

**ДРЕВНИЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ
ЙОГИ И КРИЙИ
СИСТЕМАТИЧЕСКИЙ КУРС
(В ТРЕХ ТОМАХ)**

ТОМ II

ПРОДВИНУТЫЙ КУРС



**Москва
2004**

УДК 891-3
ББК 83.4 (5 ИНД)

Свами Сатьянанда Сарасвати

ДРЕВНИЕ ТАНТРИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ ЙОГИ И КРИЙ. ПРОДВИНУТЫЙ КУРС. Т. 2 –

М: Изд-во К. Кравчука, 2004 г. – 688 стр., – ISBN 5-901518-20-9

Это сбалансированное руководство (в трёх томах) разработано Бихарской школой йоги. Оно использует разные направления йоги – хатха йогу, бхакти йогу, джняна йогу и крийя йогу, предлагая выверенную многолетней практикой последовательную систему освоения йогического мастерства, наиболее эффективную и безопасную. При этом особый акцент делается на практике и применении йоги в повседневной жизни. Это **полное изложение** древнего учения **крийя йоги**, строящееся таким образом, чтобы максимально подробно знакомить читателя с различными практиками, постепенно и в порядке возрастания сложности, как при обучении под непосредственным руководством опытного наставника. Этот курс нацелен на развитие у практикующего состояния совершенного телесного здоровья, покоя ума и психологической устойчивости, совершенной интеллектуальной ясности и более высокого духовного знания и осознанности и будет полезен для людей, занимающихся йогой, любого уровня подготовки. В настоящий том вошла продвинутая часть курса.

- © 1981 Bihar School of Yoga
- © Издательство К. Кравчука, оформление, макет, 2003
- © А. Киселёв, перевод, 2002

Содержание

Урок 13

Тема 1. Карма Йога (часть 2)	8
Тема 2. Асаны. Практика	35
Тема 3. Мудры. Ручные мудры	48
Тема 4. Пранаяма. Практика	52
Тема 5. Медитация. Чидакаша дхарана	53
Тема 6. Тантра	64
Приложение	119
Программа ежедневных занятий	136

Урок 14

Тема 1. Хатха йога. Мула шодхана	140
Тема 2. Асаны. Практика	148
Тема 3. Бандхи. Джаландхара бандха	159
Тема 4. Пранаяма. Практика	169
Тема 5. Медитация. Джапа (часть 1)	172
Программа ежедневных занятий	188

Урок 15

Тема 1. Бхакти йога (часть 1)	192
Тема 2. Амароли	214
Тема 3. Асаны. Благотворное действие	222
Тема 4. Асаны. Практика	227
Тема 5. Пранаяма. Практика	235
Тема 6. Медитация. Джапа (часть 2)	236
Программа ежедневных занятий	241

Урок 16

Тема 1. Бхакти йога (часть 2)	244
Тема 2. Асаны. Сарвангасана	255
Тема 3. Мудры. Ашвини мудра	279
Тема 4. Пранаяма. Практика	283
Тема 5. Шивалингам	285
Тема 6. Медитация. Практики для визуализации	287
Программа ежедневных занятий	293

Урок 17

Тема 1. Бхакти йога (часть 3)	296
Тема 2. Асаны. Практика	324
Тема 3. Пранаяма. Практика	327
Тема 4. Медитация. Нада йога (часть 1)	329
Программа ежедневных занятий	338

Урок 18

Тема 1. Бхакти йога (часть 4)	342
Тема 2. Асаны. Практика	361
Тема 3. Бандхи. Уддияна бандха	365
Тема 4. Пранаяма. Практика	372
Тема 5. Медитация. Нада йога (часть 2)	374
Программа ежедневных занятий	382

Урок 19

Тема 1. Чакры (часть 1)	386
Тема 2. Муладхара чакра	405
Тема 3. Асаны. Практика	412
Тема 4. Бандхи. Мула бандха	421
Тема 5. Пранаяма. Практика	426
Программа ежедневных занятий	428

Урок 20

Тема 1. Приятие себя	432
Тема 2. Чакры (часть 2)	437
Тема 3. Свадхистхана чакра	452
Тема 4. Асаны. Практика	457
Тема 5. Медитация. Аджапа джапа (стадия 1)	466
Программа ежедневных занятий	473

Урок 21

Тема 1. Мозг	478
Тема 2. Чакры (часть 3)	500
Тема 3. Манипура чакра	508
Тема 4. Асаны. Сиршасана (часть 1)	514
Тема 5. Медитация. Аджапа джапа (стадия 2)	523
Программа ежедневных занятий	527

Урок 22

Тема 1. Равновесие жизни (часть 1)	532
Тема 2. Анахата чакра	555
Тема 3. Асаны. Сиршасана (часть 2)	563
Тема 4. Пранаяма. Практика	579
Тема 5. Медитация. Аджапа джапа (стадия 3)	581
Программа ежедневных занятий	585

Урок 23

Тема 1. Равновесие жизни (часть 2)	590
Тема 2. Равновесие иды и пингалы	609
Тема 3. Вишуддхи чакра	623
Тема 4. Медитация. Аджапа джапа (стадия 4)	631
Программа ежедневных занятий	636

Урок 24

Тема 1. Здоровье	640
Тема 2. Аджна чакра	650
Тема 3. Асаны. Практика	665
Тема 4. Пранаяма. Практика	674
Тема 5. Медитация. Аджапа джапа (стадия 5)	676
Программа ежедневных занятий	681

Посвящение

*Мы смиренно посвящаем эту книгу
Свами Шивананде Сарасвати, от-
крывшему Свами Сатьянанде Са-
расвати тайны Йоги*



Урок 13

Двери восприятия

О Яджнавалкья, каков свет этого человека?

Свет солнца, о царь, отвечает он, воистину светом солнца человек сидит, ходит, делает работу и возвращается обратно.

Воистину так, о Яджнавалкья.

О Яджнавалкья, каков свет этого человека после того, как солнце зашло? Конечно, луна становится светом. Воистину, светом луны человек сидит, ходит, делает работу и возвращается обратно.

Воистину так, о Яджнавалкья.

О Яджнавалкья, каков свет этого человека, когда и солнце и луна зашли? Конечно, огонь служит ему светом. Воистину, светом огня человек сидит, ходит, делает работу и возвращается обратно.

Воистину так, о Яджнавалкья.

О Яджнавалкья, каков свет этого человека, когда солнце и луна зашли, а огонь погас? Конечно, речь служит ему светом. Воистину, светом речи человек сидит, ходит, делает работу и возвращается обратно. Потому, о царь, даже когда человек не может различить собственной руки, услышав звук речи, он может пойти на звук.

Воистину так, о Яджнавалкья.

О Яджнавалкья, каков свет этого человека, когда солнце и луна зашли, огонь погас, а речь смолкла? Конечно, Я служит ему светом. Воистину, светом Я человек сидит, ходит, делает работу и возвращается обратно.

Брихадараньяка Упанишада

Тема 1

Карма йога (Часть 2)

Карма йога означает медитативный динамизм — это простое определение, однако оно имеет глубокое значение. Необходимо быть бодрствующим, но в то же время не сознавать свое маленькое «я». Человек должен забывать о себе и в то же время заниматься интенсивной деятельностью. Тело и ум совершают многообразные действия, однако вы остаетесь неподвижны в состоянии созерцания, состоянии медитации, осознания. Таков идеал, но его нельзя достичь, думая о нем, — необходимы усилия и практика.

Однако очень легко обманываться, думая, что вы практикуете карма йогу, тогда как в действительности это ложная карма йога. Это ведет к заблуждению, и в вашем существе не происходит абсолютно никаких изменений. Многие люди занимаются различного рода филантропической деятельностью: они жертвуют огромные суммы денег различным фондам и благотворительным обществам, организуют приюты, системы социального обслуживания и т. д. Конечно, эти поступки приносят многие материальные блага другим людям; в этом смысле они представляют собой положительные и полезные деяния. Но в то же время эти благотворители не обязательно достигают медитативных переживаний. Почему? Причина проста: они зачастую делают «бескорыстную работу» из эгоистических побуждений, преследуя скрытые цели — быть может, добиваясь уважения или положения в обществе. Это безусловно не карма йога, не важно, сколь хороши социальные последствия. Чтобы практиковать карма йогу, не обязательно работать в системе пенсионного обеспечения или социального страхования. Нужно просто выполнять любую работу с как можно меньшим ощущением эго — при этом можно быть фермером, медсестрой, инженером, конторским служащим или кем угодно еще. Важна не сама деятельность, а отношение к ней и чувства, которые вы при этом испытыва-

ете. Когда работа делается для высшей или духовной цели, она становится карма йогой, если нет — тогда это просто работа. Человек из примитивного племени убивает животное ради пищи, тогда как охотник нередко убивает животное ради спорта. Действие одно и то же, но его мотивы различны. Так же и с карма йогой — должно измениться отношение, но не обязательно действие. Изменение действий и работы без изменения отношения никогда не приведет к какому-либо значимому опыту.

Действие и недеяние

Этот предмет, как правило, понимают неверно, что приводит к значительной путанице. Некоторые люди решительно утверждают, что карма (работа) служит причиной рабства; что именно действие препятствует духовному просветлению. С другой стороны, говорят также, что карма, или работа, абсолютно необходима для духовного роста. Одни советуют человеку перестать работать и не делать ничего, тогда как другие говорят, что он должен постоянно работать. Обычно эта путаница возникает из-за ограниченного, буквального и чрезмерно интеллектуального понимания идеи и следствий кармы и карма йоги. И конечно, без глубокого переживания такая путаница неизбежна; понимание может прийти только на основе личного опыта.

Это специфическое противоречие — работать или не работать — возникло только в результате неправильного истолкования учений мудрецов. Они говорили, что работа — это причина рабства, но они также почти сразу же говорили, что работа может быть и средством освобождения. В *Бхагавад Гите* — классическом тексте карма йоги — содержатся оба утверждения:

«...не будь привязан к бездействию».

«Действуй, о Арджуна...» (II:47, 48)

И наоборот:

«Я вижу, слышу, осязаю, обоняю, иду, сплю, дышу — я вообще ничего не делаю; так должен думать гармоничный человек, познавший истину».

(V:8)

Еще две главы *Бхагавад Гиты* посвящены исключительно этим двум с виду противоположным идеям. Глава 3 именуется «Йога действия», а глава 5 — «Йога отказа от действия». В действительности, понимание этой кажущейся загадки достигается посредством опыта, а не логического рассуждения. *Бхагавад Гита* связывает воедино деятельность и бездействие следующим образом:

«Мудрый человек тот, кто видит недеяние в действии и действие в недеянии; он — йог, совершающий все деяния».

Мы все должны действовать или выполнять ту или иную работу. У нас нет иного выбора. Мы не можем оставаться полностью бездействующими. Это кратко объясняется в *Бхагавад Гите*:

«Никто не может даже на мгновение оставаться бездействующим; ибо каждого волей-неволей вынуждают действовать сами качества природы». (III:5)

Даже если вы не выполняете физической работы, ваш ум будет продолжать работать. Даже отказ от работы является действием, но здесь действие осуществляется посредством сдерживания физической активности, а ум все равно работает. Лежа на постели, например, во время болезни, вы все равно деятельны, ибо ваш ум по-прежнему думает. В нормальных состояниях осознания не существует полного бездействия. Даже во сне человек действует — посредством сновидения. Каждый человек должен всегда что-то делать, либо физически, либо умственно, либо и так, и так. Даже хотя вам кажется, что вы могли бы ничего не делать, скажем, в состоянии оцепенения, более глубокие области ума будут продолжать действовать. Вы должны принять эту деятельность как часть материальной жизни, и приняв это, вы должны выполнять свои обязанности в полную меру своих способностей. А еще лучше, вам следует попробовать практиковать карма йогу. Таким образом, вы, по крайней мере, будете использовать побуждение к действию как средство достижения более высокого осознания и знания.

Не отказывайтесь от работы или от повседневной жизни. В этом нет необходимости. Попробуйте практиковать беско-

рыстную работу. Это не обязательно означает благотворительную или общественную деятельность. Это означает делать свою работу — будь то рытье придорожной канавы или управление дорогостоящим строительным проектом — с полной отдачей, непривязанностью и осознанием. Поначалу это нелегко, но постепенно станет легче. Вам нужно только стараться. Но это вполне стоит попробовать применить на практике, ибо это принесет вам много неожиданных благ.

Если вы собираетесь отрешиться, то этим отрешением должен быть отказ от привязанности к плодам вашей деятельности. Попробуйте не думать постоянно о том, какое вознаграждение вы получите по окончании работы — об оплате, славе, уважении и т. д. Это навязчивое сосредоточение на результатах действий усиливает отождествление с индивидуальным эго. Не отказывайтесь от работы, но выполняйте ее сознательно и как можно меньше думая о своем «я». Не беспокойтесь, если вы не добиваетесь успеха, поскольку это лишь приведет к дополнительному умственному напряжению.

Дхарма

Слово *дхарма* имеет много значений. В этой главе дхарма означает те действия, которые согласуются с умственной и физической конституцией человека. Это подразумевает такие действия, которые даются человеку естественным образом и ведут к гармонии во всей структуре мира. Слово «дхарма» можно приблизительно, хотя и очень неадекватно перевести как «долг». Дхарма — не тот предмет, который можно подробно обсуждать в общем смысле, ибо у каждого человека разная дхарма. Здесь мы можем лишь дать самые основные ориентиры, которые помогут вам распознать свою дхарму и настроиться с ней в лад.

Найдите и примите свою дхарму, а затем выполняйте ее. Когда вы работаете, не думайте ни о чем, кроме работы, и, если возможно, не думайте о ее плодах. Просто как можно лучше выполняйте свою текущую работу. Если вы религиозны, выполняйте ее как молитву. Именно выполняя свою дхарму,

человек начинает достигать гармонии как с окружающим миром, так и со своей внутренней сущностью. И именно выполняя свою дхарму в сочетании с карма йогой, человек может переживать более высокие состояния осознания.

Помните, что, по существу, вся работа одинакова; в действительности не существует более высокой или более низкой работы. Использует ли человек тело или ум, это все равно просто работа; в действительности, ничто из этого ничуть не лучше и не хуже, чем другое. Это общество утверждает, что определенные виды работы хороши либо плохи, имеют высокий или низкий статус. Работа есть работа. Какая разница, строит ли человек дом, убирает туалет или управляет страной? Работа – это инструмент карма йоги, а цель состоит в том, чтобы стать совершенным инструментом. Это путь к совершенству и высшему осознанию.

В *Бхагавад Гите* заложены очень разумные правила в отношении дхармы человека. Там говорится:

«Человек – даже если он достиг самореализации – всегда действует в согласии со своей индивидуальной природой. Все создания следуют своей природе; следовательно, чего можно добиться подавлением своих естественных побуждений или действий?» (III: 33)

В другом месте написано:

«Совершенный человек, подобно любому другому, действует в соответствии со своей конкретной физиологической конституцией, ибо он знает, что все действия осуществляются природой. Его подлинная сущность, Я, не совершает действий». (XVIII: 29)

«Находя удовлетворение в своих индивидуальных действиях (дхарме), человек может достичь совершенства». (XVIII: 45)

Так что если ваша цель – делать деньги, продолжайте делать деньги. Если вы подавляете это внешне, то ваш ум будет продолжать делать это внутренне. Если у вас есть замысел, значит осуществляйте этот замысел, но с как можно большим осознанием и непривязанностью. Спокойствия ума и высшего осознания невозможно достичь, избегая делать то, чего требует от вас ваша индивидуальная природа. Вы будете

лишь подавлять желание и чувствовать себя еще более напряженным и несчастным. Погружайтесь в суету мирской деятельности, переживайте свои самскары (умственные впечатления), но с полным осознанием. Это необходимо для того, чтобы в конце концов вырваться за пределы вечного круга бесцельных, эгоистических действий.

Существует множество заблуждений в отношении греха. В индийских священных писаниях, в типичной для них прагматичной и прямолинейной манере, дается прекрасное определение греха или греховного действия. Это то, что уводит человека с пути, ведущего к гармонии, знанию и более высокому осознанию. Если человек исполняет свою дхарму и практикует карма йогу, то любые его действия автоматически свободны от греха. Не существует абсолютного или неизменного определения, поскольку действие, совершаемое одним человеком, может уводить другого от гармонии.

«Тот, у кого еще сохранилось эго, не прекращает умственной деятельности даже в покое; но мудрый человек, свободный от эгоизма, не способен к греху или неправильному действию». (XVIII: 29)

Более того, именно исполнение человеком своей дхармы способствует бескорыстным и безгрешным действиям. Это очень ясно объясняется в *Бхагавад Гите* следующим образом:

«Лучше скромно исполнять свою дхарму, чем хорошо чужую. Тот, кто исполняет дхарму, определяемую его индивидуальной природой, не навлекает на себя греха». (XVIII: 47)

Практикуйте свою дхарму в полную меру своих способностей. Старайтесь не выполнять дхарму другого человека, даже если вы могли бы делать ее лучше или легче. Вы можете думать, что помогаете кому-то, выполняя его работу, но это может привести к менее очевидным вредным последствиям — скажем, человек может облениться или утратить самоуважение. Поэтому следует придерживаться своей собственной дхармы (*свадхармы*). В то же самое время старайтесь практиковать карма йогу. Таким образом можно уменьшить «греховные» действия и тем самым перейти в область более высокого опыта и знания. Кстати, чрезвычайно важно не увязнуть в

интеллектуальных определениях греха, которые на протяжении всей истории поражали людей самыми невероятными фобиями и неврозами. Грех — это просто то, что уводит человека с пути, ведущего к просветлению, и ничего больше.

Важно принимать собственные ограничения и совершать действия, которые кажутся наиболее гармоничными, даже если они идут вразрез с ожиданиями других людей. Слишком часто наши поступки определяются другими людьми. Мы видим, как другие совершают определенные действия, и считаем, что мы должны поступать так же, даже если это может противоречить нашим индивидуальным склонностям. Мы чувствуем себя обязанными оправдывать ожидания других людей и пытаться становиться чем-то, чем мы не способны быть. В результате мы становимся несчастными. Выбирайте, что хотите, и делайте это, но это должно быть положительным, гармоничным и вызывать у вас ощущение вашей собственной дхармы. Чем больше вы способны полностью отдаваться своему образу деятельности, тем лучше. Работа действует как проводник. Она ведет к однонаправленности ума. В результате проблемы начинают исчезать сами собой. Если вы действуете без энтузиазма, то ум теряет свою силу — он не сосредоточивается и, как правило, блуждает. Поэтому выполняйте свою работу, свою дхарму, с усердием и осознанием.

Выбирайте то, что вам кажется правильным, что вас интересует. Это может быть даже хобби — почему нет? Не беспокойтесь о том, что подумают другие люди.

Лучше делать положительную работу, чем работу с отрицательными последствиями. Положительная работа не только приносит благо другим людям, но и будет способствовать большей уравновешенности вашего ума и характера. Положительные или добрые деяния помогают продвижению в йоге. В некотором смысле, так называемые дурные (то есть, эгоистические и не согласующиеся с дхармой) мысли и поступки определенным образом формируют ваш характер. Это приводит к судьбе, которая далека от пути к высшему осознанию. С другой стороны, хорошие (то есть, бескорыстные

и дхармические) мысли и поступки ведут к судьбе, которая создает возможность для притока высшего осознания.

Конечно, цель состоит в том, чтобы в конечном итоге вырваться из оков хорошего и дурного, ибо на самом деле это относительные понятия. Но эта трансценденция происходит только в состояниях более высокого осознания, и ее смысл лежит за пределами рационального обсуждения. Однако до достижения этих этапов озарения следует стараться заменять так называемые отрицательные действия, не согласующиеся с дхармой, положительными, дхармическими действиями. Дисгармоничные мысли и поступки следует заменять гармоничными мыслями и поступками. В некотором смысле, одни оковы (хорошие поступки) используются для избавления от других оков (дурных поступков). Впоследствии можно сбросить и те, и другие оковы. Часто говорят, что долг человека — помогать другим. Это очень благородная позиция, но на деле у большинства людей она имеет сильный оттенок лицемерия. Большинство людей помогают другим просто для того, чтобы помочь себе добиться похвалы, общественного положения и множества других вознаграждений. Однако эта ситуация улучшается по мере роста осознания. Чем более осознанным становится человек, тем менее он эгоистичен. Он действительно начинает помогать другим ради них самих и в меньшей степени ради собственной выгоды. Однако на начальных этапах карма йоги важно отдавать себе отчет в том, что любая деятельность, даже предпринимаемая под видом филантропии, скорее всего, мотивируется эгоистическими соображениями. Принимайте это и не пытайтесь проецировать альтруистический образ. Исполняя свою дхарму, вы будете помогать себе, постепенно очищая ум, усиливая сосредоточение и достигая большей удовлетворенности. Побочным результатом будет также помощь другим людям, прямая или косвенная. Не ожидайте похвалы за свою работу; вы ее не заслуживаете, поскольку вы делаете работу для того, чтобы помочь себе; ваши старания делать карма йогу приведут к более высоким уровням осознания *вас*, а не ваших собратьев-людей, во всяком случае, не непосредственно. Так зачем ждать

похвалы? Работать — это ваша привилегия. Ваше личное право — делать карма йогу для собственного счастья и духовного развития. Не ждите ничего взамен.

Старайтесь не воспринимать себя или свою работу слишком серьезно. Мир будет продолжаться и без вас. Не становитесь фанатиком, но работайте так хорошо, как вы можете при данных обстоятельствах, с как можно большим осознанием и непривязанностью. Существует закон кармы. В древних индийских текстах по индуизму, буддизму, тантре, йоге и другим традициям содержится огромное количество информации по этому вопросу. В христианской Библии он прекрасно резюмирован следующим образом:

«...что человек посеет, то он и пожнет».

Ньютон также определил закон кармы для науки: для каждого действия существует равное противодействие. Это применимо к любому действию в жизни. Как вы действуете и думаете, таким вы и становитесь; по крайней мере, на уровне ума-тела. Если вы думаете и действуете бескорыстно, то с течением времени вы будете становиться более бескорыстным. Если человек жаден, то спустя некоторое время жадность станет преобладающей чертой его характера. Влечения его эго будут усиливаться, чтобы удовлетворять его жадность. Таким образом мысли и стремления ума легче устремляются в направлении, которое стало привычным. Горные потоки, порождаемые муссонными ливнями, будут следовать руслам, оставшимся от прошлых ливней. Все эти умственные желания препятствуют наступлению медитации, ибо они, как правило, увеличивают силу индивидуального эго. Цель карма йоги состоит в том, чтобы человек следовал своей дхарме, что будет способствовать уменьшению эго отождествления с эго. Цель карма йоги — следовать предписаниям индивидуальной конституции, совершая те действия, которые даются естественно и без усилий. Этот тип кармы — дхарма, и он ведет к ослаблению оков эго. Если вы с осознанием исполняете свою дхарму, вы автоматически начинаете приходить в гармонию с окружающим миром. Умственное напряжение и психологические конфликты идут на убыль.

Действие правильно только когда это действие подходит для вас в данных обстоятельствах. То же самое действие может быть неправильным для другого человека при тех же самых или других обстоятельствах. Помните, что ваши действия могут привести вас к высшим переживаниям и просветлению, если они выполняются как карма йога.

Различные виды действий

Действия можно ориентировочно подразделить на три конкретных типа. Эти типы непосредственно связаны с тремя гунами (которые можно приблизительно истолковать как три аспекта феноменального мира); их называют *тамас*, *рад-жас* и *самтв*. Это захватывающая тема.

Бхагавад Гита ясно указывает на различные подходы к работе в соответствии с индивидуальным темпераментом. Она определяет самую низшую, *тамастическую* форму действия следующим образом:

«Тамастическим называется действие, которое совершается в заблуждении, без должного учета последствий, требуемых усилий и материалов, и которое легко может нанести вред другим». (XVIII:25)

Этот вид действия проистекает из общего неведения. В тантре человек, совершающий подобные действия, именуется *па-шу бхава* (инстинктивный человек).

Следующий тип действия, осуществляемого на более высоком уровне, называется *раджастическим*:

«Раджастическим называется действие, совершаемое ради исполнения личных желаний, ради плодов действия; оно совершается со значительным участием эго и с большими усилиями». (XVIII:24)

Это наиболее распространенный тип действий в сегодняшнем мире. В тантре человека с таким складом ума называют *вира бхава* (героический, страстный и деятельный человек).

Высшая форма действия называется *самтвической*; такое действие мотивируется пониманием.

«Саттвическими называются действия, выполняемые без страсти, любви или ненависти и без желания плодов». (XVIII:23)

Эта последняя разновидность действия относится к сфере карма йоги и ведет к более высокому осознанию. В тантре человека, совершающего такие действия, называют *дивья бхава* (бог вдохновленный человек).

Цель йоги — постепенно вести человека от тамастических состояний к раджастическим состояниям, от совершения тамастических действий к совершению раджастических действий, а затем все ближе к преимущественно саттвическому состоянию. Разумеется, между этими различными состояниями существуют колебания: порой человек может ощущать себя тамастическим (ленивым и тупым), в другое время — раджастическим (деятельно настроенным) и так далее. Но посредством йоги возможно выработать преимущественно саттвический темперамент. Это служит трамплином к более высоким состояниям сознания. Вершина йоги — привести человека к переживанию того, что выходит за пределы *гун*, к состоянию, на которое не распространяется классификация *тамаса*, *раджаса* и *саттвы*. На санскрите оно именуется *гуна-тита*, что означает «за пределами ума, чувства и игры природы».

На этом этапе стоит указать, что карма йога не приводит к апатии и отсутствию интереса к работе. Широко принято думать, что людей могут заставить работать только страсть, экономическая выгода и другие аналогичные мотивы и что без этих стимулов они будут тяготеть к состоянию полной лени и бездействия. Конечно, предвкушение вознаграждения заставляет людей работать — в этом не приходится сомневаться. Но в то же время этот вид работы ведет к непрекращающемуся разладу как во внешнем мире, так и во внутренней среде человека. С другой стороны, человек, для которого не служат побуждением мысли о личной выгоде и который обладает ясным пониманием (саттвическим темпераментом), будет сознавать свой долг и выполнять его. Он будет следовать действиям, которые естественным образом даются его уму-телу. Он не будет прекращать свою работу, ибо в этом нет нужды. В то же время он будет делать свою работу гораздо эффективнее, чем если бы он исходил из эгоистических побуждений.

Работая вместе с другими людьми, он будет способен свести к минимуму нервозность и конфликт интересов. Человек саттвического типа может легко обходить препятствия, которые, как правило, останавливают или приводят в замешательство других людей, зачастую из-за их гордыни или упрямства. Саттвический человек будет находить способ обходить проблемы по мере того, как они возникают. В этом преимущество бескорыстия.

Карма йога и другие пути йоги

Карма йогу не следует отделять от других форм йоги. Другие пути йоги необходимо дополнять карма йогой, равно как и карма йогу не следует практиковать в отдельности — ее тоже нужно дополнять другими видами йоги. Все различные пути йоги взаимно усиливают друг друга. Например, карма йога, выполняемая даже с умеренным успехом, может помочь добиваться больших успехов в медитативных практиках. Улучшение сосредоточения посредством карма йоги приведет человека к настоящему медитативному опыту. В свою очередь, содержательный и более глубокий медитативный опыт раджа йоги, крийя йоги и т. д. помогает более успешно практиковать карма йогу. Это циклический процесс, в котором каждый компонент помогает другим. В то время как медитативные техники помогают выявлять внутренние психологические и эмоциональные проблемы, карма йога тоже помогает выводить эти проблемы на поверхность и, в конечном итоге, исчерпывать их.

Асаны и пранаяма помогают не только улучшать медитативные техники, но и более эффективно выполнять карма йогу. В свою очередь, если вы добьетесь хотя бы умеренного сосредоточения во время рабочего дня, то в вашей ежедневной практике асан, пранаямы и медитативных техник также наступит огромное улучшение. У вас автоматически будет спонтанный поток сосредоточения на протяжении всей практики, что позволит по-настоящему проявиться ее благотворному действию. Это само по себе служит важной причиной для того, чтобы стараться практиковать карма йогу. А бо-

лее высокие переживания и покой, которые вы познаете в результате ежедневных занятий йогой, значительно облегчат практику карма йоги, ведущую к большому расслаблению и сосредоточению в повседневных делах, что опять же сделает программу ежедневных занятий йогой более плодотворной. Это непрерывный процесс восхождения, применимый ко всем системам раджа йоги, включая и крийя йогу. Если вы склонны к религиозности, тогда карма йогу можно непосредственно соединять с бхакти йогой (1). Кроме того, карма йога служит подготовкой к джняна йоге (2), которая требует глубокой сосредоточенности ума. Карма йога — это путь для всех. Она дополняет все другие пути йоги.

