергии по центральному каналу и объединении созерцательного присутствия с энергией блаженства, возникающей в результате концентрации на чакрах.