Продвижение в карма йоге

Хотя на ранних стадиях карма йоги необходимо прилагать усилия, со временем она начинает возникать спонтанно. Есть прекрасное слово на санскрите и хинди — *бхава*. Оно означает чувство, отношение, которое рождается из самых глубин человеческого существа. Это не лицемерное или ложное чувство. Это чувство, возникающее из самой сути природы человека как выражение высшего знания. Оно не является ни благочестивым, ни надуманным. Вследствие высшего осознания и постижения глубинных взаимосвязей с другими людьми человек действительно хочет давать другим как можно больше. Здесь нет выбора; не требуется никаких усилий. Вначале карма йога требует усилий и целенаправленного развития, но возникновение более высокого понимания преобразует карма йогу в спонтанное выражение *бхавы*. Больше нет никакой практики как таковой, ибо человек начинает излучать реальную карма йогу.

Происходит еще одна странная вещь: хотя человек все меньше и меньше желает плодов своей работы, он получает их все больше и больше, превышает самых смелых мечтаний. Те же, кто ожидают, получают мало или вовсе ничего. На самом деле, человек, думающий, что он выполняет карма йогу, не делает этого, поскольку он заботится о своем маленьком «я». Человек, который действительно практикует карма йогу, так

поглощен выполнением своей работы (одновременно будучи ее свидетелем), что он не существует в смысле самоосознания. Человек, практикующий карма йогу, в действительности ничего не делает. Действие происходит через него. Если человек думает, что он выполняет карма йогу, то он автоматически действует с уровня эго, индивидуального существования и различия. А это — не карма йога в высочайшем смысле. Тот, кто практикует карма йогу, в действительности больше не существует как отдельный человек. Работают его ум и тело, а не он. Он остается в недеянии посреди непрерывной деятельности. Мы уже обсуждали эту кажущуюся загадку в разделе «Действие и недеяние». Это действие в недеянии и недеяние в действии, а также его смысл становятся понятными только посредством личного опыта.

Мы кратко обсудили высшие стадии карма йоги — по существу, карма йогу в ее самом подлинном смысле. Не слишком задумывайтесь над тем, что мы сказали, ибо вы никогда не разгадаете эту тайну путем логических рассуждений. Вместо этого вам следует начать практиковать карма йогу в полную меру своих сил, чтобы вы действительно смогли сами узнать для себя ее смысл.

Карма йога согласно Бхагавад Гите

Хотя мы уже приводили несколько цитат из *Бхагавад Гиты*, нам кажется уместным привести еще несколько избранных шлок. Это отчасти может показаться повтором, но это поможет вам лучше понять суть практики карма йоги.

Привязанность к плодам действий

«Ты имеешь право только на работу, а не на ее плоды. Не будь побуждаем плодами действий и не привязывайся к ничегонеделанию». (II:47)

Невозмутимость

«Выполняй свое действие, о Арджуна, с чувством и отношением йоги. Отбрось привязанность и будь уравновешен в успехе и неудаче. Йога — это невозмутимость ума». (II:48)

Необходимость действия

«Безусловно, невозможно воплощенному существу полностью отказаться от действий; но тот, кто отказывается от плодов действий, — человек отречения». (XVIII:11)

Бескорыстие

«Тот, кто свободен от чувства эго, кто неподвластен чувствам хорошего и дурного, — хотя он и сражает этих людей, он, в действительности, не убивает и не связан этими деяниями». (XVIII: 47)

Отречение и просветление

«Тот, кто полностью не привязан ни к чему, кто контролирует своё индивидуальное «я», кто лишен желаний, — тот путем отречения (умственно) достигает высшего состояния свободы от действия (просветления)». (XVIII:49)

«Поэтому всегда без привязанности исполняй действия, которые необходимо выполнить; именно работая без привязанности можно познать высшее осознание». (III:19)

Долг

«Выполняй свой долг, ибо действие гораздо выше бездействия, и даже само поддержание физического тела было бы невозможно без определенного рода действия». (III:8)

В *Бхагавад Гите** семьсот шлок, каждая из которых полна смысла. Мы настоятельно рекомендуем читателю достать перевод этого текста, самому исследовать этот рудник знания и извлечь из него золото мудрости.

Лезвие бритвы согласно Ишавасья Упанишаде

В *Ишавасья Упанишаде* всего восемнадцать шлок, однако она содержит возвышенные и практические учения. Она ясно показывает важность — по существу, необходимость — выполнения человеком своих обязанностей. В ней подчеркивается, что необходимо жить как во внешнем, так и во внутреннем

* См. переводы Семенцова и Смирнова. (*Здесь и далее прим. перев.*)

мире. Одно без другого ведет к заблуждению и уводит с пути к высшему знанию. Многие люди, стремящиеся к духовности, сталкиваются с дилеммой: жить в мире действия или только практиковать медитативные техники. В *Ишавасья Упанишаде* дается ясный ответ — следует делать и то, и другое одновременно. Нужно быть и экстравертированным, и интровертированным. Следует выражать и дополнять свой внутренний опыт внешними действиями. Это совершенно недвусмысленно утверждается следующим образом:

«Те, кто следуют только пути действия, несомненно войдут в слепящую тьму неведения. Более того, те, кто удаляются от мира, чтобы искать знания путем постоянной практики медитативных техник, точно так же остаются в болоте неведения».

(шлока 9)

Это подобно лезвию бритвы: должно существовать равновесие между чрезмерными мирскими интересами и деятельностью и чрезмерной интроспекцией.

Следует стараться объединять пути экстраверсии и интроверсии. Если посмотреть на великих йогов, святых и мудрецов на протяжении всей истории, видно, что все они выражали себя во внешнем мире. Даже хотя они переживали бесконечность просветления и, вероятно, постоянно пребывали в ней, они все равно продолжали выражать себя во внешнем мире. Это справедливо в отношении Будды, Христа и многих других людей. Это применимо к Махатме Ганди, Свами Вивекананде и так далее. Они преподавали своим ученикам, путешествовали, давая проповеди, и старались помогать людям, которые искали их руководства. Каждый из этих просветленных людей продолжал действовать во внешнем мире согласно естественным велениям своего ума-тела (дхарме). Одни становились отшельниками, другие, как, например, Свами Вивекананда и Махатма Ганди, непрестанно трудились ради общего благополучия собратьев-людей. Ни один из них не вел растительного существования. Это применимо не только к тем, кто знает высшие состояния просветления и живет в них, но также и к вам. Вам тоже необходимо найти равновесие между внешним действием и интроспекцией.

Этот момент дополнительно подчеркивается в *Ишавасья Упанишаде* следующим образом:

«То, что познается путем осуществления только внешней деятельности, отлично от того, что познается посредством интроверсии. Так говорили мудрые». (шлока 10)

Полная увлеченность внешним миром ведет к интеллектуальному знанию. Только понимание внутренней сферы бытия приносит более глубокое понимание окружающего материального мира.

С другой стороны, отказ от земной жизни и полная увлеченность медитативными практиками и умом также заводит в тупик. Почему так? Причина проста: без уравнивания и гармонизации внешней жизни никогда невозможно по-настоящему познать более глубокие состояния знания. Высшие состояния осознания возникают только при наличии совершенного равновесия как во внутреннем, так и во внешнем мирах. У тех, кто склонен отказываться от деятельности в мире, как правило, все еще остается множество нерешенных проблем. Отказ от мира не устраняет проблемы, они просто сохраняются в уме в латентном состоянии и препятствуют достижению успеха в медитативных практиках. Неспособность ликвидировать внешние конфликты и заботы автоматически препятствует получению максимальной пользы от интроспекции. Поэтому должен иметь место двойной процесс внешней деятельности, сочетающейся с периодами попыток исследования ума. Это применимо, главным образом, к начальным этапам духовной жизни, поскольку со временем всякое различие между внутренним и внешним мирами исчезает. Именно это имел в виду Рамана Махарши, когда говорил:

«Выделение специального времени для практики медитации необходимо только начинающим. Человек, который продвинулся на духовном пути, начнет испытывать глубокое блаженство независимо от того, работает он или нет. В то время как его руки действуют в обществе, его голова остается в спокойствии одиночества».

Это справедливо для человека, живущего в более высоких

состояниях осознания. Большинству людей следует сочетать свою повседневную работу в форме карма йоги с ежедневными периодами медитативных практик. Необходимы принятие, соединение и понимание как внутренней, так и внешней среды. По этой причине очень важно, чтобы каждый человек, стремящийся к духовному росту, практиковал такие интровертирующие техники, как раджа йога, крийя йога, пранаяма и т. д., одновременно дополняя их методами гармонизации своих взаимодействий с внешней средой, то есть карма йогой. Только так можно начать продвигаться по пути и познавать полное единство всего сущего, как внутреннего, так и внешнего. Вот почему так важна карма йога и почему Свами Шивананда призывал всех работать и жить и во внешнем и во внутреннем мирах. По этой причине в нашем ашраме каждый занимается той или иной работой.

Карма йога в других системах

Ни в одной другой системе суть карма йоги не записана столь тщательно, как в индийских священных писаниях, в частности, в *Бхагавад Гите*. Но это не значит, что в других духовных системах ничего не известно о значении и полезности карма йоги. Вовсе нет. Просто в них нет подробных описаний этого вопроса. Вместо этого духовные учителя передавали его суть своим ученикам посредством личного общения. Они учили и иллюстрировали свое учение личным примером.

Возьмем, например, даосизм. Интеллектуалы неправильно интерпретировали учение Лао Цзы — мудреца, который сформулировал принципы даосизма (он не изобретал даосизма, а просто письменно изложил его идеи). Он утверждал, что следует делать только то, что необходимо сделать. Многие думали, что он призывает к полной удовлетворенности и лени. Даосизм назвали философией бездействия, но критики упустили из виду его суть. Лао Цзы имел в виду, что люди должны действовать так, словно они не действуют. Это не лень — это значит позволять телу-уму действовать естественным образом. Необходимо позволять телу-уму действовать в соответствии с тем, что должно быть сделано, и одновремен-

но знать, что истинное Я (Дао) в действительности не действует. Истинное Я бездейтельно и остается свидетелем. Это — карма йога, в точности как она описана в *Бхагавад Гите*. Нас не должно удивлять это близкое соответствие, поскольку основные истины универсальны. Они не принадлежат безраздельно какой бы то ни было одной нации или религии.

(Учение) Дао говорит, что следует течь вместе с течением жизни. Это также истолковывали совершенно неправильно. Это означает, что нужно стараться действовать в соответствии с реальной ситуацией. Не действуйте с позиции эго. Если обстоятельства требуют, чтобы вы прилежно трудились или защищали свою собственность, тогда во что бы то ни стало делайте это. Делайте то, чего требуют обстоятельства, что лучше всего для целого. Только тогда это будет правильное действие.

В даосизме большое внимание уделяется совершенству действия. Рыбак, плотник, каменщик и другие мастерские искусны по одной причине: они используют доступные материалы и самих себя наилучшим образом. Они достигают гармонии с имеющимися у них инструментами. Если мышцы перетруждаются, если человека одолевают заботы и конфликты, то работа не будет наилучшей из того, что может быть достигнуто. Это великолепно резюмировано в следующем чжане из *Дао дэ цзина*:

Человек, наделенный силой, не показывает, что он обладает силой;

поэтому он сохраняет свою силу.

Человек меньшей силы постоянно пытается демонстрировать, что он имеет силу;

Поэтому, в действительности, он лишен силы.

Человек реальной силы, мастер, в действительности не действует,

Тогда как человек меньшей силы действует.

Это — карма йога в чистом виде. Как говорится в *Бхагавад Гите*: «Йога — это эффективность в действиях». Все происходит так, как оно должно происходить в данных обстоятельствах. Человек, стоящий на пути карма йоги, оптимально использует имеющиеся у него способности и вещи для совер-

шения наилучших возможных действий.

В дзэн буддизме есть очень глубокие изречения о том, что мы назвали бы карма йогой. Они не конкретны, а говорят намеками. Дзэн подчеркивает, что важно в полной мере проживать каждый момент. Это — карма йога. Под положительным действием понимается такое действие, которое выражает полноту жизни в конкретный момент в данных обстоятельствах, делающих действие возможным. Это — карма йога. Каждое действие следует проживать и осуществлять с величайшей интенсивностью. Для большинства людей это почти невозможно, поскольку их осаждают и постоянно отвлекают психологические конфликты, предвкушение результатов или плодов, личные предубеждения и враждебность, желания власти и обладания и множество других вещей. Действие становится средством, а не самодостаточной целью.

Идеи дзэн очень прагматичны и неразрывно связаны с обыденной жизнью. Многие люди полагают, что дзэн и другие духовные системы идут против течения жизни, что они каким-то образом противостоят обыденной жизни. Не может быть ничего более далекого от истины. Согласно учениям дзэн, путь к высшему осознанию проходит через мир; его невозможно переживать, удаляясь от мира. Есть дзэнское изречение, звучащее примерно так: «Не убегать от жизни, а убегать в жизнь». Это — суть карма йоги. Жизнь с ее переживаниями, ее взлетами и падениями, следует использовать как помощь в обретении высшего знания. Учителя дзэн стараются держаться в стороне от логики и рассуждений как от разъяренной кобры. Они учат действием и примером. Любое действие, будь то трапеза, работа в саду или что угодно еще, считается религиозным актом. Они не пытаются отделять духовные устремления от повседневной жизни. Они — адепты карма йоги в самом полном смысле этого слова. Зачем тратить ценное время на бесполезные философские идеи? Действуй, но действуй с усердием и осознанием. Полностью отдавайся любому и каждому действию.

Учителя дзэн не занимаются тем, что проповедуют одно, а потом делают нечто другое. Они по настоящему практикуют

карма йогу (как мы это назвали). В действительности, многие мастера дзэн, судя по всему, продолжали выполнять ту работу, которой они обучались. Есть множество историй о мастерах, которые были мясниками или лесорубами, и выполнявшаяся ими работа была их путем дзэн. Они не видели абсолютно никакого несоответствия между духовной и обыденной жизнью. Об этом замечательно сказал мастер Хуан Бо:

«Не позволяй делам повседневной жизни связывать тебя, но никогда не переставай их делать. Только так можно стать просветленным».

В других разновидностях буддизма карма йога, судя по всему, специально не выделяется, однако буддизм Махаяны ее ясно подразумевает. В нем говорится, что человек становится на путь к нирване (просветлению) не ради себя самого, а ради общего блага. Всей этой традиции внутренне присуща необходимость бескорыстных мотивов. По существу, это та же карма йога.

В христианстве нет систематизированной формы карма йоги, но опять же есть недвусмысленные намеки, указания и ссылки на подобную практику. По существу, всю философию карма йоги резюмирует одна короткая фраза из Господней молитвы:

«Да свершится воля Твоя».

Здесь вряд ли требуется объяснение, учитывая то, что уже сказано о карма йоге в этом уроке. Фраза означает, что человек, стоящий на духовном пути, принимает то, что должно быть сделано, и делает это, но, разумеется, она подразумевает гораздо больше, ибо слова «воля Твоя» указывают на то, что действие согласуется с космическим сознанием.

Есть еще одно незабываемое высказывание, которое относится к карма йоге. Оно гласит:

«Отец (сознание) и я одно, но Отец более меня... Отец делает...»

Значение и смысл этой фразы поистине прекрасны. Это высказывание мистика в высшем состоянии медитации. Оно похоже на многие фразы, в изобилии встречающиеся в индийских писаниях. Это не должно удивлять, поскольку переживание самадхи не привязано к одному месту. Это опыт

мистиков всего мира.

Об одной этой цитате легко было бы написать толстую книгу, но мы не будем этого делать, поскольку нас сейчас интересует только карма йога. Это высказывание указывает на высочайшее состояние карма йоги и, по существу, йоги в целом. В нем делается попытка описать невозможное: совершенную гармонию и единство между индивидуальным существом и высшим сознанием. В этом состоянии опыта человек, в действительности, не делает никакой работы. Работа осуществляется через посредство содействия его тела и ума; на самом деле, работу делает сознание. Это прекрасно описывает сходный индийский афоризм, который неопровержимо заявляет:

«Нахам карта — Харих карта» —

«Не я делаю — сознание делает».

Таким образом, подводя итог можно сказать, что идея карма йоги не ограничивается индийскими священными писаниями и йогой. Она присутствует и во многих других системах, включая те, что мы не упомянули из-за недостатка времени и места. Однако только в индийских писаниях и його можно найти систематическую формулировку ее законов и целей. Конечно, это имеет свои недостатки, так как открывает возможность ее неверной интерпретации интеллектуальными аналитиками, и что уже происходило с весьма плачевными результатами. В других традициях карма йога передавалась от учителя к ученику путем личных наставлений. Разумеется, при этом ее значимость и применение были ограничены узким кругом посвященных, но, по крайней мере, было меньше неправильного понимания.

Махатма Ганди – карма йогоин

Все великие йоги, святые и мудрецы были адептами карма йоги, ибо они осуществляли совершенные деяния без малейшего оттенка эгоизма. Чтобы практиковать карма йогу, не обязательно выполнять большое количество работы. Важны отношение и состояние осознания. Даже отшельник в своей пещере может быть карма йогом, несмотря на то что он мало работает. В то же время есть или были некоторые люди, кото-

рые получили известность как адепты карма йоги, так как они наиболее ясно и наглядно воплощали ее идеалы. Они выполняли огромное количество работы без желания славы, без мыслей о власти или деньгах. Они работали ради самой работы и нередко помогали другим людям выбраться из трясины социальных условий или духовной нищеты. Вероятно, самым известным примером в этом столетии был Махатма Ганди. Он выполнял невероятное количество работы, но был очень мало подвержен влиянию личных симпатий и антипатий, прихотей и капризов. Его ум был свободен от ограничений, которые обычно мешают действиям большинства людей. Вследствие этого он мог с незамутненной ясностью видеть проблемы Индии и работу, которая была его долгом.

Большинство решений в мире несут на себе отпечаток личных отношений приязни и враждебности. Ганди был способен преодолевать эту однобокость, и именно это давало ему силу. У него не было настоящих личных друзей в обычном смысле этого слова, ибо его друзьями были все люди и даже так называемые враги. Ни одно из его действий не совершалось в качестве одолжения. Он делал то, что нужно было сделать; этого требовала ситуация. Он действовал ради блага человечества в целом и ради благополучия всех людей Индии. Некоторые люди говорят, что он был упрям, но он действовал, потому что знал свой собственный ум и мог понимать ум других людей и ситуацию в мире в ясном неискаженном свете. Он был решительным политиком и в то же время проявлял глубокое и искреннее сострадание ко всем. По роду занятий он был политиком; по духовному призванию он был великим карма йогом.

Махатма Ганди достигал успеха, очищая свой ум постоянными усилиями и карма йогой. Благодаря этому ему удавалось эффективно выполнять огромное количество работы, всегда доводя начатое до конца. Казалось, он никогда не уставал, в отличие от других людей, которые, проработав час, утрачивают энтузиазм или утомляются. Почему так было? Разумеется, все дело в уме. Благодаря упорной практике карма йоги, подкрепляемой другими формами йоги, включая бхак-

ти йогу и крийя йогу, Ганди был способен очищать свой ум. Спокойный ум может, не утомляясь, выполнять самую напряженную работу в течение длительных периодов времени. Его не сбивают с пути внешние отвлекающие факторы и внутренние возмущения. Он остается сосредоточенным на текущей работе. Большинство людей тратят свою энергию на бесполезные, незначительные, эгоистические споры или горячие дискуссии ни о чем. Их умственная энергия и, как следствие, физическая энергия рассеиваются во всех направлениях. На работу, которую необходимо сделать, почти не остается сил.

Сочетание сосредоточенной силы и отстраненности становится почти неудержимым. Говорят, оно движет горы. Ганди ясно показывал справедливость этого изречения, и мы еще раз подчеркиваем, что отстраненность не означает пренебрежения мирским. Хотя Ганди несомненно был отстраненным, тем не менее чувствовал и выражал огромное сострадание. Отстранение — это позиция ума, при которой что бы ни случилось, оно не вызывает отрицательных последствий и психологических конфликтов. Человек делает лучшее, на что он способен, но в то же время не позволяет внешним событиям выводить из равновесия или смущать свой ум. Эту позицию можно постепенно вырабатывать и применять, как это столь успешно делал Махатма Ганди.

Ганди видел, что все, что он делал (или не делал, в зависимости от точки зрения), было частью божественного процесса вселенной в соответствии с волей космического сознания. Он был всего лишь инструментом, простым свидетелем своих действий.

Есть много других людей, воплощающих суть карма йоги. Такие люди, как Свами Вивекананда и Свами Шивананда, показывают, что карма йога — это не просто идеалистическая мысль, она возможна в действительности. Оба они, а также бесчисленные другие, известные и неизвестные, проявляли полное бескорыстие в своих взаимоотношениях с миром — совершенное выражение, совершенную реакцию на данные обстоятельства. И то, что были способны делать эти люди,

может быть доступно и вам. Путь и возможность открыты для всех. Каждый человек может развить мощный и однонаправленный ум и пробудить свои интуитивные способности. Каждый может стать карма йогом. Все, что для этого требуется, — это потребность достичь совершенства в сочетании с упорной и постоянной практикой.

Резюме карма йоги

Цель карма йоги состоит в том, чтобы стать совершенным отражателем космического сознания на арене проявленного мира. Обычно этого совершенства невозможно достичь из-за личных прихотей. От них необходимо избавляться. Когда человек считает себя уже не деятелем, а просто инструментом, все, что он делает, становится одухотворенным и совершенным. Его действия и работа становятся сверхэффективными. Он становится специалистом из специалистов в своей деятельности; наименьшие усилия дают наибольшие результаты. Его ум остается невозмутимым во всех ситуациях, ибо как инструмент может стать сердитым, расстроенным или эгоистичным? Именно это и личные желания заставляют нас враждебно относиться к другим людям и окружающей среде.

Карма йога развивает способность сосредоточения, необходимую во всех областях жизни. Кроме того, она в огромной степени увеличивает пользу, получаемую вами от медитативных практик, а в будущем — и от крийя йоги.

Высшие состояния карма йоги становятся медитацией. Выполняя действия, карма йог остается в состоянии медитации даже посреди самой интенсивной деятельности. Карма йог покоится, парит, растворяется в божественном блаженстве высшего осознания. Объект действия, само действие и карма йог становятся одним и тем же. Это настоящая медитация и настоящая карма йога.

В карма йоге чрезвычайно важно осознание. Необходимо развивать способность делать текущую работу, одновременно оставаясь свидетелем действий. Цель заключается в том, чтобы стать отстраненным беспристрастным наблюдателем. Хотя это кажется парадоксальным, таким образом можно рабо-

тать более эффективно, не поддаваясь влиянию личных пристрастий и предрассудков и не руководствуясь симпатиями и антипатиями эго. Человек делает то, что необходимо для данных обстоятельств, каковы они на самом деле и без прикрас. Он действует из самой сердцевины своего существа — Я.

Западный философ Хайдеггер писал:

«Художник должен обращаться к тому, что хочет быть раскрытым, и позволять процессу происходить через себя».

Вы тоже должны стать художником во всем, что вы делаете. Развивайте восприятие и интуицию художника, работаете ли вы в саду, едите, поете, пишете, печатаете на машинке или делаете что-либо еще. Делайте все так, как будто вы художник, создающий шедевр. Делайте свою работу, сколь бы тривиальной она ни казалась, так, будто вы создаете произведение искусства. Смотрите на мир как на свою мастерскую. Старайтесь достигать совершенства во всем, что вы делаете. Это и есть карма йога. Пусть действия происходят через посредство тела и ума без всяких усилий. В идеале, они должны просто случаться. Вы должны стараться стать совершенной средой для выражения сознания на арене мира.

Совершенная карма йога не может происходить до тех пор, пока продолжается беспрестанная болтовня и суматоха ума. Ум должен стать прозрачным как кристалл и спокойным как тихий пруд. Ум должен освободиться от конфликтов, и тогда любые действия и мысли будут просто *случаться*. Мысли будут возникать как гигантские волны в бесконечном океане ума. Они будут обладать огромной силой и все же будут бесшумно исчезать так же быстро, как и появились. Они будут снова погружаться в спокойные глубины, не оставляя ни малейшего следа. Это и есть карма йога.

Карма йогу невозможно по-настоящему понять без личного опыта. Но даже одна минута, даже одна секунда опыта подлинной карма йоги — блаженства, совершенства — даст вам полное понимание того, что мы неадекватно пытались объяснить. Больше не будет возникать никаких противоречий и вопросов, поскольку вы будете знать. А до этого глубокого опыта нужно просто внимательно прочитать то, что мы

написали, обдумать это и попробовать применить на практике, не важно, сколь поверхностно и неадекватно. Предписания карма йоги кажутся почти банальными, но их следствия огромны, и при условии практики они вознесут вас в сферы высшего осознания.

Заключение

Для большинства людей должно существовать равновесие: равновесие между интроспекцией и внешним выражением в форме работы. Чем более напряженной и обязывающей будет работа, тем лучше, ибо она встряхнет вас, выбьет вас из привычной колеи жизни в прошлом. Вы будете вынуждены жить в настоящем или предвидеть будущее. Это не даст вам задумываться над своими проблемами. Вы оживете, вы подниметесь из трясины лени. В то же время вам следует уделять определенное время интроспекции, ибо это позволит вам контролировать содержание своего ума, включая фобии, конфликты и т. д. Работа в сочетании с определенным количеством интроспекции в форме медитативных практик — это метод устранения психологических проблем и обретения покоя. Вместо того чтобы раздумывать над своими комплексами и т. п., вы будете распознавать их первопричину, и со временем они будут исчезать, находя выражение или выход в работе и растворяясь в свете осознания. Это — начало пути к высшему осознанию. Если работа постепенно преобразуется в карма йогу, то ваш духовный рост будет быстрым. Вы буквально «влетите» в сферы высшего осознания и знания.

Поэтому страсть и деятельность, в действительности, служат средствами достижения высшего осознания. Они не являются отрицательными аспектами жизни, которые нужно подавлять. Их следует использовать, особенно на ранних стадиях развития. Ваши естественные влечения могут помочь вам. Используйте их и с течением времени старайтесь преобразовывать свою деятельность в карма йогу.

Примечания

1. Книга II; урок 15; тема 1.
2. Книга III; урок 28; тема 1.

Тема 2

Асаны Практика

Для большинства людей асаны с наклоном вперед оказываются достаточно трудными. Это обусловлено тем, что их спины утратили гибкость из-за недостатка упражнений. Такая гибкость очень важна, поскольку она поддерживает в наилучшем состоянии позвоночник и связанные с ним нервы. По существу, гибкая спина нередко бывает показателем крепкого здоровья, тогда как жесткая спина свидетельствует о слабом здоровье. Это ясно видно на примере детей, которые, как правило, излучают здоровье и избыточную энергию и для которых асаны со сгибанием вперед оказываются очень простыми. Разумеется, для их прекрасного здоровья существует много причин, но немалую роль играет эластичная спина.

Если человек достаточно упражняется, его спина автоматически остается гибкой. Проблема скованности и жесткости спины возникает только при сидячем образе жизни, когда люди недостаточно используют свое тело. Вероятно, любой человек, принадлежащий к одному из множества существующих в мире примитивных племен, был бы способен без малейшего затруднения делать асаны со сгибанием вперед. Люди, живущие близко к природе, поддерживают свои тела здоровыми и гибкими благодаря активному образу жизни. Современному человеку приходится находить другие способы поддержания здоровья и тренировки своего тела. Один из таких методов состоит в регулярном выполнении асан, в том числе с наклоном вперед.

Асана со сгибанием вперед, которую мы опишем, называется пасчимоттанасана. Это одна из лучших среди всех асан.

Пасчимоттанасана

У этой асаны много других названий. Среди них самыми распространенными являются *ургасана* (сильная, или мощная,

поза) и *пасчиматанасана*, означающее то же самое, что и пасчимоттанасана.

Терминология

С названием этой асаны связано много значений. Буквально слово *пасчима* означает «спина» или «задний»; оно также означает «запад». Слово *уттан* означает «растягивать». Поэтому обычно название этой асаны переводят как «поза растяжки спины».

Кроме того, слово *уттан* родственно слову *тан*, которое составляет часть слова *тантра* (система — прародительница йоги). В этом контексте название подразумевает не физическую растяжку, а расширение или распространение осознания. Слово *пасчима* по-прежнему означает «спина», но имеет гораздо большую значимость, если считать его обозначающим *сушумна нади*. Этот нади представляет собой самый важный психический канал тела. В более высоких состояниях осознания прана поднимается по этому нади от основания спины (промежности) к макушке головы (*сахасраре*). На самом деле, считается, что опыт высшего осознания не может иметь места, если прана не течет по этому нади. Таким образом, эта асана имеет очень возвышенное значение. Оно означает: асана, которая расширяет осознание, высвобождая потоки праны, поднимающиеся вверх по *сушумна нади*. Это весьма подходящее название, поскольку *пасчимоттанасана* — действительно очень мощная асана.

Упоминания в текстах

Эта асана часто упоминается во многих древних текстах. В *Хатха Йога Прадипике* о ней говорится:

«Сидячее положение с прямыми коленями, положив лоб на колени, а руки — на большие пальцы ног. Оно направляет жизненную энергию в спину, особенно в *сушумне*; повышается пищеварительная сила, уменьшается тучность. Человек становится свободным от болезней и поддерживает тело в здоровом состоянии».

Она сходным образом описывается в таких книгах, как *Гхеранд Самхита* и *Шива Самхита*. На самом деле, в *Шива Самхите* о достоинствах этой асаны говорится более конкретно:

«Тот, кто делает эту асану ежедневно и доводит ее до совершенства, побуждает *вайю* (жизненную, или праническую, энергию) течь через спину по сущумне».

Техника выполнения

Существуют различные методы выполнения пасчимоттанасаны. Каждый из них имеет свои преимущества, но основная техника, которую мы здесь даем, выбрана потому, что по нашему мнению, она обеспечивает максимальное расслабление спины; это, в свою очередь, ведет к наилучшей растяжке спины в конечном положении. В конце данной темы приводятся некоторые альтернативные методы.

Стадия 1: исходное положение

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Положите руки на колени ладонями вниз.

Расслабьте все тело, особенно мышцы спины.

Это исходное положение.



Стадия 2: движение вперед

Сделайте глубокий вдох.

Затем, выдыхая, медленно наклоняйте голову и туловище вперед.

Сгибаясь вперед, скользите руками по голеним по направлению к ступням.

Не сгибайте ноги.

Согнитесь вперед, насколько позволит гибкость вашей спины.

Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь.

Цель состоит в том, чтобы ухватиться пальцами рук за большие пальцы ног и коснуться лбом коленей; однако для многих людей, особенно начинающих, это пока окажется невозможным.

Просто сгибайтесь вперед, насколько можете.

Если сумеете, схватитесь руками за большие пальцы ног.

Если вам это не под силу, держите ступни за пятки.

Если невозможно и это, возьмитесь за лодыжки, в крайнем случае — за икры.

Оставайтесь в этом положении.

Снова сознательно расслабьте мышцы спины.

Стадия 3: акцентирование растяжки вперед для начинающих

Тем, кто может легко дотянуться руками до ступней или больших пальцев ног и коснуться, или почти коснуться, лбом коленей, следует прямо перейти к стадии 4.

Сделайте глубокий вдох.

Выдыхая, попробуйте осторожно потянуть спину еще немного вперед; для этого следует использовать только руки, позволяя мышцам спины оставаться пассивными.

Не прилагайте чрезмерных усилий и не пытайтесь согнуться слишком далеко вперед; более чем достаточно, если ваша голова продвинется вперед даже на несколько сантиметров.

Старайтесь крепко держаться руками за голени, ступни или большие пальцы ног.

Держите ноги совершенно прямыми — это очень важно.

Сохраняйте этот слегка подчеркнутый наклон вперед.

Вдохните.

Выдыхая, снова попытайтесь осторожно, но сильно вытягивать голову и спину еще немного вперед по направлению к коленям и ступням.

Не перенапрягайтесь.

Сохраняя это положение, сделайте вдох.

Повторите ту же процедуру еще один раз.

Затем начинающим следует сделать вдох, медленно возвращая спину в исходное положение.

После короткого отдыха снова проделайте всю описанную

процедуру.

Стадия 4: конечная поза

Эту стадию можно выполнять людям, имеющим эластичную спину, то есть тем, кто может положить, или почти положить, голову на колени.

Цель состоит в том, чтобы постепенно удлинять мышцы спины и растягивать весь позвоночник, осторожно подтягивая голову дальше по направлению к ступням.

Смотрите на свои ступни.

Убедитесь, что вы крепко держитесь руками за ступни или большие пальцы ног.

Расслабьте всю спину.

Выдыхая, осторожно тяните подбородок по направлению к ступням.

Держите ноги прямыми.

Помните, что растяжка спины должна осуществляться руками, в то время как спина остается пассивной.

Если вы держитесь за большие пальцы ног, сгибайте руки вниз и попытайтесь коснуться пола локтями.

Если вы держитесь за пятки, сгибайте руки, разводя локти в стороны.

Не пытайтесь вытянуть голову слишком далеко вперед.

Оставаясь в этом положении, снова вдохните.

Повторите процедуру три или четыре раза до тех пор, пока голова больше не будет двигаться вперед.

Затем расслабьте руки и все тело, но продолжайте крепко держаться за ступни или большие пальцы ног.

Положите лоб или лицо на ноги.

В этом положении живот и грудь должны прижиматься к бедрам, а ноги должны быть прямыми.

Закройте глаза.

Это и есть конечная поза.

Дышите медленно и глубоко.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас промежутка времени.

Затем, вдыхая, медленно вернитесь в исходное положение.

Дыхание

Итак:

Глубоко вдохните в исходном положении (стадия 1).

Выдыхайте, сгибаясь вперед (стадия 2).

Вдохните, удерживая положение (стадия 3 или 4).

Выдыхайте, подтягиваясь дальше вперед (стадия 3 или 4).

Продолжайте вдыхать и выдыхать на стадии 3 или 4, акцентируя сгибание спины.

Медленно и глубоко дышите в конечной позе.

Вдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

Что важно помнить, выполняя асану

Пасчимоттанасана – прекрасная асана, которая приносит много пользы, если ее делать правильно. Прочитайте следующие указания и руководствуйтесь ими при выполнении асаны.

1. Старайтесь достигать совершенной координации между дыханием и физическим движением. Это необходимо, чтобы обеспечить наилучшее сгибание позвоночника.

2. Держите ноги прямыми в течение всей практики. Это особенно касается начинающих, которые будут испытывать искушение согнуть ноги, чтобы получить большее сгибание вперед. Если вы сгибаете ноги, асана становится очень легкой, и даже люди с очень негибким телом могут коснуться лбом коленей. Это может принести вам некоторое удовлетворение, но вы не получите никакой или почти никакой пользы. Одной из главных целей асаны является растяжка области спины и задней части ног (подколенных сухожилий и связанных с ними мышц). Поэтому держите ноги прямыми и прижатыми к полу, даже хотя вы можете разочароваться в своей способности согнуться вперед более, чем на немного.

3. При выполнении асаны не прилагайте чрезмерных усилий и не делайте резких рывков. Это очень важно, поскольку легко перенапрячь спину и подколенные сухожилия. Мышцы следует растягивать постепенно, на протяжении многих дней и месяцев. Не делайте ненужных усилий, стараясь освоить

асану и довести ее до совершенства с первой или второй попытки. Если вы не способны коснуться лбом коленей или даже взяться руками за ступни, не волнуйтесь и не отчаивайтесь, поскольку все это требует времени и практики.

Расслабление

Для достижения мастерства в этой асане очень существенно расслабление мышц спины. Даже малейшее сокращение спинных мышц будет в той или иной степени препятствовать сгибанию вперед. Чем больше вы расслабитесь, тем более сильно сможете наклониться вперед. Именно неспособность систематически расслаблять мышцы спины делает эту асану достаточно трудной для начинающих.

Чтобы достичь наилучшего сгибания тела, стоит потратить короткое время на расслабление мышц спины, прежде чем приступать к выполнению асаны. Хороший метод — осознавать дыхание и одновременно представлять себе, что спина сделана из резины. Регулярно пользуясь им, вы обнаружите, что лучше контролируете свои мышцы и можете расслаблять их по желанию.

Кроме того, важно, чтобы спина оставалась расслабленной, когда вы сгибаетесь вперед. Чтобы добиться этого, вы должны позволить мышцам спины быть пассивными, полагаясь для достижения требуемого усилия только на мышцы рук. То же справедливо в отношении связанных с подколенными сухожилиями мышц задней части ног; позвольте им оставаться пассивными.

Точки закрепления рук

Очень важно конечное положение рук, поскольку они обеспечивают точку закрепления, с помощью которой руки тянут спину вперед. Вот основные положения рук:

1. Большой и указательный пальцы каждой руки держат большие пальцы ног. Это самое лучшее положение, и тем, кто может его использовать, следует это делать. Когда человек тянет за большие пальцы ног, он, как правило, одновременно удерживает ноги прямыми за счет действия рычага. Читателю сле-

дует проверить это самому. Таким образом, использование больших пальцев ног в качестве точек закрепления одновременно обеспечивает наилучшую растяжку подколенных сухожилий и связанных с ними мышц.

2. Можно сцепить пальцы рук и держаться за ступни у оснований больших пальцев ног. Это так же хорошо, как держаться за большие пальцы ног.

3. Можно держаться за пятки. Этот метод не так хорош, как первые два, поскольку он приводит к усилию, направленному на сгибание ног.

4. Можно держаться руками за лодыжки или икры. Этот метод предназначен для начинающих и не слишком полезен для того, чтобы держать ноги прямыми и растягивать подколенные сухожилия. Как только ваша спина станет более гибкой, вам следует стараться держаться за ступни или большие пальцы ног.

Осознание

При переходе в конечную позу осознание должно быть направлено на дыхание, физическое движение и расслабление тела. В конечной позе осознавайте рисунок дыхания.

Продолжительность

Начинающим следует ежедневно выполнять по меньшей мере три цикла (как описано в стадии 3).

Тем, кто способен выполнять стадию 4, следует оставаться в конечной позе в течение удобного для них промежутка времени. Для общеоздоровительных целей достаточно трех минут. Если вы хотите вызвать глубокие состояния расслабления, попробуйте сохранять ее более длительное время, скажем, вплоть до 15 минут, но это подходит только тем, у кого уже есть определенный опыт практики асан.

Последовательность

После пасчимоттанасаны следует выполнять асаны со сгибанием назад, например, бхуджангасану (1) или шалабхасану (2). Ее также можно практиковать после асан со сгиба-

нием назад в качестве контрпозы.

Для общеоздоровительных целей пасчимоттанасану можно делать в любое время в ходе вашей программы асан. Однако мы особенно рекомендуем выполнять эту асану непосредственно перед медитативной практикой. Это тем более справедливо, если вы хотите заниматься медитацией без других практик йоги, скажем, из-за недостатка свободного времени. Пасчимоттанасана служит прекрасной подготовительной техникой, поскольку она быстро раскрепощает тело, устраняет скованность и вызывает высшие состояния расслабления и бодрствования.

Ограничения

Людам, страдающим ишиасом или смещением межпозвоночного диска, не рекомендуется практиковать пасчимоттанасану. После выполнения асаны следует переждать по меньшей мере три часа перед приемом пищи.

Благотворное действие

Асана растягивает и тонизирует мышцы спины и задней части ног, а также связанные с ними нервы. Поскольку она особенно улучшает эффективность спинных нервов, это благотворно сказывается на всем теле. Она раскрепощает тазобедренные суставы и помогает удалению лишнего жира в области живота. Пасчимоттанасана тонизирует все органы брюшной полости, включая печень, поджелудочную железу, селезенку, почки и надпочечники. Поэтому она помогает устранению диабета, метеоризма, запора и т. д. Она оказалась полезной при лечении различных видов половых расстройств, поскольку обеспечивает прямой массаж области таза.

Эта асана традиционно известна своей полезностью для гармонизации нервных и пранических энергий в теле. Поэтому она чрезвычайно помогает вызывать состояния медитации.

Усложненные практики исходя из конечной позы

Следующие две практики можно выполнять, исходя из ко-

нечной позы. Как таковые, они подходят только тем, кто может легко принимать конечную позу и оставаться в ней. Оба этих метода усиливают влияние асаны на ум и физическое, а также праническое тело.

Метод 1

Некоторое время оставайтесь в конечной позе.

Затем медленно перемещайте голову по направлению к бедрам, сохраняя контакт лба с ногами.

Перемещая голову назад, постарайтесь как можно сильнее выгнуть спину вверх.

Одновременно переместите руки назад и возьмитесь за боковые стороны коленей, прижав предплечья к боковым сторонам бедер.

Попытайтесь усилить прогиб спины, используя руки как рычаги.

Удерживайте это конечное положение пока можете.

Основная практика пасчимоттанасаны обеспечивает максимальное удлинение позвоночника и разделение отдельных позвонков.

Эта альтернативная практика обеспечивает максимальное сгибание позвоночника.

Метод 2

Некоторое время оставайтесь в конечной позе основной техники (стадия 4).

Затем вдохните и поднимите голову и плечи.

Одновременно вы должны прогнуть спину, прижимая живот к низу, чтобы он сохранял контакт с верхней стороной бедер.

Постарайтесь поднять голову и плечи как можно выше, но чтобы живот и пупок были как можно ниже.

Оставайтесь в этом приподнятом положении пока можете, задерживая дыхание.

Затем выдохните и вернитесь в конечную позу основной техники.

На короткое время задержите дыхание и затем повторите описанную процедуру.

Проделайте так 3 раза.

Эта дополнительная практика усиливает влияние на позвоночник, а также все другие благотворные действия пасчимоттанасаны.

Варианты

Существует много вариантов пасчимоттанасаны. Ниже приводятся некоторые наиболее важные.

Динамическая пасчимоттанасана

Эта асана раскрепощает все тело, а также оказывает многие из тех же полезных действий, что и основная разновидность.

Техника выполнения

Лягте на спину, вытянув руки за голову.

Расслабьте все тело.

Поднимите туловище в сидячее положение, держа руки над головой.

Согнитесь вперед и сделайте пасчимоттанасану.

Сохраняйте конечную позу в течение короткого времени.

Затем вернитесь в сидячее положение.

Откиньтесь назад и вернитесь в исходное положение.

Несколько раз повторите весь процесс в быстрой последовательности.



Дыхание и осознание

В исходном положении дышите нормально. Вдыхайте, принимая сидячее положение. Выдыхайте, сгибаясь вперед и делая пасчимоттанасану. Задерживайте дыхание в конечной позе и выдыхайте, возвращаясь в исходное положение.

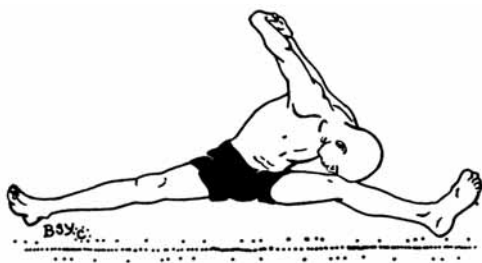
Осознание должно быть направлено на дыхание и физическое движение.

Количество циклов

Сделайте столько циклов, сколько сможете, максимум десять.

Пада Прасар Пасчимоттанасана

Название этой асаны можно перевести как «поза растяжки спины с раздвинутыми ногами».



Вариант 1

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой и широко раздвинув их в стороны.

Сложите руки в замок за спиной.

Это — исходное положение.

жение.

Слегка разверните туловище направо.

Держа руки прямыми, поднимите их вверх за спиной.

Одновременно согнитесь вперед и постарайтесь коснуться головой правого колена.

Это и есть конечная поза.

Оставайтесь в ней, пока вам это удобно, затем вернитесь в исходное положение.

Повторите те же движения с левой стороны.

Вариант 2

Примите то же исходное положение с руками, сложенными в замок за спиной, как и в варианте 1.

Поднимая руки за головой, постарайтесь коснуться лбом пола прямо



перед собой.

Это – конечная поза.

Вернитесь в исходное положение.

Вариант 3

Примите то же исходное положение, как в первых двух вариантах, но не складывайте руки в замок за спиной.

Согнитесь вперед и ухватитесь руками за большие пальцы ног.

Постарайтесь коснуться лбом пола прямо перед собой. Это и есть конечная поза.

Оставайтесь в этой позе некоторое время, затем вернитесь в исходное положение.

Дыхание для трех вариантов

В исходном положении сделайте глубокий вдох. Сгибаясь вперед, выдыхайте. В конечном положении дышите медленно и глубоко. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте. Если вы остаетесь в конечном положении короткий период времени, задерживайте дыхание.

Дополнительное указание

Эти три варианта более трудны, чем основная форма пасчимоттанасаны, и их не следует пытаться делать, пока вы не освоите основную форму.

Примечания

1. Книга I; урок 4; тема 2.
2. Книга I; урок 9; тема 3.

Тема 3

Мудры Ручные мудры

Ниже описаны четыре мудры, которые представляют собой традиционные ручные мудры. Есть множество, по существу, сотни других мудр, три из которых мы уже описали — джняна, чин и чинмайя мудры (1). Мы не собираемся слишком подробно объяснять эти мудры, поскольку гораздо лучше, если вы практикуете их самостоятельно.

Мудры, которые мы здесь даем, особенно полезны, так как их можно делать в ходе вашей ежедневной медитативной программы без затраты дополнительного времени и почти без дополнительных усилий. Они идеально подходят для соединения с медитативными техниками, ибо они углубляют и усиливают пользу, которую вы будете получать.

Шанкха мудра

Слово *шанкха* означает «витая раковина», вроде тех, что трудно найти на безлюдном пляже. Поэтому название этой мудры переводится как «мудра раковины».



Витая раковина представляет собой неотъемлемую часть индуистской религии, так как многие божества, например, Вишну, Лакшми и Шива изображаются держащими этот символический объект или трубящими в него. Даже во вступительной главе *Бхагавад Гиты* Кришна и Арджу-

на трубят в свои раковины:

«Затем Мадхава (Кришна) и сын Панду (Арджуна), сидевшие на своей великолепной колеснице, запряженной белыми конями, затрубили в свои священные раковины». (1:14)

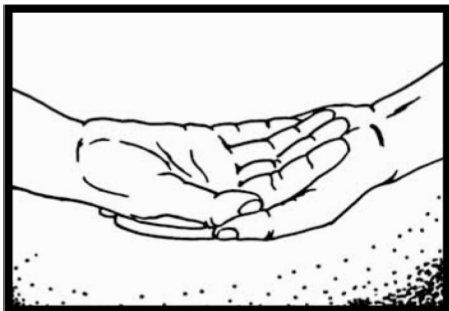
В античной европейской традиции также часто используется витая раковина. Например, тритоны использовали витые раковины в качестве труб.

Очевиднее всего, что эта витая раковина, точнее, ее звук, в космическом плане представляет внутренний звук каждого и всякого индивида. Этот звук соединяет индивида с высшим сознанием как куклу на нитке. На санскрите он называется *нада* или *шабда*. В некоторых европейских традициях он известен как логос. Когда трубят в витую раковину, она издает пронзительный звук, похожий на долгое АУМ. Поэтому он используется в религиозных церемониях.

Самый удобный метод выполнять эту мудру во время медитативной практики состоит в том, чтобы сложить руки, как показано на рисунке, а затем положить их между коленями (или под животом, в зависимости от позы. — Пер.).

Бхайрава мудра

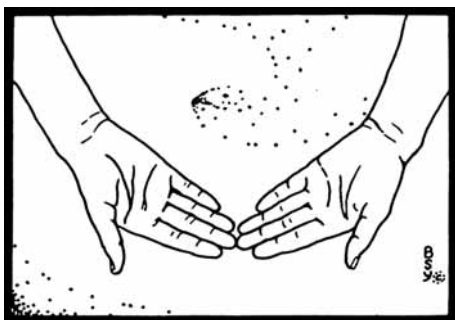
Бхайрава — это одна из форм Шивы, в которой он, как утверждают, имеет грозный и устрашающий вид. В этом случае супругу Шивы называют Бхайрави (Шакти)... то есть силой, которая проявляет этот отдельный аспект бытия. Существует особая тантрическая школа, поклоняющаяся этому аспекту Шивы и Шакти. Их называют бхайравитами. Кроме того, есть известный тантрический текст, который называется *Бхайрава Тантра*.



Это особенно удобная мудра для целей медитативной практики. Что может быть легче, чем сидя в медитационной асане положить руки между коленями, одну поверх другой. Эту мудру люди делают почти автоматически.

Шунья мудра

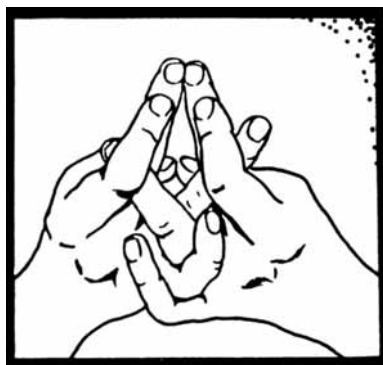
Слово *шунья* означает «пустота». Его часто используют буддисты, чтобы охарактеризовать неопишное состояние нирваны (высшего просветления). Вопреки тому, что многие люди думают и пишут, в этом контексте оно не означает состояние небытия; оно означает нечто прямо противоположное — состояние полноты и единства, лишённое эго, лишённое всяких следов смятения, желания или неудовлетворенности.



Вопреки тому, что многие люди думают и пишут, в этом контексте оно не означает состояние небытия; оно означает нечто прямо противоположное — состояние полноты и единства, лишённое эго, лишённое всяких следов смятения, желания или неудовлетворенности.

Махайони мудра

Эту мудру широко практикуют в тантрических кругах. Слово *маха* означает «великий» или, в этом контексте еще лучше, «высший». Слово *йони* означает «чрево», «источник» или «первопричина». Следовательно, эту мудру можно назвать «мудрой высшего источника».



Это чрезвычайно важная мудра, поскольку она символизирует единство между индивидом и сознанием. Она символизирует возвращение инди-

вида к своему источнику, своей первопричине. Это не только символ, поскольку эту мудру используют для постижения и переживания такого опыта. Эта практика на вид очень проста, однако она обладает волшебной силой, если ее выполнять при правильных обстоятельствах.

Чтобы выполнить эту мудру, вам придется заворачивать и сгибать пальцы в причудливом сочетании направлений. Сложив мудру, как показано на двух рисунках, вы можете, по собственному усмотрению, либо держать руки перед грудью, либо положить их между колен.



BSY

Примечание

1. Книга I; урок 8; тема 3.

Тема 4

Пранаяма Практика

В 12-м уроке мы познакомили вас с четвертым этапом пранаямы нади шодхана, именуемым *бахир кумбхака* (1). Мы подчеркивали, что на ранних стадиях практики вам не следует надолго задерживать дыхание после выдоха. Это очень важно. Мы предложили, чтобы время внешней задержки дыхания было не больше длительности вдоха. То есть, если вы делаете вдох за 5 секунд (досчитываете до 5), то и внешняя задержка дыхания должна быть не дольше 5 секунд; если вдох занимает 3 секунды (вы досчитываете до 3), то и продолжительность внешней задержки должна составлять лишь 3 секунды; и так далее. Если вы уже освоили это и если вы не перенапрягаетесь и не испытываете затруднений, выполняя вдох, выдох и *антар кумбхаку* (контролируемую внутреннюю задержку дыхания), тогда вам можно увеличивать продолжительность *бахир кумбхаки*.

Прошлый раз мы предлагали соотношение продолжительностей 1:8:6:1:1:8:6:1 для полного цикла практики (1). Если вы его освоили, то можете переходить к следующему новому соотношению: 1:8:6:2:1:8:6:2 (вдох : *антар кумбхака* : выдох : *бахир кумбхака* : вдох : *антар кумбхака* : выдох : *бахир кумбхака*).

Не перенапрягайтесь. Девизом должно быть: медленно, медленно.

Примечание

1. Книга I; урок 12; тема 4.

Тема 5

Медитация Чидакаша дхарана

Каждый из нас в то или иное время смотрел на ночное небо и звезды и чувствовал благоговение перед беспредельностью всего сущего. Одни испытывают невыразимую радость, а другие — чувство полной незначительности по сравнению с этим бесконечным колоссом, именуемым космосом. Некоторые люди, возможно, ощущают некоторую подавленность, однако этого бы не происходило, если бы каждый из нас также смотрел и внутрь, в бездонные глубины внутреннего космоса ума. Внутренняя вселенная внушает не меньшее благоговение; она столь же поразительна, огромна и волнующа, как и ее внешний эквивалент, а по существу, даже больше. Она также бесконечна по масштабам. Она беспредельна. Именно познавая природу внутреннего космоса, человек перестает ощущать полное ничтожество перед внешним. В этом и состоит цель медитативных практик.

На санскрите окружающая нас материальная вселенная называется *махакаша*. Слово *маха* означает «великий», а слово *акаша* — «пространство» или «эфир». Поэтому *махакаша* буквально означает «великое пространство» или «великий эфир». Именно исследованием *махакашы*, внешней вселенной, почти все люди были полностью заняты в прошлом и продолжают это делать и поныне. Это применимо к фермеру, инженеру, моряку и космонавту. Все они по-своему исследуют потенциал материального космоса.

Прискорбно, но факт, что лишь очень немногие люди предпринимают попытки исследования внутреннего космоса. Они даже не знают о его существовании. Человек продолжает идти дальше и дальше во внешнее пространство, но не обращает внимания на бесконечность внутри самого себя.

Почти все так поглощены внешним, что забывают смотреть внутрь. На санскрите внутренний космос называется *чидакаша*; слово *чит* означает «сознание», и потому слово *чидакаша* буквально переводится как «пространство сознания». В *махакаше* мы видим материальный мир и бесчисленные события и формы макрокосма. В *чидакаше* возможно — хотя немногие это понимают — наблюдать бесконечные психические события, происходящие во всяком и каждом человеческом существе. Такова цель всех медитативных практик, включая практику под названием *чидакаша дхарана*, которую мы теперь рассмотрим.

Чидакаша дхарана

Это одна из наиболее широко применяемых техник йоги. Ее, как правило, включают в другие практики. Она направлена на создание умственного экрана; на наблюдение пространства (*чидакаша*) перед закрытыми глазами. Слово *дхарана* означает «сосредоточиваться» или «осознавать». Эту технику можно назвать «осознанием внутреннего пространства сознания».

Много шума из ничего

Примерно на минуту закройте глаза. Что вы видите? Вы должны видеть пространство перед своими закрытыми глазами. Это то, что вы много раз видели раньше, но, вероятно, никогда не обращали на это слишком большого внимания. Пространство может быть черным или темно-оранжевым или иметь любой другой цвет. Но перед вашими закрытыми глазами должно быть пространство, эфир или небесный свод. Оно может казаться довольно небольшим. Это экран ума. Именно на этом экране вы, при достаточной практике и достаточном расслаблении, будете наблюдать самые невероятные психические события — вы даже представить себе не могли, что такое происходит внутри вас. Выполняйте медитативные практики, наблюдайте, и вы сами увидите. Поначалу вы не увидите ничего, поскольку будете слишком напряжены. Возможно,

вы ничего не будете видеть в течение многих месяцев, но наступит время, когда вы встретитесь с самым невероятным психическим фильмом, какой вы когда-либо видели.

Этот умственный экран также можно сравнить с пещерой — пещерой, ведущей в глубины вашего ума. Представьте себе настоящую пещеру в склоне горы. Если вы стоите снаружи и смотрите в пещеру, то ничего не увидите. Вы можете видеть лишь непроницаемую стену темноты, такой черной, что разглядеть что-либо в пещере не удастся. Затем, когда вы начинаете идти в пещеру, и ваши глаза медленно привыкают к густой темноте, вы начинаете что-то видеть. Это было здесь и раньше, но вы были неспособны это воспринимать. Теперь вы начинаете видеть все больше и больше подробностей. Пещера, которая раньше выглядела сплошной тьмой, теперь оказывается наполненной множеством объектов: вы видите камни, сталактиты и сталагмиты, всевозможный мусор и, быть может, даже отшельника, медитирующего в дальнем уголке! По мере того как вы привыкаете к темноте и знакомитесь с природой пещеры, вы видите вещи, которых вы до этого не ожидали. Так же и с пещерой ума. Поначалу, глядя в пещеру ума, вы ничего не увидите. Вероятно, вы будете склонны считать, что там и нечего видеть. Но по мере того как вы пристальнее вглядываетесь в глубины пещеры ума, вы начинаете видеть вещи, которые ранее были немыслимыми. Они и раньше были там — они не появились, как по волшебству, — но они были там без вашего знания, без вашего осознания. У вас начинает развиваться осознание вашего внутреннего существа. Это и есть *чидакаша дхарана*.

Поэтому мы призываем вас исследовать пещеру своего ума и выяснить, что в ней есть. Это будет самая полезная экспедиция, какую вы когда-либо совершали или будете совершать.

Поза

Можно использовать любую удобную сидячую позу.

Техника выполнения

Устройтесь поудобнее в выбранном вами сидячем положении, чтобы вам не нужно было шевелиться в ходе практики. Убедитесь, что ваши голова и позвоночник расположены вертикально, но без излишнего прогиба или напряжения спины; сидите в удобном выпрямленном положении. Закройте глаза и начинайте практику.

Стадия 1: осознание тела

Выполняйте *кайя стхаирьям* (1).

Полностью осознавайте свое тело.

Должен быть непрерывный поток внимания, направленный на физическое тело.

Чем больше вы осознаете тело, тем более устойчивым будет становиться ум; устойчивость тела автоматически подразумевает устойчивость ума и наоборот.

Поочередно сосредоточивайте свое осознание на различных частях тела.

Затем осознавайте все тело.

Должно иметь место непрерывное осознание всего тела, сидящего на полу; не осознание части тела, а осознание всего тела, которое вы можете ощущать как единое целое.

Сохраняйте осознание и ощущайте неподвижность тела.

Почувствуйте, что ваше тело подобно каменной статуе. В конечном итоге не будет никакой необходимости создавать это ощущение, оно будет приходить само собой.

Продолжайте выполнять *кайя стхаирьям* около 5 минут или сколько позволяет время.

После этого переходите к стадии 2.

Стадия 2: повторение АУМ

Семь раз... медленно... повторите АУМ.

Почувствуйте вибрации, резонирующие, отдающиеся во всем теле.

Будьте полностью поглощены, осознавая звук АУМ.

Ощутите, что не существует ничего, кроме АУМ.

Когда закончите, переходите к стадии 3.

Стадия 3: осознание дыхания

Осознавайте процесс своего дыхания; если хотите, можете выполнять *анулому вилому* и *прана шуद्धхи* (2).

Зафиксируйте свое внимание на дыхании. Пусть дыхание будет естественным.

Не дышите намеренно и не пытайтесь контролировать дыхание.

Осознавайте, как воздух втекает в ваши ноздри и вытекает из них.

Вы вдыхаете...

Вы выдыхаете...

И когда вы вдыхаете, знайте, что вы вдыхаете; когда вы выдыхаете, знайте, что вы выдыхаете.

Полное осознание естественного, не требующего усилий дыхания.

Обычно дыхание происходит без вашего осознания — оно происходит бессознательно. Теперь вы должны ощущать его, знать, что оно в вас непрерывно происходит.

Вы должны осознавать его так, будто вы никогда раньше не дышали.

Представьте себе, что вы дышите в первый раз; ощущайте и переживайте блаженство дыхания.

Должно быть непрерывное и непрекращающееся осознание процесса дыхания.

Прислушивайтесь к звуку дыхания.

Ощущайте, как дыхание втекает в ноздри и вытекает из них.

Продолжайте в том же духе несколько минут.

Затем попробуйте ощутить, как воздух входит в каждую из ноздрей в отдельности.

Когда вы вдыхаете, два потока воздуха движутся вверх и встречаются в межбровном центре.

Когда вы выдыхаете, два потока воздуха расходятся из межбровного центра и движутся вниз в форме перевернутой буквы V.

Воздушный поток в каждой из ноздрей образует треугольный путь с вершиной треугольника в межбровном центре.

Вдыхая и выдыхая, продолжайте переживать это поперемен-

ное схождение и расхождение потока дыхания.

Ощущайте, как воздух втягивается внутрь...

Ощущайте, как воздух выталкивается наружу.

Осознавайте.

Представьте себе, что вы сливаетесь с дыханием.

Затем через несколько минут перестаньте осознавать дыхание и переходите к стадии 4.

Стадия 4: чидакаша дхарана

Рассматривайте пространство перед своими закрытыми глазами — *чидакаша*.

Будьте расслабленным; не напрягайтесь.

Просто наблюдайте.

Будьте свидетелем всего, что может появляться, любых видений и чего бы то ни было еще.

Не пытайтесь интерпретировать или анализировать.

Всматривайтесь в пещеру своего ума.

Смотрите пристально.

Кажется, что там темно... ах, как темно...

Но смотрите пристальной.

Возможно, вы ничего не видите, но не волнуйтесь, просто продолжайте практику.

Ничего не ждите, только смотрите.

Будьте наблюдателем.

Спустя некоторое время вы можете увидеть цвета, полосы света, странные формы, яркие воспоминания и так далее; скорее всего, вы будете продолжать видеть только пустой экран.

Что бы ни происходило, оставайтесь беспристрастным свидетелем.

Позвольте всему случаться. Не предвкушайте ничего.

Вглядывайтесь в пространство своего существа. Всматривайтесь в темноту, как будто вы стараетесь что-то найти в темной комнате.

Наблюдайте *чидакашу* в целом; не ограничивайте свое внимание любым отдельным местом.

Пусть ваше зрение воспринимает *чидакашу* полностью, так

же как вы воспринимали бы весь экран телевизора или кино-театра.

Обозревайте весь экран ума.

Наблюдайте... наблюдайте... и продолжайте наблюдать.

Вам не нужно ничего делать, только смотрите.

Это так просто, но при должном упорстве может принести невероятный опыт.

Поэтому будьте настойчивы и выявляйте многомерную деятельность ума.

Но не ожидайте ничего... чем меньше вы ожидаете, тем больше увидите.

Продолжайте в том же духе от 5 до 10 минут... или больше, если у вас есть свободное время, затем переходите к стадии 5.

Стадия 5: сосредоточение, или тратака

Эта стадия предназначена для тех, кто может создавать в уме символ и без труда зрительно представлять его на экране ума (3).

Зрительно представьте себе выбранный вами символ на экране ума и сосредоточивайтесь на нем.

Вы можете выбрать любой символ, который вас устраивает...

Но вы должны быть способны зрительно представлять четкий устойчивый образ.

Полностью осознавайте символ.

Попробуйте представить себе, что нет ничего, кроме символа.

Все ваше осознание направлено на символ.

Это сделает весь ваш ум сосредоточенным в одной точке...

Это приведет к более глубоким областям ума.

Этот символ будет ракетой, которую вы запускаете в глубины внутреннего пространства, в эфир сознания.

Продолжайте эту практику, пока можете.

После этого переходите к стадии 6.

Стадия 6: повторение АУМ и чидакаша дхарана

Медленно повторите АУМ 7 раз (или больше, если у вас есть время).

Попробуйте одновременно осознавать звук АУМ и чидакашу. Затем, закончив повторять АУМ, снова осознайте чидакашу — пространство перед своими закрытыми глазами.

Оставайтесь свидетелем всего, что там происходит.

Если на поверхность вашего осознания выходят подсознательные страхи или подавленные чувства, старайтесь только отстраненно наблюдать их.

Если вы видите необычайные видения, не возбуждайтесь, ибо это еще не все; придет время, когда вы будете видеть невозможные вещи — настолько невозможные, что вы будете совершенно не способны к эмоциональному возбуждению.

Продолжайте так несколько минут.

Осознайте свое тело и окружающую среду.

Затем откройте глаза.

На этом практика заканчивается.

Расслабление

Как и в случае всех других медитативных техник, в практике чидакаши дхараны необходимо расслабление тела и ума. Без этого обязательного условия вы не получите содержательного и глубокого опыта. Если ум выведен из равновесия или непрестанно думает о работе, семейных проблемах или, быть может, предвкушает удовольствие от завтрака, вы не достигнете ничего или почти ничего. Именно поэтому описанную нами технику *чидакаши дхараны* сочетают с другими медитативными практиками. Предварительные практики *кайя стхирьям*, повторения АУМ и осознания дыхания последовательно вызывают глубокое расслабление. Эти практики очень важны.

Однако не считайте себя обязанным придерживаться этих практик при выполнении *чидакаши дхараны*. Вы можете сочетать ее с любой другой медитативной техникой, которая кажется вам подходящей или которая вам особенно нравится. Важно, чтобы вы достигали глубоких состояний расслабления. Именно так вы начнете погружаться в глубины пещеры ума. Если вы недостаточно расслаблены, как физически, так и умственно, вам никогда не удастся проникнуть под поверх-

ность, через завесу чидакаши. Поэтому старайтесь систематически расслабляться с помощью любых методов йоги, будь то асаны, пранаяма или медитативные техники.

Продолжительность

Описанная выше практика должна занимать примерно полчаса. Вы можете увеличивать или уменьшать ее длительность в зависимости от имеющегося времени, либо удлиняя или укорачивая продолжительность стадий, либо опуская определенные стадии или добавляя стадии по собственному выбору. Здесь вы должны действовать по своему усмотрению.

Какую бы медитативную технику вы ни использовали, старайтесь завершать ее наблюдением экрана ума в течение нескольких минут.

Устранение психологических проблем

Мы не собираемся здесь слишком углубляться в этот вопрос, поскольку мы уже рассмотрели его достаточно подробно (4). Мы всего лишь хотим показать, что *чидакаша дхарана* представляет собой мощный инструмент, помогающий устранять психологические блоки, страх и т. п. Как мы говорили раньше, прежде всего необходимо распознать свои психологические проблемы, чтобы их можно было устранить. Почти у всех людей подавляющее большинство психологических проблем находится в подсознательных областях ума, чуть ниже уровня сознательного восприятия. Иными словами, сразу за завесой черноты, которую вы видите, когда закрываете глаза. Именно там находятся первопричины или семена всех психологических проблем. Эти семена вызывают дисгармонию и заставляют вас чувствовать себя несчастным, пробиваясь, прорастая, проявляясь в сознательные области. Многие люди на протяжении всей своей жизни совершенно не осознают причины своего несчастья или неудовлетворенности. Регулярно практикуя *чидакашу дхарану*, можно видеть источник психологических проблем и затем устранять их.

Вы должны ясно понимать (хотя, пожалуй, лучше убедить себя в этом самим), что язык подсознательного ума состоит не из слов... это язык символов, символов психики. Подсозна-

тельный ум говорит символами, будь то в сновидениях или при использовании таких медитативных техник, как *чидакаша дхарана*. Подсознательные проблемы, так сказать, хранятся в уме в виде символов. Когда человек встречается с этими символами в состоянии расслабленного осознания, он может их устранять. Заметьте, мы не говорим, что с символами нужно иметь дело в состоянии расслабления, поскольку для большинства людей это означает сон, а от подсознательных проблем невозможно избавиться во сне. С символами необходимо встречаться лицом к лицу, в состоянии расслабления в сочетании с осознанием. Сталкиваясь с этими психическими проявлениями, вы должны быть полностью бодрствующим. В этом и состоит роль *чидакаши дхараны*.

В некотором смысле, проработка подсознательных проблем осуществляется в символической форме. Скорее всего, у вас не будет или почти не будет интеллектуального понимания процесса очищения, но, тем не менее, этот процесс будет происходить. Но для этого вы должны заниматься регулярно. Необходимо просто наблюдать психические символы с как можно большей отстраненностью. Безразличие и отсутствие эмоциональных реакций на психические видения в глубоких состояниях расслабления будут иметь тенденцию распространяться на повседневную жизнь. Благодаря этому то, что раньше вызывало страх или конфликт или иную реакцию, перестанет их вызывать. Бич подсознательных страхов и т. п. перестанет вас поражать и делать вашу жизнь несчастной.

Есть еще одна причина, почему важно быть лишь свидетелем событий не экране ума: только путем наблюдения, путем свидетельствования вы можете позволить подсознательным данным свободно всплывать в сознательном восприятии. Только таким образом подсознательные пузыри ума могут сами собой подниматься на поверхность. Если вы чего-либо ожидаете, то будете только препятствовать этому процессу.

Существует еще одно важное применение *чидакаши дхараны*. Ранее мы обсуждали метод десенсибилизации (5). В этом методе человек, находясь в состоянии расслабления, созна-

тельно и целенаправленно создает на экране ума образ объекта страха или фобии. Таким образом, можно избавляться от более явных психологических проблем. *Чидакаша дхарана* идеально подходит для этой цели, поскольку в этом случае человек просто старается создать объект невроза и спроецировать его на умственный экран в качестве части практики *чидакаши дхараны*. Подходящим временем для того, чтобы это делать, было бы завершение стадии 6 описанного выше метода.

Помните, что цель таких медитативных практик, как *чидакаша дхарана*, состоит не только в устранении ваших очевидных психологических проблем... она также в том, чтобы погружаться в глубины ума. Психические проявления подсознательных психологических проблем возникают только на поверхностных уровнях ума. Более крупные проблемы существуют в виде семени непосредственно под поверхностью океана ума. Вы будете сталкиваться с ними на ранних стадиях медитативных практик. Более отдаленная цель состоит в гораздо более глубоком погружении в глубины ума. Как только вы соприкоснетесь с этими уровнями и переживете их, ваша жизнь будет потрясена до основания, не с катастрофическими, а с радостными последствиями.

Примечания

1. Книга I; урок 7; тема 6.
2. Книга I; урок 5; тема 5.
3. Более подробное объяснение тратаки см.:
Книга I; урок 11; тема 5 и Книга I; урок 8; тема 6.
4. Книга I; урок 9; тема 2.
5. Книга I; урок 10; тема 2.

Тема 6

Тантра

Это обсуждение не носит практического характера. Мы приводим его для того, чтобы дать вам общие основы и введение в тантру. Многие из идей поначалу могут показаться странными, однако чем больше погружаешься в тантру, тем лучше понимаешь ее величественность. Ее философские понятия достигают невероятных высот в попытках выразить невыразимое, однако они не утрачивают связи с практическим применением. Многие философии затерялись в словах и непонятны среднему человеку. Они формулируют сложные концепции, которые никак не связаны с отдельным человеком и его попытками бороться с превратностями жизни и понимать ее. Они редко пытаются показать человеку, как он может сам переживать высшее осознание. С другой стороны, тантра представляет собой практическую систему. Ее называют *садхана шастра*, что означает «писание, ориентированное на практику». Ее цель — давать всякому и каждому отдельному человеку духовное просветление любыми доступными и подходящими средствами. Она состоит из огромного числа практик, рассчитанных на все возможные типы людей, в сочетании с высочайшими понятиями, на протяжении веков постигавшимися тантрическими мудрецами в состояниях глубокой медитации. Именно за это сочетание мы так высоко ценим тантру.

Мы хотим, чтобы вы подходили к тантре непредубежденно. Не нужно слепо принимать ее идеи. Просто усваивайте их. Вы должны сами путем личного опыта и постижения доказать себе, действительно ли они верны. Следует помнить, что тантра — это в большей степени наука, чем что-либо другое. Она не просит вас просто верить во что бы то ни было.

Это система типа «проверь и узнай». Только имея опыт можно поверить в то, что слышишь. Суть тантры — в личном опыте посредством практики.

Наука бесконечного

Тантра — это наука видения, ощущения и познания бесконечного в конечном и через него. Она ведет к переживанию бесконечного через посредство ограниченного мира формы. А как только человек увидел бесконечное в одном объекте, ему остается один короткий шаг до того, чтобы видеть бесконечное во всем. Тантра учит познанию и переживанию макрокосма с помощью микрокосма. Она учит познанию неограниченного средствами ограниченного; познанию высшего сознания (*параматман*) через познание индивидуального сознания (*дживатман*). Тантра позволяет человеку познать свою божественную природу, а затем божественную природу всего сущего. Это метод использования материального для настройки на нематериальное; метод использования проявленного для познания непроявленного. Это метод погружения в бесконечное, втягивания в бесконечное через водоворот материальных объектов и энергий. Мир используется как ступенька к запредельному, к тому, что неопишимо. Объективная вселенная используется как трамплин для прыжка в вечное. Тантра направлена на расширение опыта повседневной жизни, на ее проживание и переживание во всей полноте в качестве средства достижения высшего осознания. Она охватывает все аспекты жизни, будь то в материальном мире или в запредельном.

Тантра – универсальная система

Тантра — поистине универсальная система. Она была и до сих пор остается образом жизни для различных групп людей по всему миру. Хотя могут существовать местные различия, ее фундаментальная предпосылка повсюду одинакова — ради понимания религиозной и духовной практики бытие подразделяется на два аспекта — непроявленный и проявленный. На самом деле, подлинная природа мира и бытия выходит далеко за пределы даже такого представления, но это должно

постигаться в более высоких состояниях осознания. Указанное деление удобно проводить для практических целей. В индуистской тантре, о которой идет речь в данном обсуждении, эти два аспекта называются *Шива* (сознание) и *Шакти* (сила или энергия проявления). Шакти считается космической матерью. В современном языке о ней говорят как о матери-природе, хотя немногие люди, использующие этот термин, отдают себе отчет в его происхождении и значении.

Эти представления типичны не только для Индии. В китайском даосизме есть *Дао* и *Дэ*. Дао соответствует Шиве (хотя на этот счет существуют кое-какие оговорки), а Дэ в точности соответствует Шакти, или матери вселенной. Древние египтяне поклонялись Озирису (сознание или Шива) и Изиде (мать, Шакти, или космическая сила проявления). В христианстве роль символа вселенской матери играет Богородица. Нечего и говорить, что отец — это сознание. Первые две карты Таро изображают Мага и Изиду под покрывалом, что соответствует сознанию и силе проявления. Мы могли бы продолжать приводить другие примеры, но здесь они не к месту. Мы лишь хотим показать, что понятие космической матери, сопровождаемое символом или персонификацией сознания, не зависит от времени, места и расы. Это универсальное понятие, глубоко запечатленное в коллективной психике человечества.

Тантра — это система, продолжающая традицию, которую практиковали по всему миру с незапамятных времен. В действительности, это не что-то придуманное; это выражение глубочайших постижений человека. Для практики системы тантры (универсальной тантры и не обязательно той ее формы, что преобладает в Индии) существовали веские причины — самая очевидная из которых состоит в том, что такое изображение или понимание бытия было найдено верным вплоть до достаточно высоких уровней осознания. Это подразделение на Шиву и Шакти можно проверить на личном опыте от умеренных состояний осознания до его возвышенных уровней. Справедливость такого представления была подтверждена мистиками в состояниях медитации. Оно представляет со-

бой выражение мистических переживаний бесчисленных йогов, святых, мудрецов и т. д. на протяжении столетий и было сформулировано на основе постижений в состояниях медитации. Эта концепция не подходит только для неопишуемых уровней осознания... но тантра остается справедливой и для них, ибо Шива и Шакти просто становятся одним и тем же. Поэтому помните, что представление о Шиве и Шакти и все другие аналогичные персонификации на протяжении всей истории человечества основываются на мистическом опыте. Еще одна причина столь важного значения концепции Шивы и Шакти состоит в том, что ее легко применить на практике. На протяжении веков люди принимали ее потому, что она облегчала мощные духовные практики, которые могли давать человеку собственный опыт. Эта концепция служит основанием для использования практик, которые могут вести к общению и единению с силой, гораздо большей, чем сила отдельного человека. Система Шивы и Шакти, система универсальной тантры, ведет к высшему осознанию, знанию и блаженству.

Неотъемлемую часть тантры составляет использование звука в форме мантр в качестве метода вызывания высших сил. Мантры можно считать магическими формулами. Кроме того, используются магические круги (мандалы и янтры). И магические формулы, и магические круги входят во многие универсальные системы — как старые, так и новые и, в особенности, эзотерические системы. Вдобавок, мы все еще можем видеть остатки магических кругов, которые использовали древние люди. Что такое Стоунхендж в Британии, как не космический магический круг? Что такое пирамиды, как не космические мандалы? Пирамиды майя в Центральной Америке, несомненно, были мандалами — местами для вызывания высших вибраций. Можно приводить тысячи примеров и все они будут совершенно очевидными. Существуют миллионы маленьких, казалось бы, незначительных магических кругов, на которые никто не обращает особого внимания и которые столь обычны, что люди не задумываются об их происхождении и смысле. Например, здесь, в Индии, у основания почти

каждого большого дерева устроен какой-нибудь маленький алтарь. Все они представляют собой мандалы, хотя люди, которые их строят, скорее всего, не отдадут себе в этом отчета.

Повторим: суть тантры имеет универсальный характер. Она от природы свойственна человеческой психике. В отличие от многих других вещей в жизни это не что-то, навязываемое извне. Суть тантры естественным образом приходит к человеку, даже к современному обитателю городов, ибо хотя человек может производить поверхностные перемены в своей жизни, всегда есть что-то, всплывающее из самых глубин его существа. Суть тантры и сегодня глубоко запечатлена в душе каждого человека так же, как это было в давно минувшие эпохи.

Определение тантры

Теперь мы будем говорить о тантре в той форме, как она существует в Индии.

Слово «тантра» составлено из двух слов: *таноти* и *трайти*. Слово *таноти* означает «расширять, распространять», в то время как слово *трайти* означает «освободить» или «свободный». Поэтому «тантра» (*тан* + *тра*) означает «расширять опыт и осознание всего сущего, распространять границы понимания за пределы материального и, таким образом, обрести духовное знание и освобождение».

Тантру также называют *тантрика*, *кауладхарма*, *каулика* или *каула*. Слово *каула* происходит от «*кула*», что означает «семья», «общество» или «община». Таким образом, *каула*, *каулика* и *кауладхарма* можно интерпретировать как путь общины, путь семьи или, скажем, путь товарищества и братства. Слово *кула* также означает семейные узы, однако в другом контексте. Кроме того, слово *кула* означает «космическая сила проявления» (Шакти), а слово *каула* — «сознание» (Шива). Поэтому путь *каулы* — это соединение Шивы и Шакти, космическое единство или нирвана. Утверждают, что система *каулы* подразумевает простоту жизни в сочетании с гармонией внешней и внутренней среды, наряду с пониманием и приятием других. Дремлющую в человеке космическую силу час-

то называют *кулакундалини*. Следовательно, *кауладхарма* — это система высвобождения космических сил и потенциальных возможностей (кундалини или Шакти) в человеке.

Людей, которые следуют пути тантры, называют тантриками, каулами* или кауликами.

Тантра — это система, призванная научить нас жить полной жизнью. Это средство, позволяющее успешно мириться с жизнью и ее кажущимися сложностями и, в конечном итоге, достигать просветления.

Сфера охвата

В действительности, тантра представляет собой собрание многих других систем, поскольку она охватывает и включает в себя широкий спектр различных аспектов человеческой жизни. Она имеет дело с физической, психической, умственной и духовной сферами. Она касается работы, развлечений, религии, мышления и многих других видов человеческой деятельности. В тантрическом тексте под названием *Варахи Тантра* дается детально разработанное описание основных предметов тантры. Вот их краткий перечень:

1. Сознание.
2. Создание и разрушение физической вселенной (*шришти и пралайя*).
3. Поклонение божествам (*дэви* или *дэва пуджа*).
4. Классификация существ.
5. Небесные тела — астрономия и астрология.
6. Различные уровни осознания (*локи*).
7. Психические пути и центры в структуре человека (*нади* и *чакры*).
8. Законы и обязанности в обществе.
9. Священные ритуалы (*самскар*).
10. Посвящение форм божеств (*мурти*).
11. Магические формулы (*мантры*).
12. Магические круги (*мандалы* и *янтры*).
13. Символические и магические жесты (*мудры*).

* См. книги Свами Лакшман Джу.

14. Духовные практики (*садхана*).
15. Богослужение – внутреннее и внешнее.
16. Освящение домов, колодцев и т. д.
17. Описание священных алтарей.
18. Магия (*йогамайя садхана*).
19. Ритуальные обряды и инициации (*дикша*).
20. Йога – включая асаны, пранаяму, медитативные методы и т. д.
21. Многие виды медицины, в том числе аюрведа – наука использования трав в сочетании с практиками йоги.
22. Наука.

К этому перечню можно добавить, что тантра также включает в себя алхимию, искусство плодотворной и счастливой жизни, а также использование сексуальной энергии в качестве средства развития высшего осознания.

Таким образом видно, что тантра включает в себя широкий спектр тем. Говорят, что когда-то существовало 14 000 тантрических текстов. Сейчас осталось лишь несколько текстов, поскольку большинство традиционных текстов было утеряно или уничтожено.

Следует помнить, что современный индуизм почти целиком основывается на тантре, а не на Ведах, как думают многие люди. Главные божества Вед – Праджapati, Agni, Indra, Varuna и т. п. не являются неотъемлемой частью современного индуизма. Насколько нам известно, в современной Индии почти нет храмов, посвященных этим ведическим божествам. Ключевые божества индуизма – это Вишну («вседержитель»), Шива («благосклонный» и «разрушитель»), Сарасвати (покровительница знания и учения), Кали (Шакти), Дурга (еще один аспект Шакти) и т. д. В Индии существуют тысячи и тысячи храмов, посвященных этим богам. И все они непосредственно происходят из тантры. Разумеется, с этим согласились бы очень немногие люди, поскольку тантра приобрела несколько дурную славу из-за ее неправильного понимания. Но по нашему мнению, индуисты, сами того не зная, гораздо ближе к тантре, чем они полагают.

Сфера охвата тантры огромна. Она призвана затрагивать

все аспекты человеческой жизни, с раннего утра до поздней ночи, с рождения до смерти. Ее цель — делать жизнь человека более гармоничной и счастливой в любом действии и любой ситуации. Она предназначена для всех типов людей от домохозяек до монахов. Это система, которая учит нас в полной мере познавать и использовать мир, в котором мы живем, равно как и настраиваться в лад с высшим сознанием.

Практическую тантру часто резюмируют в виде трех основных аспектов: тантры (в данном случае означающей правила, принципы и систему), мантры (проводника сознания) и мандалы или янтры (формы сознания). Это очень сжатое определение, которое, вероятно, на первый взгляд говорит не слишком много. Но эти три аспекта включают в себя все существующее в материальной вселенной. Разумеется, это будет максимально широкий смысл слов, но можно сказать, что все вокруг нас, включая всякое и каждое человеческое существо, состоит из мантры и янтры.

Происхождение и развитие

Невозможно точно указать время возникновения тантры. Она не была придумана или сформулирована в законченном виде. Ее начало скрывается в тумане предыстории. Она не возникла в результате откровения одного человека, как это было с буддизмом, христианством и т. д. Она медленно выростала на протяжении веков, развиваясь во всех частях света. Ее рост не подчинялся неизменным закономерностям, а менялся в соответствии с местными условиями и влиянием различных тантрических йогов или мудрецов. Нередко методы, разрабатывавшиеся в разных местах, казались противоречащими друг другу, но так было лишь на поверхностном уровне — все они были частью тантры.

В Индии тантра начала становиться похожей на систему, когда люди научились искусству письма. С тех пор были написаны тысячи тантрических текстов, многие из которых нередко противоречили друг другу в мелких частностях. Но это и неудивительно, поскольку настроения обществ также менялись; то, что подходило для одного общества, часто

оказывалось негодным для другого. Разумеется, их суть была одной и той же, и все они входили в общую систему тантры.

Тантра исходит из требования терпимости к взглядам других людей, поскольку различия, как правило, носят поверхностный характер. С виду противоположные точки зрения обычно указывают на одну и ту же истину. Вследствие этой позиции терпимости и понимания тантра постепенно включала в себя и связывала воедино различные верования, формы богослужения и техники. Мы кратко обсудим основные направления тантры — *шактизм*, *шиваизм* и *вишнуизм*. Все они — часть тантры. Несмотря на то что они, казалось бы, имеют разные учения и верования, в действительности, эти учения и верования относятся к одному и тому же. Такое разнообразие мысли очень характерно для тантры. Оно обусловлено тем, что тантра принимала и включала в себя широкий спектр систем, даже если они казались противоположными или взаимоисключающими. Эта позиция терпимости может сложиться только если система естественно развивается в обстановке открытости, радости и свободы, лишенной догматизма. Такое может происходить только когда система приносит результаты и опыт, которые она обещает, когда она порождает мир и удовлетворенность среди своих последователей, когда она действительно делает людей более осознающими и понимающими. Догма может возникать, только когда люди несчастливы, когда они живут в низких состояниях осознания и когда из-за недостатка опыта они не уверены ни в самих себе, ни в доктрине, которую они исповедуют. Тантра приносит блаженство и высшее осознание, она приносит то, о чем она говорит, что она обещает. Она не говорит о воздушных замках и о вещах, которые люди не могут реально пережить на собственном опыте.

Тантра — это система, которая естественным образом развивалась в ходе эволюции человека (здесь мы имеем в виду эволюцию в историческом смысле). Она не была чем-то навязываемым извне, она была образом жизни, который спонтанно развивался по мере того, как человек проходил через

различные прошлые эпохи и учился жить в них. Система, навязываемая человеку извне, привела бы к катастрофе – как, например, вызвало бы катастрофу насильственное внедрение в Индии образа жизни эскимосов. Тантра, в своих многообразных формах, росла и взрослела вместе с человеком, по мере того как он приспособливался к новым ситуациям и учился жить по-новому. Именно отсюда терпимость и практичность тантры – она естественно развивалась в ответ на нужды человека.

Широко распространено мнение, что тантра основывается на Ведах. Однако такая точка зрения весьма спорна, поскольку есть много свидетельств, предполагающих, что тантра возникла до написания Вед, точно так же как она, по-видимому, существовала в других формах в Европе задолго до написания Библии. Это очень неясный вопрос, ибо следует помнить и о том, что ведическая система, должно быть, также существовала задолго до того, как она была изложена письменно. Вероятно, правильнее говорить, что происхождение как ведической, так и тантрической традиции теряется в глубинах предыстории. В действительности, невозможно сказать, какая из них возникла первой.

Обычно для датировки происхождения ведической и тантрической систем используют тексты, а это не слишком надежный показатель. Самые древние из известных тантрических текстов были написаны после Вед. На это ясно указывает тот факт, что Веда написаны на ведическом санскрите, а тантрические рукописи – на более позднем санскрите Панинья эпохи Упанишад. На основании этого факта историки автоматически предположили, что тантра происходит от Вед. Это предположение делается почти во всех современных книгах по данному вопросу, но в действительности его нельзя считать логичным выводом по ряду причин. Во-первых, возможно, что наиболее старые тантрические тексты были утрачены (вспомните тантрическое верование, что старые тексты становятся излишними и автоматически исчезают). Во-вторых, дата самых древних тантрических текстов не обязательно соответствует эпохе, когда тантра начала становиться про-

цветающим образом жизни. Тантра должна была существовать задолго до того, как она была изложена в письменном виде; это развивающаяся система, которая не возникла сразу на пустом месте. Кроме того, трудно понять, каким образом тантра возникала непосредственно из Вед, если их тексты столь различны. В них много заметного сходства, но различия более заметны. Лучше всего считать, что обе системы постепенно складывались в какое-то неопределенное время в прошлом. Почти невозможно и несколько самонадеянно утверждать, что одна из них возникла из другой. Разумеется, соприкасаясь, они влияли друг на друга — порой отрицательно, порой положительно.

Эту тему можно обсуждать бесконечно, но мы хотим поставить точку. Важно то, что обе системы находили свое применение; обе подвергались различным злоупотреблениям; обе неправильно истолковывались и в обеих накопилась своя путаница. Обе системы, если их использовать в соответствии с их первоначальным предназначением, могут приносить гармонию во всех сферах жизни и, в конечном итоге, трансценденцию.

Тантра ставила своей целью не отказ от мира или уход от него, а достижение более полного переживания мирского и, одновременно, его использование для обретения более высоких состояний осознания. Это — духовная система, психологическая система, психическая система — называйте ее как хотите. Но это практическая система, которая приносит результаты и личный опыт. Она выросла из опыта и понимания мудрых людей на протяжении веков. Тантра — не застойная система, она приспосабливается к нуждам времени. На самом деле, в тантре существует верование, что старые тантрические тексты будут исчезать и всегда заменяться новыми. Суть текстов будет одной и той же, но методы выражения и взаимосвязь с преобладающими социальными условиями будут иными. Тантра развивалась и менялась на протяжении веков. Она не оставалась привязанной к неизменной догме. Она по-прежнему развивается и приспосабливается к современной эпохе и будет продолжать формироваться в соответ-

ствии с нуждами человека в будущем.

Тексты и направления

Тантра состоит из большого числа направлений и поднаправлений, которые, как правило, используют разные ритуалы и способы духовной практики. Это, по-видимому, сбивает с толку тех, кто не знаком со смыслом тантры и кажется им противоречивым. Разумеется, в своей основе все направления следуют одному и тому же пути, ибо различия — даже те, что кажутся наибольшими — представляют собой просто разные способы выражения и, в конечном счете, переживания одного и того же. Однако применительно к тантре следует быть осторожным в обобщениях, поскольку очень легко, сделав определенное утверждение, обнаружить, что в каком-либо малоизвестном тантрическом тексте ясно написано прямо противоположное. Это и должно быть так, ибо, как мы уже говорили, на протяжении веков тантра включила в свой круг множество систем. Однако, сделав это предупреждение, мы все же можем сказать, что тантру можно подразделить на пять направлений, в соответствии с божеством, которому они поклоняются, и их садханой. Они таковы:

<i>Направление</i>	<i>Божество</i>	<i>Тексты</i>
Вайшnavы (или вишнуиты)	Вишну	Вайшнава Агамы (Панчаратра)
Шайвы (или шиваиты)	Шива	Шайва Агамы
Шакты	Шакти	Шакта Агамы
Сауры	Сурья (солнце)	Саура Агамы
Ганапатьяиты	Ганапати	Ганапатья Агамы

Имейте в виду, что верховному божеству могут поклоняться во многих аспектах. Например, у Шакти сотни разных традиционных аспектов, которые все могут входить в шакта садхану.

Тантрические тексты часто называют *агамами* и реже — *нигамами*. Тексты направлений шайва и шакта, как правило, даются в форме диалогов между Шивой (дэвой) и его супругой

Шакти (дэви). Тексты, в которых Шакти задает вопросы, а Шива дает ответы, называются *агамами*. В древнем тексте под названием *Агамадвайта Нирнайя* говорится:

«Агама называется так потому, что исходит из уст Шамбху (Шивы) и передается Гиридже (его жене Шакти), будучи сперва одобрено Васудевой (Вишну)».

Шива играет роль духовного учителя (*гуру*), а Шакти играет роль ученика (*шишья*). Однако иногда в качестве учителя выступает Шакти, как, например, в тексте под названием *Нигама Кальпадрума*. В этом случае писание (*шастра*) называется нигамай. В *Агамадвайта Нирнайе* также сказано:

«Нигама называется так, поскольку исходит от Гириджи (Шакти), чтобы быть услышанной ушами Гириса (Шивы), будучи одобрено Васудевой (Вишну)».

Таким образом, в нигамах роль гуру играет Шакти. Все сказанное до сих пор относится, главным образом, к направлениям шайва и шакта. Такая форма диалога между учителем и учеником имеет большое значение, поскольку показывает важность взаимоотношения гуру-ученик. Это фундаментальный аспект тантры. Тексты других направлений также называются агамами, хотя и не строятся в форме диалога между Шивой и Шакти. Давайте вкратце рассмотрим основные направления.

Вишнуиты

Верховное божество этой группы — Вишну (вседержитель), который считается сохраняющим и поддерживающим вселенную. Говорят, что Вишну является в виде воплощения всякий раз, когда человечество испытывает духовную и материальную нужду. До сих пор было девять воплощений (аватар), включая Раму и Кришну. Вишнуиты верят, что последнее, десятое воплощение явится в будущем. Это Калки, который положит конец теперешней эпохе кали и принесет с собой новый золотой век. Супруга Вишну, Лакшми, представляет процветание во всех сферах. В сегодняшней Индии к направлению вишнуитов принадлежит огромное число людей, хотя немногие из них признали бы, что они следуют пути тантры. На самом деле, они были бы обижены подобным

предположением, ибо вследствие неправильного понимания тантра ассоциируется с множеством злоупотреблений. Это направление тантры было поглощено основным течением индуизма, в котором она представляет, вероятно, самый популярный и широко практикуемый путь. Это, в основном, путь преданности (бхакти), и для выражения этой преданности сочинялись и исполнялись тысячи прекрасных песен.

Два самых популярных аватара Вишну — Рама и Кришна. Рама со своей женой Ситой — главные действующие лица мифологического шедевра «Рамаяна». В этом удивительном эпосе в аллегорической форме рассказывается о битве, через которую должен пройти каждый человек, чтобы познать высшее сознание. Кришна — герой многих книг и главное действующее лицо знаменитого шедевра *Бхагавад Гита*. Его супругу обычно зовут Радха.

Вишнуитскую литературу обычно называют *Панчаратра* (пять ночей). Она называется так потому, что это направление ассоциируется с пятью особыми ночами богослужения и ритуалов в течение года. Утверждают, что эти пять ночей очень благоприятны для духовного пути. В гигантском индийском эпосе *Махабхарата* говорится, что мудрец Нарада получил знание, содержащееся в *Панчаратре*, от Риши Нараяна (Вишну). Нараян действовал в качестве гуру и обучал свою супругу Лакшми (богиню процветания).

Утверждается, что текст *Панчаратры* состоит из 108 агам, но на самом деле их точное число неизвестно. Согласно тексту *Саммоханан Тантра*, тексты вайшнавов содержат 75 тантр, 205 упатантр, а также разнообразные ямалы и дамары. В этом контексте тантры и упатантры предназначены для людей, восприимчивых к духовному опыту (саттвичных), ямалы — для тех, кто более активен по натуре (раджастичных), а дамары — для тех, у кого нет вообще никакого духовного стремления (тамастичных). Большинство текстов *Панчаратры* было утеряно или уничтожено. Среди сохранившихся текстов можно назвать *Вишну Рахасья* и *Махасанаткумар Самхиты*.

Направление вишнуитов распространилось за пределы Индии. Оно весьма популярно во многих частях Юго-Вос-

точной Азии, особенно в Бали, Камбодже, Таиланде, на острове Ява и т. д. Во всех этих местах построено множество храмов для поклонения Вишну.

Шиваиты

Религия и практики этого направления основываются на непосредственном достижении гармонии с сознанием. Шиваиты персонифицируют сознание в форме Господа Шивы, который служит основой, из которой действием Шакти возникает проявленный мир. Это направление в большей степени тяготеет к отречению от мира, и умственному, и физическому, хотя для практических целей по-настоящему важна только умственная отрешенность. Основная философия шиваизма та же, что и у шактов. Она говорит, что абсолютный Брахман имеет как статическую, так и динамическую природу. Он вездесущ и трансцендентен (сознание), а также динамичен (энергия). Статический аспект — это Шива, а динамический — Шакти. Вся сотворенная вселенная — это не более чем игра Шакти. В действительности, весь мир в более высоком смысле представляет собой не иллюзию, а выражение Шакти. Шиваиты поклоняются статическому аспекту, в то время как шакты поклоняются динамическому. Практики шиваизма основаны на статическом аспекте, а практики шактов — главным образом, на динамическом, проявленном аспекте. В обоих случаях конечная цель одна и та же.

Шиваизм особенно распространен в южной Индии. Существуют различные школы шиваизма, среди которых главными являются:

1. *Северная адвайта*, также именуемая Кашмирским шиваизмом или *трикой* (то есть, системой троичности — высшее сознание, индивидуальное сознание и материальный мир).
2. Южный шиваизм, или *Шайва Сиддханта*, — принцип или доктрина Шивы.

К другим направлениям относятся *натха*, *крама*, *бхайрава* и т. д.

Цель шиваизма состоит в растворении всех умственных видоизменений, чтобы человек мог видеть то, что находится за пределами мысли. Для достижения этого опыта использу-

ется большое количество практик. По существу, можно сказать, что йога в ее многообразных формах составляет саму суть практического шиваизма. По всей вероятности, самая важная мантра шиваизма — *Шивохам* (Я — Шива); ее многократно повторяют в сердечном центре.

Считается, что существует 28 традиционных текстов шиваизма, которые были откровением Шивы в его аспекте с пятью головами. Утверждается, что все сказанное пятью ртами составило 28 текстов. Названия этих тантр хорошо известны, но сами тексты недоступны. Возможно, все они были уничтожены. Информация на этот счет довольно туманна.

Помимо этих традиционных текстов существует большое количество других текстов, особенно в двух упомянутых выше главных направлениях. Южная школа шайва создала много возвышающих и вдохновляющих текстов, в которых высочайшая мысль сочетается с безграничной преданностью. Например, *Шива Рахасья* (сущность шиваизма) — это подлинный шедевр, в особенности раздел под названием *Рибху-гита*. Еще одна великолепная книга — тантрический текст *Тирумандирам*, в котором описаны предписания *шайва сиддханты*. Он был написан великим мудрецом по имени Тирумалар. В тексте ясно утверждается, что и Веды, и агамы (тантры) представляют собой священные духовные писания; они различаются только акцентом на той или иной конкретной практике. Каждая из глав именуется тантрой. Все они полны разумных наставлений и глубокой преданности. Хотя текст посвящен Шиве, в нем ясно говорится, что духовный искатель, в конечном итоге, принимает и объемлет все другие божества и верования, ибо видит, что они представляют собой одно и то же. Есть много других текстов о шиваизме, написанных на языках южной Индии. Однако странно, что по какой-то причине эти замечательные тексты никогда не получали должного внимания со стороны людей, не принадлежащих к шиваизму.

Кашмирский шиваизм также создал тантрические тексты, достигающие величественных высот философской мысли в сочетании с практическим применением. Его главное писа-

ние носит название *Шива Сутра* (наука шиваизма); утверждается, что оно было дано в откровении великому провидцу Васугупте в восьмом или девятом веке. Этот текст полностью охватывает философию Санкхья (которую использует путь джняна йоги) и добавляет к ней еще многое. Он обрисовывает путь эволюции проявленной вселенной (включая каждого и всякого индивида) от абсолюта до материального мира. Это подлинный шедевр. В нем говорится, что и Шива, и Шакти происходят от абсолюта, который они называют *Парасамвит*. Мы не будем больше ничего говорить об этом тексте – вы должны прочитать его сами. Это же направление шиваизма создало и много других книг, к числу которых относятся *Парамартхасара* (что можно примерно перевести как «смысл высшей сущности»), *Виджнянабхайрава* (наука шайвов), *Пра-тьябхиджнянахридайя* (сущность или источник знания абсолюта) и *Шивастотравали* (гимн Шиве). Существует большое количество других книг, которые слишком многочисленны, чтобы их здесь упоминать.

С шиваизмом тесно связан *шивалингам*. Это прекрасный символ, в высочайшем смысле представляющий сознание. Многие традиции по всему миру в прошлом и настоящем также поклонялись и поклоняются этому или аналогичному символу. Именно поэтому можно сказать, что суть индийского шиваизма универсальна. Различаются только ее местные выражения.

Шакты

Приверженцы этого пути основывают свои практики на поклонении Шакти – космической силе, которая создает, поддерживает и, в конечном итоге, растворяет вселенную. Это касается всякого и каждого. Шакти неразрывно связана с пассивным, неизменным аспектом, именуемым сознанием (Шивой), и представляет собой его активную форму. Это разделение проводится в качестве удобного метода объяснения необъяснимого. Индивидуальное сознание укоренено в Шиве и является им, в то время как тело и ум представляют собой проявления Шакти. Поэтому садхана (духовная практи-

ка) шактов сосредоточена на очищении и использовании тела, ума и материального мира в целом в качестве средства достижения гармонии с сознанием, лежащим в их основе. Акцент делается на Шакти как проявлении этого сознания, и именно через проявление Шакти в собственном теле и уме человек может обретать высший опыт. Вследствие этого шакты поклоняются Шакти. Они используют проявленный мир как средство для выхода за его пределы. Они рассматривают мир как место, которое следует в полной мере переживать и использовать, чтобы сливаться с сознанием. Именно в этом отличаются друг от друга шиваиты и шакты: шиваиты призывают к максимальному отречению от мира объектов и утрате всякого интереса к нему, тогда как шакты говорят, что миром следует наслаждаться и пользоваться. Конечная цель одна и та же — выход в запредельное.

Шакты изображают Шакти в великом множестве форм. Она широко известна как Кали, Тара, Деви, Трипура, Сундари, Бхайрави, Сарасвати, Лакшми, Дурга и под многими другими именами. Эти различные аспекты космической энергии изображаются в виде женских фигур или богинь. В самом широком смысле шакты поклоняются всему сущему, поскольку любой объект в мире — от мельчайшего атома до самой огромной звезды — представляет собой проявление, выражение космической силы, именуемой Шакти. У шиваитов она считается супругой и неотделимой половиной пары Шива-Шакти. У вишнуитов она представляет дивное великолепие в сердце Вишну. Шакты считают ее матерью всей вселенной, управляющей созданием, поддержанием и уничтожением всего сущего.

Эти женские формы — всего лишь удобные способы представления различных аспектов космической силы. Разумеется, космическая сила не обладает действительной женской природой, точно так же как Шива (сознание) не обладает мужской природой. Они изображаются в приписываемых им женской и мужской формах только для удобства понимания. Шакти считается женским началом, так как именно в женском чреве создается и растет новая жизнь. Таким образом,

развитие зародыша в чреве женщины очень хорошо символизирует непрерывный процесс роста материальной вселенной в космическом чреве Шакти. Как можно лучше изобразить космический процесс, так чтобы он был понятен среднему человеку — мужчине или женщине?

Путь шактов состоит в том, чтобы принимать и использовать силы, которые мы видим, ощущаем и переживаем в окружающей нас среде. Его цель состоит в создании гармонии между индивидом и окружающей средой. Это приносит спокойствие, приятие и понимание по отношению к миру, в котором мы живем. Эта удовлетворенность, вместе с обузданием космических сил с помощью мантр, янтр и т. п., служит средством достижения высшего осознания. Кроме того, это служит средством обретения контроля над миром, в котором мы живем, на всех уровнях — физическом, психическом, умственном и любом другом.

Тексты шактов чрезвычайно обширны. Многие из этих текстов широко известны и активно используются. В их число входят *куларнава*, *камадхену*, *кубджика*, *тантрараджа*, *варахи*, *нила*, *джнянарнава*, *гаятри*, *йогини*, *рудра ямала* и *бхутташуддхи* тантры. Есть и многие, многие другие. *Кама сутра*, *кама ратна* и другие тексты, касающиеся сексуальных отношений и техник, также можно отнести к текстам направления шакта. Один из самых недавних и всеобъемлющих тантрических текстов носит название *Маха Нирвана Тантра* (высшее освобождение просветления). Он охватывает широкий диапазон тем, включая метафизику, философию, повседневную жизнь, а также духовный путь. Он рассказывает о создании и разрушении вселенной, способе освобождения от неведения, природе Шивы и Шакти, поклонении Брахману, происхождении дэвов (небесных существ) и поклонении им, дает описание различных уровней бытия (лок) и многого другого. В основном, он ориентирован на практику и подробно рассматривает ритуалы, мантры, янтры, джапу, йогу и другие формы *садханы*. Кроме того, он касается повседневной жизни и предписывает правила для гармонизации взаимодействия индивида с обществом.

Традиционно считается, что священное писание шактов состоит из 64 текстов, от *Махамая Шамбхары* до *Девимата Тантры*. Судя по всему, эти тексты имеют дело со многими вещами, которые бы показались весьма странными среднему современному человеку. В них говорится о ритуалах, проводимых на кладбищах (в *Йогини Балашамбхар*), о методах исполнения желаний (в *Брахмаямала*, *Вишнуямала* и т. п.), а также о практиках для переживания и познания высшего (в *Брахми Тантре*, *Махешвари Тантре* и т. п.). Многие из них посвящены всевозможным видам магии – то есть методам влияния на внутренний и внешний мир и управления им посредством силы магии, мантр и т. п. Несколько книг, в частности *Пурвамная Тантра*, *Пасчимамная Тантра* и т. п., предназначены, главным образом, для монахов (санньясинов). Эти тантры охватывают многочисленные знания, многие из которых, попади они не в те руки, легко могли бы использоваться неправильно и не по назначению, для достижения эгоистических и разрушительных целей; это область того, что обычно называют «черной магией». По этой причине большинство из этих текстов продолжают сохраняться в тайне, поскольку их открытая публикация могла бы принести больше вреда, чем пользы. Основная цель тантры – просветление, и эти другие методы, будучи использованы для эгоистических целей, только уводили бы человека от важнейшего опыта жизни.

Приверженцу направления шактов ничто не мешает быть также и шиваитом, ибо Шива и Шакти неразделимо связаны. На практике шиваизм и шактизм различаются только расстановкой акцентов. В то время как шиваиты в большей степени подчеркивают неподвижное, всепроникающее сознание Шивы, шакты придают большее значение динамическому аспекту бытия или сознания, именуемому Шакти. Конечно, в действительности, их интересует одно и то же, и можно одновременно поклоняться и Шиве, и Шакти. Если вы предпочитаете ориентировать свои духовные практики на одного из них, это автоматически подразумевает приятие другого и, следовательно, поклонение ему. Сфера Шивы-Шакти охватывает весь возможный диапазон человеческого существова-

ния. Поэтому что мешает поклоняться им обоим?

Можно пойти еще дальше: любое божество любой религии, все божества тантрических направлений и, по существу, любое мыслимое божество — это не более чем одна из многообразных форм Шакти (или Шивы). В проявленной вселенной нет ничего, что не было бы выражением Шакти. Так что в некотором смысле все религии и направления подходят под определение шактизма. Разумеется, в Индии шакты разработали некоторые необычные духовные практики, но это не умаляет практически универсального характера шактизма. Все сущее — это Шакти, и потому во всем можно видеть Шакти и поклоняться ей.

Мы хотим закончить этот раздел указанием на то, что древние люди всего мира полностью осознавали силу духовных практик, ориентированных на Шакти. Приведём простой пример. Древние египтяне, подобно тантристам прошлого и настоящего, знали, что проявленный мир — это ключ, врата к запредельному. Вместо того чтобы называть силу мира Шакти, они называли ее Изидой. Отличается только имя: суть одна и та же. Как было сказано:

«Я, Изиды — все что было, все что есть, и все что будет; ни один смертный (человек низкого осознания) никогда не снимал моего покрывала».

Только посредством духовных практик можно открыть для себя Изиду или Шакти. Только повысив свой уровень осознания, можно проникнуть взглядом за завесу (майю), окружающую Изиду. В других частях света Шакти была известна под другими именами, ибо древние мудрецы знали, что она — средство достижения запредельного. Она остается таким средством и в наше время.

Сауры

Это направление поклоняется солнцу (сурья). Хотя может показаться, что они поклоняются физическому солнцу, действительным объектом их поклонения является то, что солнце лишь символизирует — а именно абсолют (Брахман). Солнце — очень подходящий символ, ибо как материальное

солнце освещает и поддерживает Солнечную систему, так и высший свет порождает и поддерживает все видимое и невидимое, известное и непознанное. Приверженцы этого направления считают солнце символом абсолюта. Кроме того, материальное солнце отражает силу Шакти, действующую во всей вселенной, а также служит символом света сознания Шивы.

Это направление уходит своими корнями в глубину времен, так как люди всего мира всегда почитали солнце. Многие сочли это просто религией природы, не имея настоящего понимания ее более глубокого значения. В то же время солнце представляет собой созданный самой природой очевидный символ силы. Даже люди, которым недоставало опыта, быть может, жившие в примитивных условиях, как и все остальные, ощущали силу солнца. Они могли с благоговением смотреть на восходящее солнце, ощущать его силу и чувствовать в себе странное волнение, которое заставляло их сознавать проблеск гигантской силы космического или духовного солнца, сияющего из глубины их внутреннего существа. В действительности, для этого не нужна никакая религиозная система.

В Индии солнечный культ распространен, главным образом, в Ассаме, Ориссе и Бенгалии. В Конараке, в Ориссе, есть известный на весь мир прекрасный храм, посвященный Сурье — солнцу и всему, что оно символизирует. В некоторых прошлых цивилизациях духовное солнце тоже персонифицировали — таковы Митра у древних персов, Аполлон у древних греков и т. д. В действительности, не исключено, что многие религиозные традиции поклонялись духовному солнцу в персонифицированной форме. Однако в современное время это сильно завуалировано, и люди обычно не сознают, что божество или форма происходит от солнечного культа.

Без материального солнца не могло бы существовать ничего живого. Точно так же, ничто не могло бы существовать без Брахмана, света сознания (Шивы) и силы проявления и поддержания (Шакти). Солнечный культ — это простой, но красивый способ почитания запредельного через посредство

символа. В современной Индии это направление почти прекратило существовать как отдельная религиозная группа.

Ганапатьяиты

Приверженцы этого направления поклоняются круглолицему слоноподобному божеству, именуемому *Ганапати* или *Ганеша*. Он — сын Шивы и Парвати (Шакти) и воплощает понимание, обретаемое посредством ума. Иными словами, то, что именно через посредство сознания и его проявления (Шива-Шакти) обретается умственное понимание.

Ганеша представляет собой аспект абсолюта, и ему поклоняются по всей Индии почти во всех индуистских ритуалах и церемониях. Перед тем как начинать любое важное дело, верующие призывают Господа Ганешу, поскольку ничего нельзя достичь без умственного понимания. Это применимо как к повседневным делам, так и к просветлению. Ганеша управляет всеми достижениями. Без дара понимания ничего невозможно добиться. Вот почему он считается таким важным божеством и почему возникло особое направление, основанное на поклонении ему. Ведь как можно что-либо затеять и успешно выполнять без умственного понимания?

Приверженцы этого направления более распространены в западной части Индии. Почитанию Ганеши полностью посвящаются огромные шествия. Однако это направление перестало быть отдельной тантрической группой и было поглощено основным течением индуизма.

Ганеше традиционно приписывается авторство многих важных священных писаний Индии, включая тантры. То есть, когда беседовали или рассуждали Шива, Шакти, Кришна или любые другие божества, а также риши, провидцы и т. д., Ганеша все это записывал. Он представляет высшее понимание, которым должны сопровождаться все писания, прежде чем они могут быть записаны и прежде чем их может использовать читатель. По существу, многие тантрические тексты начинаются с обращения к Ганеше; их самые первые слова «Шри Ганешайя Намаха» означают «Приветствия благословенному Ганеше». Это делается для того, чтобы способство-

вать правильному пониманию со стороны как автора, так и читателя. Кроме того, есть широко известный тантрический текст под названием *Ганеша тантра*.

Эта система тантры проста и непосредственна, но в то же самое время имеет возвышенный характер и может вести к духовным высотам. Именно призывая и сосредоточивая свои силы умственного понимания (персонифицируемые Ганешей), можно действительно достичь высокого уровня понимания. Для этого нужна всего лишь непреодолимая потребность знать... потребность, исходящая из самой глубины сердца. Это то же самое, что поклонение Ганеше, при условии, что человек понимает значение Ганеши. Из такого понимания может происходить многое, в том числе озарение и блаженство.

Тантрические центры

Существует общеизвестная история о *Шиве* и его супруге *Сати* (аспекте Шакти), касающаяся происхождения традиционного центра тантры. Есть много вариантов этой истории, но ее основную тему можно кратко изложить следующим образом. Сати была дочерью Дакши (Праджапати). Наперекор желаниям Дакши, который очень не любил Шиву, Сати стремилась стать женой Шивы и в конце концов вышла за него замуж. Позднее Дакша проводил большую церемонию религиозного жертвоприношения (*яджна*), на которую были приглашены все божества, кроме Шивы и Сати. Сати услышала об этом от мудреца Нарады и очень рассердилась на то, что ее не пригласили. После долгих просьб она наконец уговорила Шиву позволить ей присутствовать на церемонии. Придя туда, она сразу же ввязалась в ссору с отцом по поводу того, что ее с мужем не пригласили. Отец сказал, что их не пригласили потому, что Шива грязен, никогда не носит одежды, всегда украшен множеством змей и вообще неприятен другим божествам. Сати пришла в такую ярость, что прыгнула в огонь и покончила с собой. Услышав об этом, Шива в гневе отправился на собрание, посеял панику, сорвал жертвоприношение, собрал останки Сати и скрылся в небес-

ные области. Он вызывал ужасные волнения среди божеств, и никто ничего не мог сделать, чтобы его успокоить. Однако в конце концов Вишну, взлетев на птице Гаруде, рассек тело Сати на множество частей своим диском – оружием-атрибутом. Разные части тела падали в разных местах по всему индийскому субконтиненту. Утверждают, что в тех местах, где упали части тела, впоследствии возникли центры тантры. Конечно, эта история полна символики, но мы не будем ее здесь обсуждать.

Тантрические центры известны как *питхастханы* (святые места). Приверженцы тантры считают их священными и утверждают, что там были воздвигнуты храмы в честь Шивы и Шакти. Количество этих святых мест точно не известно. В некоторых источниках говорится, что их 4, 50, 51, 64, 108 и т. д. Однако интересно отметить, что в число важных тантрических центров Индии, как утверждают, входят следующие места: Насик (Махараштра), Удджайн (Мадхья Прадеш), Вриндаван (Уттар Прадеш), Калигхат (Калькутта), Амарнатх (Кашмир), Матхила (Бихар), Ратанабали (Мадрас), Прайяг (Аллахабад), Пури (Орисса), Бенарес (Уттар Прадеш), Бахула (Бенгалия), Камарупа (Ассам), Оддияна (в долине реки Сват – ныне в западном Пакистане) и Джаландхара (между Индией и Тибетом). Есть и много других; это лишь несколько примеров. В отношении действительных мест существует много неопределенности и путаницы, и разные люди говорят о разных местах. Это показывает, что применительно к практике тантры центры не столь важны, и можно создать тантрический центр у себя дома. Хотя в существовании священных центров есть определенный важный смысл, суть тантры, безусловно, состоит в том, чтобы иметь собственный внутренний священный алтарь и поклоняться священным центрам своего собственного тела.

Тантра – Священное Писание Темных Веков

В тантрических текстах даются детальные описания различных эпох проявленного мира. Утверждается, что вселенная проявляется в течение одного Дня Браммы и снова погло-

щается непроявленным в течение одной ночи Браммы. Брама — это персонифицированная форма созидющего начала. День Браммы именуется *кальпой* и, как утверждают, длится 4 320 000 000 лет. Этот период делится на *махаяуги* (великие эпохи), которые периодически повторяются снова и снова. Каждая *махаяуга* далее подразделяется на четыре *юги* (эры):

1. Сатья Юга ... золотой век, или эра истины
2. Трета Юга ... серебряный век
3. Двапара Юга ... медный век
4. Кали Юга ... Железный век, или темная эра

Согласно тантре, а также многим другим системам по всему миру, в настоящее время мы живем в темную эру (кали югу). Считается, что эта эра началась за 3120 лет до христианской эры. Говорят, что период, в который мы сейчас живем, — это эра, когда гармоничная жизнь приходит в наибольший упадок, когда люди почти полностью утрачивают равновесие с самими собой и окружающей средой. Судите сами, так это или нет.

Говорят, что для каждой из четырех эр существует свой тип священного писания, призванного вести каждого к более высокому осознанию при наличии у него такого стремления. Тантрические писания считаются идеальными для теперешней кали юги. В Куларнава Тантре говорится:

«В сатья юге формой священного писания является откровение (*срути*). В трета юге следует придерживаться писаний, сохраняемых в памяти (*смрити*). Писания двапара юги — это *пураны* (писания в форме мифов), в то время как *агама* (тантра) больше всего подходит для кали юги».

В действительности, писание эры сатья не излагается ни в какой книге... это непосредственный опыт, дающийся человеку в откровении. Книги не нужны ни в сатья юге вселенной, ни в сатья юге индивидуальной жизни; тот этап жизни человека, когда он начинает настраиваться в лад с высшими сферами, — это сатья юга для каждого из нас. В этих обстоятельствах не нужны никакие священные писания, нет нужды полагаться на слова других людей, ибо человек будет непосредственно переживать в личном опыте смысл всех писа-

ний. Таков смысл *срути* — священного писания эры истины.

Утверждается, что в трета юге люди менее способны постигать, переживать и понимать более высокие сферы знания и осознания. По этой причине необходимо, чтобы переживания провидцев записывались в виде священных писаний и сохранялись в памяти. Они будут служить руководством для всех духовных искателей и для людей в целом. К этим писаниям относятся любые священные тексты, записанные в любой религии. В Индии писания этого типа называются *смрити* (запомненное знание). К числу таких текстов следует отнести Коран, Библию, Упанишады, Дхаммападу и многие другие традиционные тексты.

Таким образом, тантра полностью отдавала себе отчет в том, что разные периоды времени требуют разных методов духовного наставления и практики для достижения просветления. Более того, объяснения и интерпретации конкретных текстов годятся только для отдельной эры, после которой тексты необходимо излагать в другой форме. Разумеется, конечная цель космического постижения остается одной и той же, но техникам и понятиям следует учить таким способом, который приемлем и легче всего понятен в конкретной социальной ситуации, характеризующейся преобладанием тех или иных норм и условий. Тантра никогда не утверждала, что любой из ее текстов представляет собой последнее слово в духовной жизни. Она всегда говорила, что тексты годятся только для определенного времени, после которого они становятся излишними. Насколько нам известно, такого никогда не заявляла ни одна духовная система. Тантристы сознавали, что позиции людей и условия окружающей среды со временем меняются. Поэтому они понимали очевидное: что наставления и методы, содержащиеся в духовных текстах, тоже должны меняться. Именно так они могут помогать человеку, не препятствуя ему. Цель остается одной, но средства меняются.

В течение веков появились новые тантрические тексты, и они будут продолжать появляться по мере дальнейшего протекания нынешней кали юги. В этих текстах будут записы-

ваться интуитивные прозрения провидцев в соответствии с изменениями нужд человечества.

Единство Шивы и Шакти

В последующем обсуждении мы будем говорить конкретно о направлениях шактизма и шиваизма, делая акцент на шактизме.

Шива воплощает непроявленное, а Шакти — проявленное. Шива лишен формы, а Шакти — это то, что обретает форму. Шива — это сознание, а Шакти — энергия, не только космоса в целом, но каждого и всякого отдельного человека. Шива — это высшее сознание, пронизывающее каждого, а Шакти — это сила, которая проявляет потенциал, заключенный в сознании в разных проявленных центрах в человеке и вселенной. Корни Шакти заключены в Шиве. Хотя один из них воплощает проявленное, а другой непроявленное, в предельном смысле они представляют собой одно и то же. Один является принципом неизменности, а другой принципом изменения. Шакти — это изменение в неизменности, а Шива — неизменность, лежащая в основе изменения. С логической точки зрения это взаимоотношение кажется противоречивым, однако целью тантры, равно как и йоги, является непосредственный опыт совершенного единства неизменного и изменяемого и исчезновения их двойственности. В конечном счете, между Шивой и Шакти нет никакого различия, но это постигается только в состояниях высшего осознания. И это постижение превращает жизнь в источник восхищения и радости.

Все, что вы видите вокруг себя, будь то физическое, психическое, умственное или какое угодно еще — это Шакти как на индивидуальном, так и на коллективном уровне. Сюда входят ваше тело и ум. Сюда входят любое дерево, любая собака, любой камень, солнце и звезды. Шакти — это все сущее. Все эти проявления произошли из одной первоосновы, Шивы. Цель тантры состоит в том, чтобы в каком-то смысле повторить путь проявления, чтобы Шакти была средством воссоединения индивида с Шивой и познания высшего опыта — самадхи, нирваны или чего бы то ни было, чем вы захо-

тите его назвать. Тантра призвана вести вас по пути возвращения к единству с Шивой и Шакти, единству индивидуального существа (*джива*) с высшим (*параматман*).

Тантра говорит, что Шакти, или сила создания отдельных центров проявления (то есть, объектов, индивидов и т. д.), в своей сути является сознанием (Шивой). Однако сила окружающего нас феноменального мира маскирует себя (посредством майи), и в обычных состояниях осознания не видно, что на самом деле она представляет собой сознание. Всё и вся в проявленной вселенной — это не что иное, как проявленное сознание. Сколь бы странным это ни казалось, в природе или содержании сознания не происходит никакого изменения, несмотря на то что из него происходит все сущее. В *Ишавасья Упанишаде* говорится:

То целое и это целое.

Из целого берется целое

и получается целое.

Если изъять целое из целого,

останется только целое.

Великий европейский мудрец Плотин говорил в точности то же самое:

«Единое суть всё и также не всё. Оно — не всё, поскольку оно источник всего. Оно суть всё в трансцендентальном плане, поскольку в нем есть все... или точнее, еще не есть, но может быть».

Эти две цитаты заключают в себе саму суть тантры и любой религии. Не беспокойтесь, если вы не понимаете их смысл, ибо то, что они пытаются передать, не поддается рациональному осмыслению.

Сознание — это неисчерпаемый источник всего во вселенной, в то же время всегда превосходящий то, что из него происходит. Сознание никогда не перестает быть тем, что оно есть, чем оно было и будет. От Шивы через средство лилы Шакти происходит вселенная в целом и все сущее в отдельности... и все же Шива всегда остается одним и тем же. В то же время Шива и Шакти в высочайшем смысле представляют собой одно и то же. Это вечная тайна, вечное чудо, не подда-

ющеся описанию. Гораздо лучше пытаться сосчитать все камешки на пляжах всего мира, чем стараться описать невозможное.

Тантра рассматривает материальную вселенную как форму, образец или выражение целого. Согласно тантре, реальные и проявленное и непроявленное, и фон и проекция, и фильм и экран. По существу, бессмысленно говорить человеку, что окружающие его вещи нереальны, поскольку его личный опыт на нормальных уровнях осознания свидетельствует об обратном. Кроме того, с точки зрения тантрической, йогической или любой другой духовной практики мир следует считать реальным. Следует использовать тело, ум и другие аспекты мира для познания того, что лежит за его пределами. Если считать ум и тело нереальными, как это принято в некоторых системах, то как можно практиковать духовные техники, как можно заниматься с тем, что нереально? Конечно, на нормальных уровнях опыта эта точка зрения нелепа. Многие другие системы считают вселенную нереальной потому, что она изменяется.* Хотя это всего лишь вопрос определения, тантра утверждает, что на самом деле все реально, меняется ли оно (Шакти) или остается неизменным (Шива). Это не более чем два разных аспекта целого.

Шива — отец (*nuta*) всего, что движется и неподвижно. Его описывают обнаженным — облаченным в пустое пространство (*дигамбара* — облаченным во все во вселенной). В наше время его обычно изображают одетым в тигровую шкуру и держащим в руках трезубец, который представляет три качества вечно подвластной ему природы — *тамас* (темноту и инерцию), *радžas* (деятельность) и *самтву* (свет и гармонию). Он восседает на быке по имени Нанди. Шива содержит в себе семена творения. Его символизирует шивалингам. Он является полностью необусловленным, постоянно пребывая в состоянии нирвикальпа самадхи, в котором полностью отсутствует двойственность того и этого. Шива — царь всех йо-

* Это не совсем так. «Нереальной» вселенная считается лишь когда она рассматривается как нечто отдельное, независимое от ее Источника — Абсолюта. (См. книги Нисаргадатты Махараджа, Рамеша Балсекара, Раманы Махарши и т. д.)

гов (*Йогешвара*), ибо он представляет высший опыт. Он также известен как *Кулешана*, властелин каулов — тех, кто достиг высочайшей стадии тантры (*Каулачара*).

У Шивы есть и много других значений в его различных состояниях или аспектах. Пусть они вас не смущают. Например, иногда он зовется Рудра — разрушитель — и по своей природе как будто больше похож на Шакти (уничтожающий аспект). Но важно понимать или по крайней мере знать, что на самом деле нет никакого противоречия в том, чтобы считать Шиву бездеятельной, пассивной персонификацией сознания (как мы уже подчеркивали), а также представлять его как более активную персонификацию в форме Рудры, разрушителя. Этим просто еще раз подчеркивается тот факт, что в действительности активное и неактивное, проявленное и не проявленное представляют собой одно и то же. Все эти божеества — Шива, Шакти и кто угодно еще, на самом деле представляют в точности одно и то же: абсолют. Отличается только символ, форма представления. Почему бы и нет? При желании вы можете создать свое собственное божеество, и оно будет столь же уместным, как любое другое. Это повсеместное поклонение огромному числу богов говорит о невероятной сложности (и в то же время простоте, при условии понимания), а также терпимости всеобъемлющей духовной атмосферы Индии.

Шакти также известна под многими именами и во многих аспектах. В связи с организацией и ростом материи во всех формах жизни ее называют *праной*. Ее называют *кундалини* — силой, дремлющей во всем, в том числе в человеке, которую можно высвободить посредством практик тантры и йоги, равно как и любых других духовных практик. Ее называют *Кали* — уничтожительницей (не разрушительницей), которая забирает все обратно в свое чрево в конце отведенного срока жизни. Существует множество картин и статуй, изображающих ее как Парвати — воплощение любящей, верной жены Шивы. Ее называют изначальной силой — *Адья*, вселенской матерью — *Ишвари*, супругой *Ишвары*, властелина вселенной. Она также известна как *Авидья рупини* (форма неведения),

ибо именно она порождает неведение и индивидуальность. И наоборот, ее называют и *Видья рупини* (форма познания), ибо она является средством устранения рабства и познания освобождения или просветления. Как говорит *Куларнава Тантра*:

«Чем человек падает, тем он и поднимется».

Иными словами, она — ум каждого из нас, который может нас либо поработать, либо освободить. Она известна под именем *Майи* (создательницы иллюзий), ибо из-за ее силы человек не может видеть единства и познавать высшее осознание. В то же время именно через посредство силы Шакти воспринимается мир. Без Шакти вы были бы не способны переживать мир, ибо именно она создает ум и тело. Именно через посредство Шакти Шива может переживать сам себя. Кроме того, Шакти — это *Парабрахман*, абсолют, когда она становится Брахманом во время соединения Шивы и Шакти. В Индии поклоняются бесчисленному множеству ее различных форм — *Уме*, *Гаури*, *Дурге* и так далее. Ее формы бесконечны, ибо нет конца ее силе и вешам, которые она проявляет. Ее формы столь же многочисленны, как отражения луны. Она постоянно активна, создавая, поддерживая и затем снова поглощая или растворяя все в Шиве только затем, чтобы создавать снова. Это непрерывный и бесконечный процесс.

Помните, что как мы уже указывали, концепция Шивы и Шакти не ограничена Индией. Мы уже говорили, что тантра универсальна, и это действительно так. Например, в книге древнегреческого философа Платона «Федр» сказано:

«То, что есть на земле (Шакти), — это только подобие или тень чего-то существующего в высшей сфере — того великолепия, что пребывает в неизменном состоянии (Шивы)».

Это ясная иллюстрация принципа Шивы и Шакти. Есть множество других примеров. Возьмем древних гностиков. По существу, это было европейское тантрическое направление, которое интерпретировало христианство гораздо глубже, чем его понимало большинство людей. Они интерпретировали его в свете высшего опыта. Но не будем отвлекаться; мы хо-

тим показать сходство между Шивой и Шакти и этой древней системой гнозиса (просветления). Один из гностических мистиков, Симон Маг, якобы сказал следующее:

«Универсальные зоны (циклические периоды творения, как их описывает тантра) состоят из двух ветвей без начала и конца, которые произрастают от одного корня (абсолюта)... невидимой силы и непознаваемого безмолвия. Одна из этих ветвей проявляется свыше и представляет собой универсальное сознание, упорядочивающее все и обозначающееся как мужское начало (конечно, это Шива); другая ветвь — это женское начало, и она порождает все сущее (Шакти)».

Мы не будем дальше цитировать этот текст. Гностики даже подразделяли человеческих существ на три отдельные группы, точно такие же, как в тантре. С точки зрения осознания низшую группу представляют те, кто знает только о существовании материального мира, и поклоняются ему. В тантре эта группа называется *пашу*, или инстинктивным человеком. Во вторую группу входят те, кто поклоняется фундаментальной реальности, но без ее переживания, а посредством слепой веры. Это похоже, хотя и не в точности, на вторую категорию тантры — *вира*, или героического человека; третья группа состоит из людей, которые познают высшее осознание и живут в нем. В тантре их называют *дивья*, или божественными людьми. Таким образом, древняя система гностицизма имеет фундаментально тантрическую природу. В мире существует много других очень похожих систем. Мы не будем их обсуждать из-за недостатка места.

Энергия, в том числе материя, и сознание совместно функционируют в космосе, равно как и в любом человеческом существе. Это сочетание дает начало миру, который мы видим вокруг; оно дает начало времени и пространству. Энергия управляется сознанием, а сознание не может выражать себя кроме как через энергию. В тантрической книге Шанкарачарьи под названием *Саундарья Лахари* говорится:

«Как Шива может действовать без Шакти?»

Поэтому тантра учит, что для слияния с сознанием следует в качестве средства использовать Шакти.

Существует высший опыт, в котором Шива и Шакти более не существуют как отдельные сущности. Чтобы показать, что этот опыт невыразим, одни называют его Брахманом, другие — «ни то, ни это». Третьи говорят, что это «одно без второго». Это состояние называют самадхи, нирваной, совершенным единством и множеством других имен. Это стадия, на которой Шива настолько сливается с Шакти, что они становятся одним и тем же. Они так плотно охватывают друг друга, что перестают быть отдельными. В этом смысл многих индийских скульптур, изображающих Шиву и Шакти в виде мужчины и женщины. Они изображают состояние бытия, непрерывное объятие, в котором исчезают самоотождествление и отдельность. Это — божественное объятие.

Зачем поклоняться божеству?

В умах современных людей религия зачастую представляется суеверием. Из-за неправильного понимания люди больше не постигают смысла и основания религии. Между тем цель религии чрезвычайно проста и в то же время глубока. Она состоит в том, чтобы сосредоточивать внимание человека на чем-то одном, исключив все другие отвлекающие факторы. Это приводит к утрате эго и трансценденции. Полностью сосредоточивая свое внимание на объекте, возможно выйти за пределы ограничений эго; возможно преодолеть обычные оковы человеческого понимания и отождествления. Посредством религии возможно познать опыт высшего сознания. Поэтому хорошенько запомните: религия — это средство достижения цели. Поклонение божеству или чему-либо еще не следует считать самоцелью. Это ошибка, которую совершало огромное множество людей. Они поклонялись божествам без понимания. Они поклонялись слепо и догматически, не отдавая себе отчета в том, что поклонение — это средство достижения чего-то гораздо большего. Поэтому их поклонение ни к чему их не приводило. Оно могло немного помогать, но не вело их к более высоким уровням осознания.

Есть еще один важный момент. Можно сосредоточиваться на божестве или символе или чем угодно еще, не испытывая

религиозного рвения. Многие люди так и поступают, и обретают замечательный опыт. Но в то же время сосредоточение оказывается гораздо более легким, действенным и полным, если объект сосредоточения одновременно является объектом религиозной преданности или поклонения. Это, в некотором смысле, «превращает третьесортное топливо в первосортное высокооктановое горючее». Поклонение или преданность преобразует духовную практику в гораздо более мощную форму опыта.

Тантра не ставит своей целью заставить вас видеть истину в каменном идоле. Тантра рассматривает поклонение любому относительному аспекту бытия как средство прорыва к опыту реального, как средство достижения большей полноты гармонии и знания.

Вы можете считать формой Шакти (или, если хотите, Шивы) все, что вам угодно. Конечно, это будет небольшим отступлением от традиционных форм Шакти, известных в Индии. Но широта охвата и терпимость тантры допускают такое расширение ее границ. Такова ее гибкость.

Тантра в форме шактизма учит вас считать все, что вы видите, формой Шакти. Даже не пережив высшего опыта, следует пытаться смотреть на мир таким образом. Следует считать Шакти все приятное и красивое, равно как и то, что обычно рассматривается как болезнь, бедствие или война. Следует стараться видеть смысл или причину божественности даже в том, что выглядит разрушительным. Именно кажущаяся противоречивость и несправедливость мира заставляет большинство людей постоянно пребывать в состоянии умственной неуравновешенности. Они считают смерть и болезнь и множество других огорчительных бедствий мира несправедливыми или неоправданными. Они постоянно разрываются между красотой и уродством. Они видят борьбу бок о бок с миром, и это ведет к замешательству ума. Даже на индивидуальном уровне человек бывает то счастливым, то несчастливым, то здоровым, то нездоровым, испытывает то взлеты, то падения. Тантра говорит, что вы должны стараться видеть во всем этом часть космического процесса созидания,

поддержания и уничтожения. Считайте все приятные и неприятные вещи в мире не более чем силой и справедливостью Шакти. Вместо того чтобы видеть зло в разрушении и добро в созидании, считайте все это гранями силы Шакти. Помните, что для того чтобы вещи создавались, они должны и уничтожаться. Чтобы существовало приятное, должно существовать и неприятное. Нелегко принимать все это, когда оно непосредственно касается тебя, но следует стараться все больше и больше видеть во всем не более чем изменение, вызываемое Шакти. Добро и зло — всего лишь человеческие понятия. Чем больше человек способен принимать мир таким, как он есть, не делая ценностных суждений, тем более спокойным и удовлетворенным становится его ум. Человек начинает подлаживаться к окружающей среде и видеть гармонию между процессами там, где до этого видел только дисгармонию. Он начинает видеть единство вместо разделенности и становится восприимчивым к космическим вибрациям и, значит, к высшему знанию и блаженству.

В *Маханирвана Тантре* говорится, что Брахман, или абсолют, познается в самадхи теми, кто видит все вещи одним и тем же, кто выше всех крайностей, вроде тепла и холода, добра и зла и т. д., кто лишен всех блужданий ума и свободен от неведения и сомнений в отношении природы своего тела и Я. Здесь ясно подчеркивается, что следует видеть гармонию во всей природе без исключения.

Тантра ясно дает понять, что сознание, Шиву, можно познавать посредством сосредоточения на проявлениях мира и поклонения им в форме Шакти, поскольку в действительности они являются воплощением Шивы. Большинство людей нуждаются в форме или объекте для поклонения или сосредоточения, и тантра говорит, что это полностью приемлемо и служит способом переживания бесформенного и безобъектного сознания. Тантра учит: поклоняйся, полностью отдаваясь любому объекту — Кали, Дурге — чему пожелаешь. Не существует Шакти без Шивы, и потому одно автоматически ведет к другому. В этом причина обожествления того или иного аспекта бытия, не важно, сколь неясного или невероятного.

Согласно таким тантрическим текстам, как *Маханирвана Тантра*, даже сама Шакти в форме Парвати испытывала замешательство по поводу причины поклонения ее многим формам. Она спросила Шиву, каким образом поклонение может вести к переживанию Брахмана, или высшего опыта. Шива ответил:

«Ты – высшее проявление (*пара пракрити*) Брахмана, высшего сознания (*параматман*), и от тебя произошла вся вселенная. Ты – ее мать. Ты – источник всего проявления. Ты – форма всего сущего. Твоя основа – бездеятельный Брахман. Это ты, движимая желанием, создаешь, поддерживаешь и уничтожаешь этот мир со всем, что движется и что неподвижно. Поэтому поклоняясь тебе, твои почитатели, безусловно, достигают Высшего».

Таким образом, сосредоточиваясь на любой форме Шакти и поклоняясь ей, человек, в действительности, поклоняется Брахману. Это также повсеместно упоминается в *Бхагавад Гите*, где Кришна говорит:

«С каким отношением люди ко мне приходят, так я их и вознаграждаю. Люди ступают по моему пути по-разному (то есть, они выбирают разные методы и объекты поклонения)».
(гл. 4:11)

Можно сосредоточиваться на чем угодно, от свечи до божества. Если сосредоточение достаточно сильно и постоянно, то практика может вести к высшему осознанию. В *Агни Пуране* говорится:

Кто поклоняется Рудре, сам становится Рудрой.

Кто поклоняется Сурье, сам становится Сурьей.

Кто поклоняется Вишну, сам становится Вишну.

Кто поклоняется Шакти, сам становится Шакти.

В Библии Христос говорит:

«Никто не познает Царствие Небесное (Брахман, или высший опыт), кроме как через меня».

Это не точное изложение его слова, но смысл ясен: поклонение одному (в данном случае Христу) приведет к чему-то за его пределами. Таким образом слепое поклонение стало означать суеверие и пониматься в качестве такового, но его след-

ствия гораздо глубже и важнее, чем привыкли думать очень многие люди.

Наслаждение и просветление

Это продолжение того, о чем только что говорилось в предыдущем разделе. Если все, что мы видим вокруг, — не что иное, как Шакти, проявленная форма Шивы, то ко всему, что мы видим и используем в жизни, можно относиться с чувством почтения. Каждое действие, совершаемое нами в жизни, можно преобразовать в форму поклонения, просто считая его воплощением божественного. В самом широком смысле это относится ко всему без исключения, и можно чувствовать или выражать почитание, вкушая пищу или практикуя методы йоги. В конечном счете, не существует никакого различия. В этом суть тантры, в особенности шактизма.

Тантру называют *Бхуктимуктикараника* — система наслаждения и просветления, или освобождения, посредством опыта. Она не проводит какого бы то ни было строгого разграничения или различия между мирской и духовной жизнью. Она рассматривает что бы то ни было как часть всего. В этом смысле она отличается от многих других систем, которые склонны полностью разделять мирскую и духовную жизнь, нередко утверждая, что наслаждение жизнью вредит движению по пути к высшему осознанию. С другой стороны, тантра говорит, что мир существует для того, чтобы его переживать, а потому переживайте его, познавайте его и, в конечном итоге, вы обретете просветление. Вероятно, тантра — это наиболее понимающая и наименее догматичная из всех когда-либо существовавших систем. Это — система радости, а не система горьких, суровых, узких и тиранических ограничений. Это система блаженства, снизу доверху, от материального и физического до духовного смысла. Она ставит своей целью давать человеку высший опыт здесь и сейчас, в каждом действии.

Пути павритти и нивритти

С научной точки зрения эволюция определяется как про-

цесс, в котором более совершенные формы жизни (носители сознания) растут и развиваются из менее совершенных. То есть, более развитые формы возникают из низших форм, грубое порождает тонкое. Такова научная теория эволюции. В тантре и индийской мысли в целом совершенно иное представление об эволюции. Тантра считает усложнение форм жизни (то есть, научную эволюцию) всего лишь образом проявленного мира. Это – чертеж, проект, а не источник жизни, какой мы ее знаем. Подлинный смысл эволюции, о котором индийские мудрецы писали за тысячи лет до Дарвина, – это процесс возникновения или развития Шакти из Шивы, эволюции материального из нематериального. То есть, в более глубоком смысле, всякая и каждая форма жизни представляет собой не результат развертывания предшествующих форм жизни – каждая форма жизни развилась из фундаментального источника бытия, именуемого сознанием. Не тонкое развивается из грубого (научная эволюция), а грубое развивается из тонкого (духовная эволюция). Возьмите, например, кинофильм. В нём есть сюжет, который развертывается с начала до конца: это можно сравнить с научной эволюцией. Каждая сцена связана со следующей, но в то же время сюжет фильма не является источником картин. Источник картин находится в другом месте, а именно, на киноплёнке. Киноплёнку, хотя и очень приблизительно, можно сравнить с сознанием. Тантра и другие индийские системы считают эволюцией проекцию фильма с киноплёнки на экран, а не развитие самого сюжета.

Эта эволюция (в тантрическом смысле), или проявление материального мира, включая жизнь, идет в двух направлениях – вовне и внутрь. Во внешнем направлении (именуемом *навритти*) Шакти спускается вниз и порождает мир форм. Во внутреннем направлении (именуемом *нивритти*) она движется в противоположную сторону от грубого к более тонкому. Чем дальше Шакти движется вовне и вниз, тем глубже завеса неведения. Чем больше внутреннее и восходящее движение Шакти, тем больше осознание, познание или милость (ануграха) божественного.

Точная параллель этой концепции существует в даосизме. Там Ша́кти — это Дэ, которое подразделяется на *инь* (*нивритти*) и *ян* (*павритти*). *Инь* представляет тенденцию возвращения к источнику, отстранения, сосредоточения и слияния с субстратом сознания. *Ян* — это расширение, действие и сотворение всего сущего. Имеются два ритма — *ян*, или действие и развертывание развивающегося потенциала; и *инь* — отступление и возвращение к центру.

Цель тантрической практики — обращать вспять нисходящее и внешнее движение Ша́кти и возвращаться по восходящему и внутреннему пути к высшему осознанию. Это обращение направления эволюции и возвращение к источнику — воссоединение Ша́кти и Шивы.

Тантра подразделяет людей на две основные группы:

1. Тех, кто следует пути *павритти*, пути обращенности вовне, пути мира — деятельности и чувственного удовольствия.
2. Тех, кто следует пути *нивритти*, пути возвращения к источнику и познания своей подлинной сущности.

Большинству людей идеально подходит путь павритти. Тантра рассчитана на всех и предписывает специальные практики для каждой группы. Путь к просветлению состоит в том, чтобы, прежде всего, следовать пути павритти — полностью удовлетворять и исчерпывать заинтересованность в мирском. Таким образом, человек естественно переходит к пути нивритти. Для этого не требуется никакого принуждения или усилия — все происходит само собой. Именно путь нивритти в конечном итоге приводит к опыту бесконечного. Но большинство людей не готовы для пути нивритти и сперва должны пройти по пути павритти и в полной мере насладиться жизнью во всех ее проявлениях. Практики тантры призваны плавно вести человека по обоим путям к высшему опыту. Тантра рекомендует те практики, которые наиболее подходят для типа личности и этапа развития отдельного человека. Она ясно отдает себе отчет в том, что нет смысла силой навязывать путь интроспекции тем, кто к нему не готов или совершенно не склонен. Таковы глубина понимания и широта тантры. Ее цель — вести к просветлению каждого, но

естественным образом, который не умножает комплексы и не приносит больше вреда, чем пользы.

Ритуальное поклонение

Значительная часть тантры связана с ритуальным поклонением с использованием магических формул (мантр) и магических кругов или алтарей (мандал). Это делается не слепо и не по причине суеверий. Для этой формы духовной практики существует веская причина – возможность, в конечном итоге, достигнуть просветления. Этот метод используют все религиозные системы, но, как правило, о цели ритуального поклонения забывают, и оно вырождается в чисто автоматические и бессмысленные действия. Они не дают никакой или почти никакой пользы, и в результате многие люди в конце концов начинают считать ритуал простым невежеством, каковым он и бывает в большинстве случаев. Всегда должно быть ясное понимание назначения ритуала, знание того, что он представляет собой средства выхода за пределы. Тантра постоянно учитывает этот момент.

Современный человек склонен осмеивать ритуалы и поклонение как простое суеверие, поскольку в современном научном мышлении нет оснований для религии. Но в этом мире есть более странные вещи, чем те, о которых может даже помышлять наука, не говоря о том, чтобы их исследовать. Как сказал Шекспир:

«Есть вещи на небесах и на земле, которые и не снились вашим философам».

Тантра также знает об этом и использует систематический ритуал с осознанием в качестве средства установления контакта с тем, к чему наука не может прикоснуться даже своими тонкими и сложными приборами. Если ритуалы тантры выполняются правильно, то они действуют, и это доказывается не книгами или теорией, а личным опытом.

Ритуалы используются для установления контакта и достижения резонанса с уровнями бытия – психическим, эфирным и т. д., – которые находятся за пределами обычного восприятия и не могут быть обнаружены существующими науч-

ными приборами.* Тантра направлена на достижение резонанса со всеми этими уровнями проявления — это называется магией (магией, связанной не с демонстрацией фокусов на сцене, а с обнаружением и использованием космических сил в человеке и во внешнем мире). Эти силы лежат за пределами восприятия, понимания и познания. Если вы не верите в эти разные уровни бытия, то не верьте... но проверьте это на собственном опыте. Одним из методов установления контакта с этими силами является ритуальная магия или обрядовое поклонение.

Читателю следует снова вспомнить, что магия или ритуалы всегда были и до сих пор остаются неотъемлемой частью всех видов религиозных и мистических традиций всего мира. Рациональное или научное объяснение не столь важно — они приносят результаты и переживания, а если человек что-то переживает, значит это должно быть так, независимо от того, что говорит наука. Чему верить: собственному опыту или научным утверждениям, что этого не может быть? Вы можете выбрать то, что вам больше нравится, но мы предпочитаем считать личный опыт более важным.

Ритуалы связаны с чтением молитв, произнесением мантр, выполнением мудр и другими действиями. Они делают ум спокойным, восприимчивым и сосредоточенным. Это способствует опыту медитации, который преобразует ваше понимание и отношение к жизни, самому себе и другим людям. Поэтому мы еще раз повторяем, что ритуалы служат средством достижения кое-чего еще.

Объектом поклонения обычно бывает божество. Оно олицетворяет всю цель практики. Это символ того, с чем устанавливается связь. В некотором смысле, это воплощенная

* На самом деле, это не совсем так, поскольку недавние эксперименты в разных странах — России, Болгарии и т.д. начинают обнаруживать и измерять уровни активности и бытия за пределами нормального человеческого восприятия. Научные эксперименты ясно показывают реальность психических полей человека, пранических проводящих путей, телепатии, ясновидения и других так называемых «ненаучных явлений». Дальнейшие подробности можно найти в книге «Парапсихологические открытия за железным занавесом», а также в разделе «Исследования сверхвозможностей человека в Китае» книги М. Богачихина «Парапсихология в России и за рубежом».

сила. Этот символ представляет Шакти, силу того или иного аспекта бытия. К Шакти можно обращаться посредством чувства преданности (*бхава*), сосредоточения (*дхарана*), магических формул (*мантр*), символических жестов (*мудр*), а также других видов практики. Это вызывает изменение в существе человека. Он становится восприимчивым к силе, символизируемой божеством. Большинству людей трудно это понять при отсутствии опыта, и потому мы прибегнем к иллюстрации с помощью аналогии. Представьте себе струну музыкального инструмента. Когда ее щиплют, она может вызывать изменение ощущения или состояния человека. Символ Шакти способен делать то же самое, но он вызывает не просто изменение ощущения..., он также вызывает изменение уровня осознания. Это не слишком хороший пример, поскольку опыт, который мы пытаемся объяснить, гораздо больше любой аналогии.

Тантра ставит своей целью преобразование любого действия в жизни в ритуал, так что каждая мысль и каждое действие человека сопровождаются чувством поклонения и осознанием. Любые действия — мытье, одевание, молитва и символические жертвоприношения, сексуальные отношения, все стадии развития от зачатия до рождения, брака и т. д. преобразуются в религиозное поклонение.

Тантра призвана высвободить в человеке космические энергии, что позволяет ему подниматься на более высокие уровни осознания. Это нередко осуществляется путем самоотожествления с тем или иным божеством, которое представляет или персонифицирует определенную космическую силу. Таково могущество умственного сосредоточения. Совершенное сосредоточение и направление всего потока ума на божество вплоть до слияния с ним ведет к трансценденции — тому, что полностью превосходит само божество.

Тантра — это система, которая старается заставить человека в большей степени осознавать каждое действие и каждую мысль. Любой ритуал требует внимания, будь то установленный церемониальный ритуал поклонения или повседневные дела и обязанности. Каждый ритуал следует выполнять с вни-

манием. Их нельзя делать механически или бессознательно. Их следует выполнять с осознанием, что в конечном итоге ведет к медитации. Религия тантры не ограничивается храмом. Поклонение продолжается с того момента, когда человек утром встает в постели, до того момента, когда он вечером возвращается в постель. Его цель состоит в усилении осознания. Оно позволяет достигнуть непрерывного потока медитации в течение всего дня.

Мандала и янтра

Мандала — это магический круг, в котором выполняются тантрические ритуалы. Это средоточие космических сил. Во время поклонения и других тантрических практик мандала становится центром вселенной в символическом смысле и в гораздо более глубоком смысле, лежащем за пределами обычного понимания. Тантрическую мандалу обычно строят в соответствии с неизменным планом; в действительности, само построение мандалы является тантрическим ритуалом.

Как мы уже указывали в разделе «Тантра — универсальная система», все в проявленном мире по своей сути представляет собой мандалу. Каждый и всякий объект — это средоточие сознания. Не существует ничего, что не было бы мандалой. Все представляет собой точку проявления Шакти... выражения фундаментального сознания. Именно поэтому глубокое сосредоточение на чем угодно — буквально на чем угодно — может приводить к высшему осознанию и постижению глубинной природы этого объекта. Но почти каждый человек лишен достаточной силы сосредоточения, позволяющей этого достигнуть. Вместо этого сила ума рассеивается во всех направлениях. Но эта сила есть всегда и может быть использована, когда человек готов к этому; нужно лишь к ней подключиться. Именно по этой причине религиозное рвение является столь важной, хотя и не обязательной, частью тантрических медитативных практик. Оно значительно повышает силу сосредоточения. Сосредоточение становится гораздо более мощным и острым, когда оно подкрепляется эмоциональным чувством почитания.

Каждый человек — мандала, каждая мысль — мандала, каждое божество, каждая чакра... все на свете. Гуру — это тоже мандала, причем очень могущественная. Это может быть несколько далеко от общепринятого значения слова «мандала», но, по нашему мнению, гуру — безусловно, мандала. Он, в некотором смысле, притягивает космическое сознание, действуя как магнит, через который это сознание выражается наиболее заметно и отчетливо. Он излучает внутренний свет сознания на каждого..., он светится им. Именно через гуру высвобождаются, притягиваются и передаются ученику космические силы. Таков дар мандалы гуру.

Сексуальное соединение также представляет собой могущественную мандалу. Вот почему оно может служить средством медитации. Когда мужчина и женщина занимаются любовью, они создают магический круг — мандалу.

Приведенные выше определения достаточно широки. Ради простоты и из уважения к традиции мы определим мандалу более конкретно как центр или особое место, возможно, освященное специальными ритуалами, которое используется для выполнения тантрических практик. Это означает, что когда вы занимаетесь йогой, вы, в действительности, создаете мандалу, магический круг. Вы создаете центр и стараетесь установить контакт, достичь резонанса и гармонии с высшим сознанием. Сознаете ли вы, что, занимаясь асанами, пранаямой и другими практиками, вы на самом деле совершаете ритуал? Конечно, здесь, вероятно, не может идти речь о богослужении как таковом, но, тем не менее, это разновидность ритуала. Помните об этом, если вы склонны смеяться над ритуалами.

А что такое янтра? Янтра — это особый вид мандалы, который состоит из геометрических форм и фигур и порой включает в себя изображения божеств (особенно в буддийской системе тантры). Кроме того, она является обожествленной формой аспекта бытия, хотя это менее очевидно. Янтра — особенно могущественная форма мандалы, и сосредоточение на ней может вести к высшему постижению ее природы.

Санскритское слово *янтра* очень наглядно и полностью

подходит в качестве названия этого типа мандалы. Согласно словарю, оно означает «инструмент, машина, аппарат, орудие». И это точно резюмирует смысл мистической диаграммы во всех отношениях. Это действительно орудие, машина (хотя и не электрическая или механическая), поскольку она действует как инструмент для сонастройки с сознанием. Это действительно машина — машина для вызывания состояний медитации. Это — духовная машина.

Одна из янтр, которые приводятся в дополнении к этому уроку, называется *шири янтра*. Это наиболее широко известная из всех янтр, и она представляет собой особенно мощный инструмент для вызывания медитации. Она служит духовному искателю мощной точкой сосредоточения. Если ваше сосредоточение достаточно глубоко, она может привести к высшему постижению. На первый взгляд это просто геометрическая фигура, но при глубоком сосредоточении и размышлении человек как бы втягивается в ее центр. Он постигает природу янтры и одновременно природу самого садхаки. Все, что вам нужно, — это сосредоточиваться на янтре и проникать через ее центр.

Мандалы и янтры — необходимая часть тантры; без них тантра не была бы тантрой. Без них тантра не давала бы тех результатов, которые она дает. Мы не просим вас верить в силу мандал и янтр, но, по крайней мере, относитесь к ним без предубеждения и в будущем попрактикуйтесь с ними сами, чтобы узнать все на собственном опыте.

Мантры

На грубом уровне мантры представляют собой особые звуковые картины; на более глубоком уровне они содержат в себе нечто гораздо большее. Наряду с мандалами и янтрами мантры составляют наиболее важный аспект тантры. В них — суть практической тантры. Мантры и мандалы или янтры почти неизменно используются совместно, образуя мощные сочетания. Мандала, янтра или божество представляет собой форму сознания, в то время как мантра служит проводником сознания. Мандала, янтра или божество — это проявленная

форма, конфигурация Шакти, а мантра, которая также является Шакти, служит связующим звеном между сознанием и формой. Это применимо ко всему в окружающем нас мире. Видимая форма представляет собой выражение, а мантра — средство выражения. Мантра — это непосредственная связь с запредельным. Известный нам мир материализуется и формируется посредством мантр, посредством звука на всех уровнях разной степени тонкости, как правило, лежащих далеко за пределами обычного восприятия звука. Мантры зарождаются в субстрате сознания Шивы. И нет абсолютно никакой причины, почему нельзя использовать мантры для возвращения по пути проявления, чтобы снова слиться с сознанием. Поезд, идущий отсюда в Дели, можно использовать и для возвращения оттуда. Поэтому мантра представляет собой средство для того, чтобы развернуться на 180 градусов и двинуться по своим следам в обратный путь к источнику. Мантра способна служить и служит средством перехода с низких уровней осознания на более высокие.

Большинство людей не знакомы с наукой мантр. И наоборот, если человек знаком с мантрами, он обычно не имеет личного опыта или, хуже того, связывает мантры с черной магией и колдовством. Люди часто представляют себе ведьм, которые повторяют магические формулы и заклинания, перемешивая в большом круглом горшке некое зловредное варево и готовясь совершить какую-либо пакость; наверное, у каждой наготове помело, чтобы можно было быстро улететь в преисподнюю. Таковы нелепицы, суеверия и непонимание, окружающие использование мантр. И это крайне прискорбно, так как они могут помочь человеку преобразовать свою жизнь. Подобно мандалам, мантры подразумевают гораздо больше, чем можно понять по первому впечатлению. Они способны вызывать переживания, о которых невозможно даже рассказать словами. Мантры часто описывают как особые звуковые структуры, но в них заключено гораздо больше, поскольку они распространяют свое влияние на тонкие сферы. В определенном смысле, их корни уходят в тонкие, а ветви — в более грубые уровни бытия. Их рассматривают и понимают

как простые звуковые картины только на низких уровнях осознания. Они представляют собой нечто намного, намного большее.

На самом деле, использование мантр — это наука, причем удивительная наука. В прошлом эту науку широко практиковали во всех частях света. В последние годы ею прискорбно пренебрегали, поскольку люди все больше и больше привязывались к грубым и материалистическим объяснениям явлений. Но наука мантр возрождается и в будущем окажет на мир огромное влияние. Так должно случиться, поскольку именно сила мантр способна раскрывать тайны природы и вселенной. Мантры будут использоваться как научный инструмент, точно так же как в наши дни свет, лазеры и электронные микроскопы используются для проникновения в более глубокие области природы.

Внутреннее существо любого человека постоянно соприкасается с чем-то гораздо большим, чем его ограниченная индивидуальность. Большинство людей никогда этого не осознают. Мантры вызывают состояние «резонанса» между индивидом и глубинами внутреннего существа. Психологи сказали бы, что человек настраивается на коллективное бессознательное. Мантры служат средством достижения гармонии с этими внутренними космическими силами. Для установления контакта с конкретными уровнями внутреннего бытия используются специальные мантры.

Опять же, не следует ошибочно думать, что использование силы мантр является монополией тантры, ибо это, безусловно, не так. Оно составляет неотъемлемую часть многих восточных систем, включая буддизм, джайнизм, сикхизм и т. д. Кроме того, оно входит и во многие традиции во всем мире, в том числе и в западные духовные системы, хотя обычно маскируется эзотерическими символами и языком.

Магия

Магия происходит в сфере материальной вселенной (майи). Все, что случается в окружающем нас мире, будь то рождение ребенка, рост дерева, полет птицы или процесс пи-

щеварения, в действительности является магией. Что может быть более магическим, чем невероятные явления, происходящие вокруг нас каждую секунду в течение каждого дня? Магические ритуалы — это всего лишь манипуляции с универсальной магией вокруг и внутри нас. В известном смысле, современная наука делает это посредством манипуляций с различными энергиями — электрической, механической, биологической и так далее. Тантристы, йоги или маги применяют космические силы, психические силы и т. д. с помощью мантр, мандал, ритуалов и других тантрических практик. Если вы не думаете, что это возможно, то мы не собираемся убеждать вас в обратном. По сути дела, мы снова указываем, что не существует причин, по которым вы должны верить чему бы то ни было без личного опыта. Просто относитесь к возможностям без предубеждения и помните, что магические ритуалы использовались на протяжении всей истории человечества.

Основная предпосылка магии состоит в том, что макрокосм отражается в микрокосме, хотя в действительности их взаимоотношение гораздо глубже. Поэтому магические методы могут вызывать изменения во внешнем мире, в феноменальной вселенной и в самом отдельном человеке. Микрокосм — это врата к макрокосму. Внутренние действия ведут к пониманию внешнего. Понимание майи ведет к овладению ею.

В тантре магия должна использоваться для осуществления положительных изменений в существе человека и окружающей среде. К сожалению, магия легко допускает злоупотребление в виде черной магии. Это приводит к падению человека, ибо отрицательные действия ведут к отрицательным последствиям для мага. Неправильное использование магии всегда выходит боком. Разумеется, тантра выступает против неподобающего применения магии. Она настаивает на том, что магию следует использовать для достижения гармонии; это должно делаться в соответствии с природой (*дхармой*) человека. Это часто называют белой магией. Но магия есть магия — лишь неподобающее или подобающее применение пре-

вращает ее в черную или белую магию. При правильном использовании она может вести к необычайным переживаниям, более высокому осознанию и знанию. Тот, кто использует ее неправильно, для личной выгоды или в целях мести, страдает сам.

Большинство людей либо крайне скептически относятся к магии, либо считают ее чем-то сверхъестественным. Но на деле это не более чем расширение естественных способностей человека за рамки понимания и опыта большинства людей. Магическая сила реальна..., столь же реальна, как все существующее. Но она лежит за пределами обычного опыта. Сила магии проистекает из утверждения *Вишвасара Тантры*, которое гласит:

«Что здесь, то и везде;

Чего нет здесь, нет нигде».

Она следует из утверждения Гермеса Трисмегиста из Древнего Египта, который говорил:

«То, что внизу, есть образ того, что вверху;

А то, что вверху, есть образ того, что внизу для целей магии или чуда».

Все практики тантры и йоги представляют собой разновидности магических действий, ибо они стараются настраивать вас на что-то еще, будь то внутреннее спокойствие, знание или что угодно другое. А величайшей формой магии является нирвана, самадхи, кайвалья — иными словами, состояние просветления, как бы его ни называть.

Христос был магом, поскольку он творил чудеса. Будда был магом; магами были Мохаммед и Моисей, а также бесчисленные йоги и святые на протяжении веков. Гуру — это маг, здесь не должно быть никаких сомнений. И так далее. Магия всего лишь имеет дело с теми аспектами бытия, которые лежат за пределами нормальных низких состояний осознания. Именно магия, вызываемая духовными практиками, возносит вас к неопишуемым состояниям сознания, знанию и блаженству.

Магия — это процесс духовной алхимии, так как она соединяет индивидуальное сознание с высшим сознанием. Она

превращает смертное в бессмертное. Человек обнаруживает свою подлинную природу. Именно глядя внутрь, он раскрывает тайны вселенной и высшую тайну. Это — магия.

Гуру

Мы не хотим здесь вдаваться в подробности относительно взаимоотношений гуру и ученика; мы хотим лишь показать роль гуру в тантре (1). Именно гуру вдохновляет ученика и подталкивает его к более высоким уровням осознания. На высших ступенях тантры он незаменим. Он представляет собой саму суть, вокруг которой организуется все остальное. Он подобен солнцу, от которого ученики-планеты получают свои силы и устремления.

Представляется несомненным, что когда тантра была повсеместно распространена в Индии (и в других частях света), у каждой тантристской общины был свой духовный центр, главный стержень — гуру. Без гуру невозможна практика высших ступеней тантры. Это не означает, что вы не можете практиковать техники тантры без гуру, поскольку на ранних этапах это вполне допустимо. Вот почему мы начинаем знакомить вас с тантрой; если бы для того, чтобы практиковать эти техники, вы нуждались в гуру, в их публикации не было бы никакого смысла. Но на определенном этапе гуру необходим. В жизни человека наступает такой момент, когда он готов отдать себя в руки гуру. И когда вы будете готовы, когда вы достигнете определенного уровня осознания, ваш гуру найдет вас. Не вы найдете его, а он найдет вас. Тогда он посвятит вас в высшие ступени тантры. Вы не встретите своего гуру, пока вы не готовы, пока вы не достигли определенного момента. Быть может, вы даже не будете искать гуру, даже не будете знать смысла слова «гуру», но на определенном этапе ваш гуру появится. Это станет началом высшей тантры — даже если вы не практиковали тантру до этого.

Пока вы не готовы, пока вы не встретите своего гуру, вам следует практиковать йогу и тантру и ждать, когда появится гуру и поведет вас по восходящей лестнице к высшему осознанию.

Гуру, подходящий гуру для вас, чрезвычайно важен. Мно-

гие прислушиваются к другим людям, чтобы узнать путь, но зачастую наставник находится на том же уровне осознания, что и ученик, и при таких обстоятельствах от практики нет никакого или почти никакого толка. Это тот случай, когда слепой ведет слепого или, как это точно сказано в Библии:

«Если слепец ведет слепца, то оба упадут в яму».

(Мф. 15:14)

Только человек, находящийся в более высоком состоянии осознания, может успешно вести ученика по узкому пути, который часто сравнивают с лезвием бритвы. Гуру является гуру потому, что он находится на более высоком уровне осознания, и потому может ясно видеть ошибки и тупики ученика. Благодаря своему более высокому осознанию, он способен предпринимать шаги для устранения этих психологических препятствий.

Тантра и йога

Каким образом тантра связана с йогой? Йога общеизвестна, в то время как тантру окружает и скрывает аура суеверий и тайны. Это, в определенном смысле, чрезвычайно странно, поскольку на самом деле йога и тантра представляют собой, по существу, одну и ту же систему. Они тесно взаимосвязаны. Говоря конкретнее, йога составляет часть более всеобъемлющей, более широкой системы тантры. Все такие практики, как асаны и пранаяма, все такие пути йоги, как карма йога, бхакти йога, кундалини йога, хатха йога, мантра йога, крийя йога и т. д., составляют неотъемлемую часть тантры. Все практики, которые вы знаете как йогу, входят и в тантру. Вы уже практиковали тантру, не зная этого!

Некоторые люди утверждают, что наука йоги происходит от философии санкхья, но в действительности это не так. Йога в том виде, как ее повсеместно знают и практикуют, йога, которую практиковали в Индии на протяжении тысячелетий, происходит непосредственно от тантры. Даже санкхья, которая представляет собой прекрасную систему категоризации материального мира в качестве средства достижения просветления (говоря конкретнее, путь джняна йоги), составляет не-

отъемлемую часть некоторых разделов тантры, а именно кашмирского шиваизма. В более широком смысле, йога уходит своими корнями во все религиозные системы, будь то путь Вед, христианство, буддизм или что угодно другое. Йога — неотъемлемая часть всех религий. Но систематическая йога, какой вы ее знаете, та форма йоги, что зарождалась, развивалась и достигла расцвета в богатой культурной среде Индии, почти полностью происходит от тантры. Все практики, описанные в данной книге, по существу, являются тантрическими.

Подводя итог, можно сказать, что тантра охватывает широкий круг вопросов, от ритуалов до правил поведения в жизни, от астрологии до аюрведической медицины. С другой стороны, йога более конкретна; она, в основном, касается оказания непосредственного влияния на ум и тело для достижения крепкого здоровья, спокойствия ума и, в конечном итоге, более высокого осознания. У тантры та же цель, но она включает в себя больший спектр методов и воздействий. Можно сказать, что йога — дитя тантры.

Подходит ли тантра для современности?

Тантра выросла естественным образом в течение прошедших эпох. Она никогда не была по-настоящему строго определена как единое целое, что на самом деле составляет ее преимущество, поскольку позволяет ей приспособливаться к постоянно меняющимся условиям, не превращаясь в застывшие и неизменные догмы.

В действительности, как мы уже указывали, тантра, вероятно, является единственной системой, которая полностью отдает себе отчет в том, что ее письменные тексты с течением времени частично теряют свою актуальность. Меняются вкусы и настроения людей, социальные правила и условия и т. д. Каждое общество имеет свои специфические особенности, к которым человеку приходится приспособливаться на пути к физическому и психологическому благополучию и более высокому осознанию. Именно по этой причине тантрическая традиция говорит, что в будущем появятся и будут записаны

новые тантрические тексты, которые автоматически заменят архаические тексты, утратившие свою актуальность. Это не просто идея, ибо это уже произошло — большинство древних традиционных тантрических текстов более не доступны; они были утеряны, скрыты либо уничтожены. Большинство тантрических текстов, распространенных в настоящее время, являются сравнительно новыми. То есть, они были написаны за последние несколько столетий. Старые тексты, по-видимому, исчезли, в соответствии с законами и предсказаниями тантрических традиций.

Можно было бы задаться вопросом, почему тантра, будучи столь фундаментальной и обогащающей жизнь системой, в настоящее время не имеет широкого распространения в Индии. В действительности, тантру по-прежнему практикуют, но она замаскирована и поглощена индуизмом — комплексной религией, которая имеет тенденцию включать все в свое лоно. Однако значение тантры, по большей части, забыто или, хуже того, стало источником массового неправильного понимания и злоупотребления. По этой причине на тантру стали смотреть с некоторым презрением; она ассоциируется с сумасшедшими колдунами и многочисленными противозаконными действиями. Но эта репутация, по меньшей мере, несправедлива и, как правило, не обоснована. Причины подобной репутации сложны, но одна из главных состоит в том, что многие тантрические тексты написаны на так называемом многозначительном «темном языке». То есть, практики тантры объясняются в символических терминах, которые можно понять только под личным руководством гуру. Это делалось для того, чтобы защитить содержание тантрических текстов от неправильного истолкования и неподобающего использования. Однако эта уловка не помогла, и тантра стала полем массовых заблуждений и злоупотреблений. Вы должны помнить, что некоторые из тантрических ритуалов являются очень специализированными и сложными. Именно поэтому их так легко неправильно понять без руководства опытного учителя.

И это происходит

Тантра охватывает все аспекты жизни. Ее философская основа достигает невиданных высот понимания, но в то же время поддается практическому применению. Она имеет разные уровни смысла и значения, которые раскрываются лишь постепенно посредством личного опыта.

Современный человек ищет чего-то, но не знает, что это. Нам кажется, что тантра, включая йогу – это ответ, который вы ищете. Она основана на мудрости и опыте тысяч просветленных мудрецов на протяжении столетий. Она проверена временем.

Без радости и опыта высшего осознания жизнь оказывается унылой, расстраивающей и зачастую бесцельной. Даже мимолетный проблеск трансцендентального опыта способен наполнить новой радостью, новым вдохновением даже самого неэмоционального человека. Тантра обещает именно это: высшее осознание, счастье, знание. Тантра – это метод, который направляет и ведет вас к материальному и духовному самоосуществлению. Космическое осознание может приходиться через соучастие в мире. Не обязательно отказываться от жизни и становиться аскетом. Таков путь тантры.

Тантра – это система для тех, кто не имеет склонности к аскетизму и глубоко увлечен мирскими делами. Поэтому она больше всего подходит для современного человека. Она служит средством устранения подавления и комплексов. Тантра учит, что жизнь должна быть выражением удовольствия, хотя акты удовольствия, разумеется, должны быть дхармическими (гармоничными), а не адхармическими (дисгармоничными). Тантра берет человека за руку и медленно ведет его к высшему осознанию. Тантра говорит: «Зачем испытывать вину за мысли и действия; каждый поступок должен быть формой богослужения, ибо все суть Шакти... которая есть Шива».

Примечание

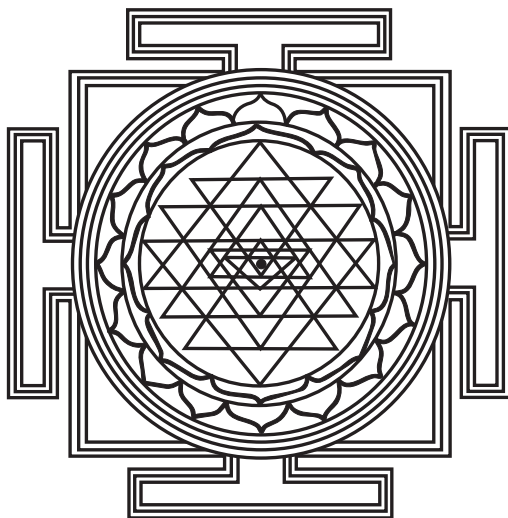
1. Гуру – путеводный маяк,
Книга I; урок 10; тема 1.

Приложение

Тантра Янтры

Ниже мы приводим некоторые наиболее известные и мощные тантрические янтры – мистические диаграммы, которые при должном сосредоточении и медитации на них либо при их использовании в практике трайки даруют как бхукти, так и мукти (наслаждение и просветление). Мы указываем название янтры, соответствующую ей мантру и божество, которому она посвящается.*

Шри Янтра



* В действительности, авторы приводят формулу медитации (дхьяны) на соответствующем божестве. Традиционный принцип использования янтры состоит в том, чтобы мысленно (не обязательно зрительно) представлять себе в ее центре божество, как оно описано в формуле медитации.

Шри Трипура Сундари Дхьяанам

बालार्कमण्डलाभासां चतुर्बाहान्त्रिलोचनाम् ॥
पाशांकुशशरांश्चापन्धारयन्तीं शिवाम्भजे ॥

Bālārkkarmandalābhāsām chaturbbāhāntrilochanām,
Pāshānkushasharānshchāpandhārayantim Shivāmbhaje

(Баалаарккармандалаабхаасаам чатурббаахаантрилочанаам,
Паашаанкушашарааншчаапандхаараянтим Шиваамбхадже)

Она сияет, подобно ауре, окружающей восходящее солнце. У нее три глаза и четыре руки. Она держит *пашу* (петлю рабства, связанности), *анкушу* (крюк), лук и стрелу. Я медитирую на тебя, являющуюся формой Шивы.

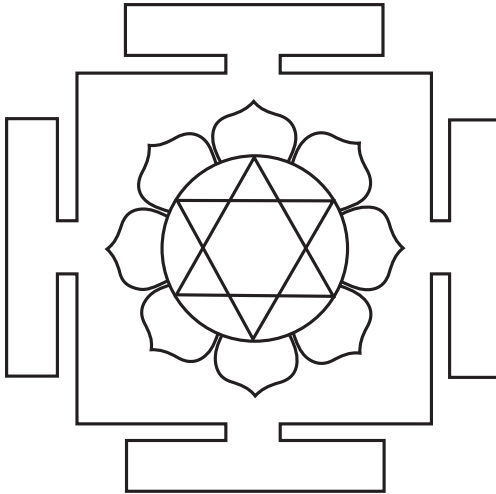
Мантра

ह्रीं कण्डल ह्रीं हसकहल ह्रीं सकल ह्रीं

Hrīm̐ Kaṇḍala Hrīm̐ Haṣakaḥala Hrīm̐ Sakala Hrīm̐

(Хриим Каэйла Хриим Хаса Кахала Хриим Сакала Хриим)

Шива Янтра



Шива Дхьяанам

ध्यायेन्नित्यम्महेशंरजतगिरिनिभञ्चारुचन्द्रावतंसं
रत्नाकल्पोज्ज्वलांगम्परशुमृगवराभीतिहस्तम्प्रसन्नम् ॥
पद्मासीनंसमन्तात्स्तुतममरगणैर्व्याघ्रकृत्तिंवसानं
विश्वाद्यैर्विश्वबीजत्रिखिलभयहरम्पञ्चवक्त्रत्रिनेत्रम् ॥१॥

Dhyāyennityammaheshamrajatagirinibhanchāruchandrāvataṁsam
Ratnākalpōjjvalāngamparaśhumrigavarābhītiḥastamprasannam
Padmāsīnamsamantātstutamamaraganairvyāghrakṛittimvasānam
Viśhvādyam viśhvabijannikhilabhayaharampanchavaktrantrinetrām

(Дхьяяеннитьяммахешамраджатагиринибхинчааручандрааватансам
Ратнаакальподжджвалаангампарашумригавараабхитихастам-
прасаннам
Падмаасинамсамантаатстутамамараганайрвьяагхракриттим-
васаанам
Вишваадьям вишвабиджанникхилабхайяхарампанчавактран-
тринетрам)

Он за пределами семени творения. Он рассеивает страх все-
ленной. У него пять голов, в каждой из которых по три глаза.
Он сидит в *падмасане* (позе лотоса) на тигровой шкуре. Все
боги молятся ему, совершающему *вара мудру* (дарование благ)
и *абхайя мудру* (изгнание страхов). В других своих руках он
держит топор и оленя. Он всегда весел и милостив. Я медити-
рую на форме Шивы, чье тело подобно серебряной горе и на
чьей голове – нарождающийся месяц.

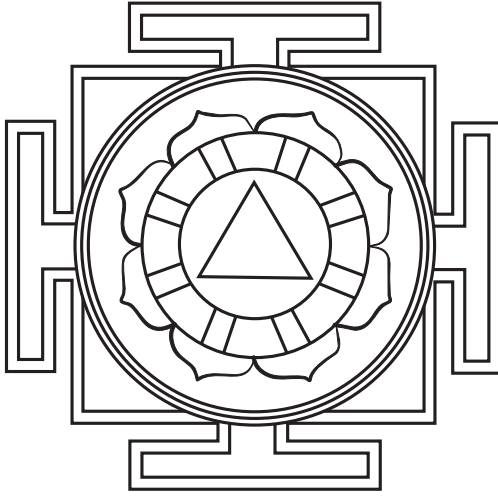
Мантра

ॐ नमः शिवाय

Om Namaḥ Shivāya

(Ом Намах Шиваайя)

Янтра Радж



Дакшина Кааликаа Дхьяанам

मेघांगीं शशिशेखरां त्रिनयनां रक्ताम्बरां विभ्रतीम् ।
पाणिभ्यामभयं वरञ्च विलसद्भारविन्दस्थिताम् ॥
नृत्यन्तं पुरतो निपीय मधुरं माध्वीकमद्यं महाकालम् ।
वीक्ष्य विकसिताननवरामाद्यां भजे कालिकाम् ॥

Meghāngim shashishekharām trinayanām raktāambarām vibhratim
Pāṇibhyāmabhayam varancha vilasadrāravinda sthitām
Nṛityantam purato nipiya madhuram mādhvikamadyam
mahā-kālam
Vikshya vikasitānavarāmādyām bhaje Kālikām

(Мегхаангим шашишекхараам тринайянаам рактаамбараам
вибхратим
Паанибхьямабхайям варанча виласадрааравинда стхитаам
Нритьянтам пурато нипийя мадхурам маадхвикамадьям ма-

хаакаалам

Викшья викаситаананавараамаадьяам бхадже Кааликаам)

Я медитирую на форме, что восседает на полностью распустившемся красном лотосе в красных одеяниях, чей цвет лица темен, у кого три глаза, а во лбу сияет месяц, кто наслаждается игрой *махакалы*, опьяненный *мадхвика мадъей*, кто дарует блага и изгоняет страх; к Калике я обращаю мое приветствие.

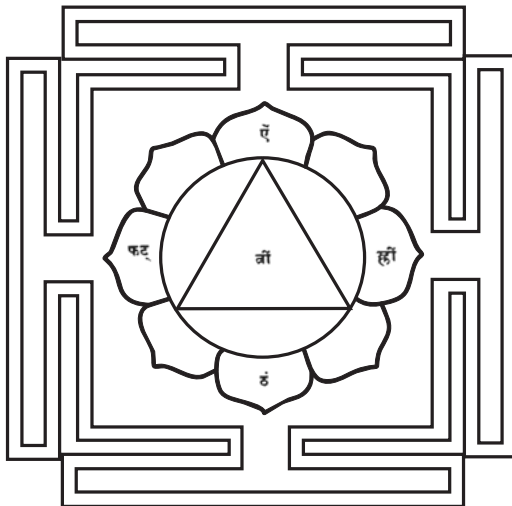
Мантра

ॐ ह्रीं श्रीं क्रीं परमेश्वरी दक्षिण
कालिके ह्रीं श्रीं क्रीं स्वाहा

Om Hṛīm̐ Shṛīm̐ Kṛīm̐ Parameshvarī Dakshina Kālike Hṛīm̐
Shṛīm̐ Kṛīm̐ Svāhā

(Ом Хриим Шриим Криим Парамешвари Дакшина Каалике
Хриим Шриим Криим Свахаа)

Тара Янтра



Тара Дхьяанам

प्रत्यालीढपादापिताङ्घ्रिशवहृत्घोराट्टहासापरा ।
खंगेन्दीवरकर्त्रिखर्परभुजाहुंकारबीजोद्भवा ॥
खर्वा नीलविशालापिंगलजटाजूटकनागैर्युता ।
जाड्यङ्गयस्यकपालकर्तृजगतां हन्त्युग्रतारास्वयम् ॥

Pratyālidhapādārpitānghrīshavahritghorāttahāsāparā
Khangendivarakartrikharpparabhujāhūmkārabijodbhavā.
Kharvā nilavishālapīngalajatājūtaikanāgairyyutā
Jādyannyasyakapālakartrijagatām hantuyugratārāsvayam

(Пратьяалидхапаадаарпитаангхришавахритгхорааттахаасаа-
параа

Кхангендиваракартрикхарппарабхуджаахуумкаарабид-
жодбхаваа

Кхарваа нилавишаалапингаладжатааджуутайканаагайриютаа
Джаадьянньяस्याкапаалакартриджатааам хантьюгратаараас-
вайям)

Она ставит обе ступни на сердце трупа в позе *пратьялидха* (как бы готовясь выпустить стрелу). Она хохочет ужасным лошадиным ржанием. Она, кто проявляется из *хумкар* (*биджа мантры*), держит меч, малый меч, голубой лотос и чашу. Она невелика ростом, с синим цветом лица и вьющимися спутанными и заплетенными в косы волосами, украшенными змеями. Она зовется *Угратара* (свирепая) и способна приводить в движение мир в трех его сферах. Она сохраняет и разрушает.

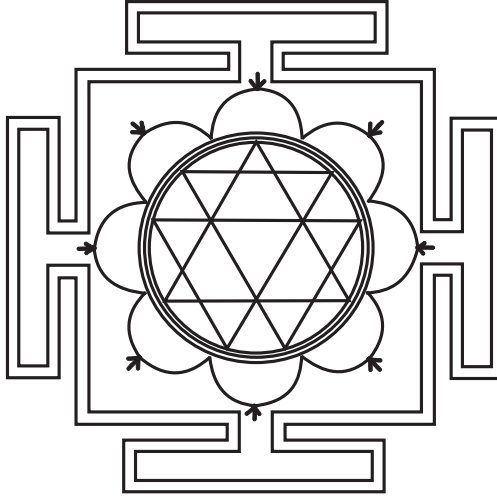
Мантра

ऐं ओं ह्रीं क्लीं हूं फट्

Aim Om Hrim Krim Hum Phat

(Аим Ом Хриим Криим Хуум Пхат)

Дурга Янтра



Дурга Дхьяанам

सिंहस्कन्धसमारूढान्नानालंकारभूषिताम् ॥

चतुर्भुजाम्महादेवीन्नागयज्ञोपवीतिनीम् ॥ १ ॥

रक्तवस्त्रपरीधानाम्बालार्कसदृशीतनुम् ॥

नारदाद्यैर्ममुनिगणैः सेविताम्भवगेहिनीम् ॥ २ ॥

त्रिवलीवलयोपेतनाभिनालसुवेशिनीम् ॥

रत्नद्वीपेमहाद्वीपेसिंहासनसमन्विते ॥

प्रफुल्लकमलारूढान्ध्यायेत्ताम्भवगेहिनीम् ॥

Simhaskandhasamārūdhānnānā alankārabhūshitām.
Chaturbhujām mahādevi nāgayajnopavitinim.
Raktavastra paridhānām bālārkkasadrishitanum.
Nārādādyairmmuniganaih sevitamभवगवहेहिनलम्.
Trivalivalayopetanābhinālasuveshinim.
Ratnadvipemahādvipe simhāsanāsamānvite
Prafullakamalārūdhān dhyāyettāmbhavagehinim

(Симхаскандхасамааруудхааннаанаа аланкаарабхууштаам
Чатурбхуджаам махаадеви наагайджнопавитиним
Рактавастра паридхаанаам баалаарккасадришитанум
Наарадаадьяирммуниганаих севитамбхавагехиним
Триваливалайопетанаабхинааласувешиним
Ратнадвипемахаадвипе симхаасанасаманвитэ
Прафуллакамалааруудхаан дхьяайеттаамбхавагехиним)

Она украшена всевозможными украшениями и восседает на льве. Она носит змею как священную нить. У нее четыре руки и одежды цвета крови. Ее тело сияет как восходящее солнце. Муни, подобные Нараде, всегда выражают ей свою преданность: «О Бхавагехини, чей пупок – прекрасный перекресток, имеющий три параллельные линии на великом острове драгоценностей, восседающая на троне из цветка лотоса, я созерцаю Тебя, кто есть корень мира».

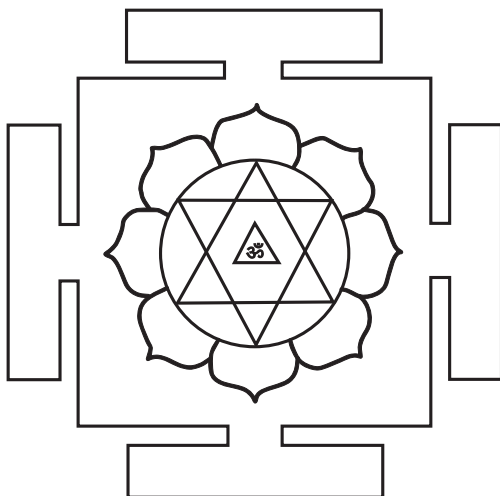
Мантра

ॐ ह्रीं दुंदुर्गायै नमः

Om H्रीं Duṃdurgāyai Namaḥ

(Ом Хриим Думдургаайяи Намах)

Багаламукхи Янтра



Багалаа Дхьяанам

मध्येसुधाब्धिमणिमण्डपरत्नवेदीसिंहासनो—
परिगताम्परिपोतंवर्णाम् ॥
पीताम्बराभरणमाल्यविभूषितांगीन्देवीन्नमामि—
धृतमुद्गरवैरिजिह्वाम् ॥ १ ॥
जिह्वाग्रमादायकरेण देवीं वामेनशत्रून्परिपीडयन्तीम् ॥
गदाभिघातेन च दक्षिणेनपीताम्बराढ्यां
द्विभुजान्नमामि ॥ २ ॥

Madhyesudhābdhimanimandaparatnavedi
Simhāsanoparigatāmparipitavarṇnām
Pitāambarābharanamālyavibhūshitāngin
Devinnamāmidhrita mudragaravairijihvām
Jihvāgramādāyakarena devim Vāmenashatrūn paripidayantim
Gadābhighātena cha dakshinena Pitāambarādhyaṁ
dvibhujāṅna-māmi

(Мадхьесудхаабдхиманимандапаратнаведи
Симхаасанопаригатаампарипитаварннаам
Питаамбараабхаранамаальявибхуушитаангин
Девиннамаамидхрита мудрагаравайриджихваам
Джихвааграмаадаайякарена девим Вааменашатруун парипи-
дайянтим
Гадаабхигхаатена ча дакшинена Питаамбараадхьяам двибхуд-
жааннамаами)

Она носит одежды желтого цвета, гирлянду и разнообразные украшения. Она сидит на троне на алтаре из драгоценных камней, окруженном океаном нектара; эту Дэви я созерцаю. Она держит дубинку (*мудгара*) и вырывает язык врага. Я протираюсь перед ней, кто крепко держит язык врага левой рукой и бьет его дубинкой.

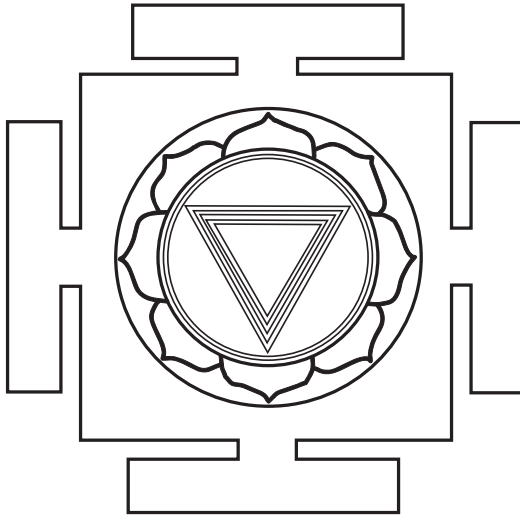
Мантра

ॐ ह्रीं बगलामुखिसर्वदुष्टानांवाचम्मुखंस्तम्भयजिह्वां-
कीलयकीलयबुद्धिनाशय ह्रीं ॐ स्वाहा ।

Om Hṛīm̐ Bagalāmukhī Sarvaduṣṭānām̐ Vācham Mukham
Stambhaya Jihvam Kīlaya Kīlaya Buddhin Nāshaya Hṛīm̐ Om
Svāhā

(Ом Хриим Багалаамукхии Сарввадустаанаам Ваачам Мук-
хам Стамбхайя Джихвам Киилайя Киилайя Буддхин На-
ашайя Хриим Ом Свахаа)

Кали Янтра



Каали Дхьяанам

शवारूढाम्महाभीमांघोरदंष्ट्रां हसन्मुखीम्
चतुर्भुजांखंगमुण्डवराभयकरां शिवाम् ।
मुण्डमालाधरान्देवीं ललज्जिह्वान्दिगम्बराम्
एवं सञ्चिन्तयेत्कालीं श्मशानालयवासिनीम् ॥

Shavārūdhām mahābhimām ghoradanstrām hasanmukhim
Chaturbujāmkhangamundavarābhayakarām Shivām
Mundamāladharāndevīm lalajjihvāndigambarām
Evam sanchintayetkālīm shmashānālaya vāsinim

(Шаваруудхаам махаабхимаам гхораданстраам хасанмукхим
Чатурбуджаамкхангамундаваараабхайякараам Шиваам
Мундамааладхараандевим лаладжджихвандигамбараам
Эвам санчинтайеткаалим шмашаанаалайя ваасиним)

У великой и ужасной Кали, стоящей на трупе, причудливые
зубы. Она дико хохочет. В двух руках она держит меч и голо-
ву, двумя другими руками она делает *вара мудру* (для дарова-
ния благ) и *абхайя мудру* (для изгнания страха). Она носит
гирлянду из голов; ее язык высунут, ее тело обнажено. Кали
живет в местах кремации. Я сосредоточиваюсь на ее форме.

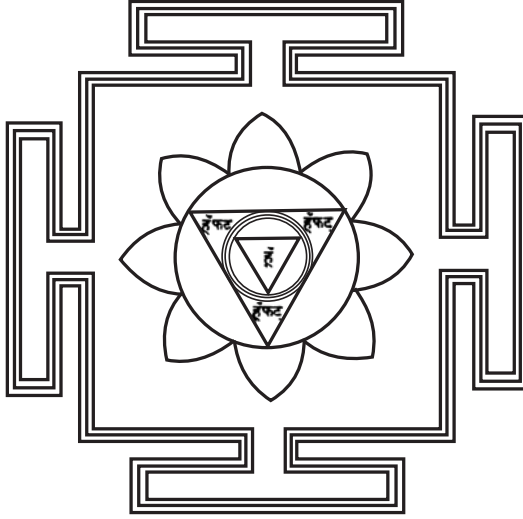
Мантра

ॐ ॐ ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रूं ह्रूं दक्षिणे कालिके
ॐ ॐ ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रूं ह्रूं स्वाहा ।

Kṛīm̐ Kṛīm̐ Kṛīm̐ Hṛīm̐ Hṛīm̐ Hūm̐ Hūm̐ Dakshīṇe
Kālike Kṛīm̐ Kṛīm̐ Kṛīm̐ Hṛīm̐ Hṛīm̐ Hūm̐ Hūm̐ Svāhā

(Криим Криим Криим Хриим Хриим Хуум Хуум Дакшиине
Каалике Криим Криим Криим Хриим Хриим Хуум Хуум Сва-
ахаа)

Чхиннамаста Янтра



Чхиннамаस्ताа Дхьяанам

प्रत्यालीढपदांसदंबदधतीञ्छिन्नंशिरं कर्त्रिकान्दिग्वस्त्रांस्व-
कबन्धशोणितसुधाधारास्पिवन्तीम्मुदा ॥
नागाबद्धशिरोमणिन्त्रिनयनांतृद्युत्पलालंकृतां रत्यासक्तमनोभवो
परिवृढान्ध्यायेज्जवासन्निभाम् ॥
दक्षे चातिसिताविमुक्तचिकुराकर्त्तान्तथाखप्परं
हस्ताभ्यान्दधतोरजोगुणभवा नाम्नापिसार्वणिनी ॥
देव्याश्छिन्नकबन्धत् पतदसृग्धारास्पिवन्तीमुदा
नागाबद्धशिरोमणिम्मनुविदाध्येयासदासासुरैः ॥
प्रत्यालीढपदाकबन्धविगलद्रक्तम्पिवन्ती मुदा
सैषायाप्रलयेसमस्तभुवनभोक्तुं क्षमातामसी ।
शक्तिः सापिपरात्पराभगवती नाम्नापराडाकिनी
ध्येया ध्यानपरैः सदा सविनयं भक्तेष्टभूतिप्रदा ॥

Pratyālidhapadānsadaivadadhaticchhinnamshiram kartrikān dig-
 vastrāmsva kabandhashonitasudhādhārām pivantimmudā
 Nāgābaddhashiromanintrinayanamtridduyutpalālamkritām
 Ratyāsakta manobhavo paridridhāndhyāyējjavāsannibhām.
 Dakshe chātisitāvimuktachikurākartrintathākhapparam
 Hastābhyāndadhatirajogunbhavā nāmnāpisāvarnini.
 Devyāshchchinnakabandhatampatadasrigdhārāmpibantimudā
 Nāgābaddhashiromanirmmanuvidādhyeyāsadāsāsuraih
 Pratyālidhapadākabandhavigaladraktampivantimudā
 Saishāyāpralayasamastabhuvanambhoktum kshamātāmasi.
 Shaktisāpiparātparābhagavati nāmnāparādākini dhyeyā
 Dhyānaparaih sadā savinayam bhakteshatabhutiprada

(Пратьялидхападаансадайвададхатиччхиннамширам карти-
 каан дигвастраамсва
 Кабандхашонитасудхаадхаараам пивантиммуудаа
 Наагаабаддхашироманинтринайянамтриддьютпалааламкритаам
 Ратьяасакта манобхаво паридридхаандхьяайедджаваасан-
 нибхаам
 Дакше чаатиситаавимуктачикураакартринтатхаакхаппарам
 Хастаабхьяандадхатираджогунбхаваа наамнааписааварнини
 Девьяашччхиннакабандхатампатадашригдхаараампибанти-
 мудаа
 Наагаабаддхашироманирмманувидаадхьейясадаасаасурайх
 Пратьяалидхападаакабандхавигаладрактампивантимудаа
 Сайшаайяапралайесамастабхуванамбхоктум кшамаатаамаси
 Шактихсаапипараатпараабхагавати наамнаапараадаакини
 дхьейяа
 Дхьяанапарайх садаа савинайям бхактештабхутипрада)

Она стоит в *пратьялидхе*, держа собственную отсеченную го-
 лову, и с удовольствием пьет собственную кровь, вытекаю-
 щую из ее шеи. Ее одежды — четыре направления. У нее три
 глаза и она носит на лбу змею. Она пребывает в позе соедине-

ния Рати и Камы. Я созерцаю эту форму, которая сияет, как красный цветок (*джава*). Справа от нее *ньяика* держит малый меч и чашу. Она носит имя Варнины и порождена из *раджо-гуны*. Она радостно пьет кровь, вытекающую из отрубленной головы Дэви. Слева от нее — *ньяика* Дакини, которая тоже стоит в позе *пратьялидха* и пьет кровь, вытекающую из Дэви. Она может переваривать все миры во время распада.

Мантра

श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं वज्रवैरोचनीये ह्रूं ह्रूं फट् स्वाहा

Shrīmḥ Nṛīmḥ Klīmḥ Aimḥ Vajravairochanīye Hūmḥ Nūmḥ Phaṭ Svāhā
(Шриим Хриим Клиим Аим Ваджравайрочанийе Хуум Хуум
Пхат Сваахаа)

Вишну Дхьяанам

शान्ताकारम्भुजगशयनम्पद्मनाभं सुरेशं
विश्वधाधारंगगनसदृशम्मेघवर्णं शुभांगम् ।
लक्ष्मीकान्तम्कमलनयनैयोगिभिर्ध्यानगम्यं
वन्देविष्णुम्भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम् ॥

Shāntākārambujagashayanampadmanābham Suresham
Vishvādhāramgaganasadrishammeghavarnnam shubhāngam
Lakshmikāntam kamalanayanam yogibhirddhyānagamyam
Vandevishnumbhavabhayaharam sarvalokaikanātham

(Шаантаакаарамбуджагашайянампадманаабхам Сурешам
Вишваадхаарамгаганасадришаммегхаварннам шубхаангам
Лакшмикаантам камаланайянам йогибхирддхьяанагамьям
Вандевишнумбхавабхайяхарам сарвалокайкаанаатхам)

Он спокоен и спит на змее Ананте, из пупка которого вырастает лотос. Это — Бог богов, вседержитель вселенной, кто подобен бесконечному небу. У него красивая внешность, и он — муж Лакшми. Его глаза подобны распустившимся лотосам. Я

созерцаю Вишну, кто устраняет весь страх в этой вселенной.

Мантра

ॐ नमो नारायणाय

Om Namō Nārāyaṇāya

(Ом Намо Наараайянаайя)

Для этой медитации используется Шива Янтра.

Джумаавати Дхьяанам

विवर्णाचञ्चलादुष्टादीर्घाचमलिनाम्बरा ॥

विमुक्तकुन्तलारूक्षाविधवाविरलद्विजा ॥

काकध्वजरथारूढाविलम्बितपयोधरा ॥

शूर्पहस्तातिरूक्षाक्षाधूतहस्तावरान्विता ॥

प्रवृद्धघोणानुभृशंकुटिलाकुटिलेक्षणा ॥

क्षुत्पिपासाद्दितानित्यम्भयदाकलहास्पदा ॥

Vivarnnāchanchalādushtādirgghāchamalināambarā

Vimuktakuntalārūkshāvidhavāviraladvijā

Kākadhvajarathārudhāvīlambitapayodharā

Shūrppahastātīrūkshākshādhutahastāvarānvitā

Pravridhdhaghonātubhrishankutilākutillekshanā

Kshutpipāsārdḍitānityambhayadākalahāspadā

(Виварннаачанчалаадуштаадирггхаачамалинаамбараа

Вимуктакунталааруушаавидхаваавираладвиджаа

Каакадхваджаратхаарудхаавиламбитапайодхараа

Шуурппахастаатируукшаакшаадхутахастаавараанвитаа

Правриддхагхонаатубхришанкутилаакутилекшанаа

Кшутпипаасаарддитаанитьямбхайядаакалахаспадаа)

Она очень бледна, непостоянна и злобна. У нее грязные одежды и растрепанные волосы. Она жестока – вдова брамина, едущая на колеснице, вверху которой ворона. У нее измученный вид, отвисшие груди, она держит *шурпу* (бамбуковую корзину). Она уродлива и коварна, всегда голодна и испытывает жажду. Она – отвратительный и вздорный аспект Шакти.

Мантра

धूं धूं धूमावतीठःठः

Dhūm Dhūm Dhūmāvati Ṭhaḥ Ṭhaḥ
(Дхуум Дхуум Дхуумаавати Тхах Тхах)

Для этой медитации используется Шива Янтра.

Маатанги Дхьяанам

श्यामांगीशशिशेखरान्विनयनां रत्नसिंहासनस्थिताम् ॥
वेदैर्बाहुदण्डैरसिखेटक पाशांकुशधराम् ॥

Shyāmangishashishekharaṅtrinayanām ratnasimhāsanasthitām
Vedairbāhudandairasikhetāka pāshānkushadharām

(Шьяамангишашишекхараантринайянаам ратнасимхаасана-
настхитаам

Ведайрбаахухандайрасикхетаака паашаанкушадхараам)

Она восседает на троне, украшенном драгоценностями, у нее
черный цвет лица и месяц на макушке. У нее три глаза. В ру-
ках она держит меч, булаву, пашу (петлю) и анкушу (крюк).

Мантра

ॐ ह्रीं क्लीं हूं मातंग्यैफट्स्वाहा

Om Hṛīm̐ Kḷīm̐ Hūm̐ Mātangyai Phaṭ Svāhā
(Ом Хриим Клиим Хуум Маатангьяи Сваахаа)

Для этой медитации используется Шива Янтра.

Камалаатмикаа Дхьяанам

कान्त्याकाञ्चनसन्निभांहिमगिरिप्रख्यैश्चतुर्भगगंजं-
हंस्तोत्क्षिप्तहिरण्मयामृतघटैरासिच्यमानांश्रियम् ॥
बिभ्राणाव्वैरमन्जयुग्ममभयंहस्तैर्किरीटोज्ज्वलां
क्षौभाबद्धनितम्बबिम्बललितांबन्देऽरविन्दस्थिताम् ॥ १ ॥

Kāntyākānchanasannibhāmhimagiriprakhyaishchaturbhirggajaih
Hastotkshipta hiranmayāmrिताghatairāshichyamānāmshriyām.
Bibhrānāmvarmabjayugmamabhaymhastaim kiritojjvalām
Kshoumābaddhanitambabimbabalitāmvande aravindasthitām

(Каантьяакаанчанасаннибхаамхимагирипраккхьяишчатурб-
хирггаджайх

Хастоткшипта хиранмайяамритагхатайраашичьямаанаам-
шрийяам

Бибхраанаамвармабджайюгмамабхаймхастайм ки-
ритодждж-валаам

Кшоумаабаддханитамбабимбалалитаамвандеаравиндастхита-
ам)

Я медитирую на Дэви, чей цвет лица ярок, как золото. Четыре слона изливают на нее нектар, держа четыре кувшина, сделанные из золота. В руках она держит два лотоса, а две другие руки сложены в *вара мудру* (дарование благ) и *абхайя мудру* (изгнание страхов). Она носит корону из самых драгоценных камней и восседает на лотосе.

Мантра

ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क्लीं ह्र्स्वौः जगत्प्रसूत्यै नमः

Om Aimḥ Hṛimḥ Shṛimḥ Kḷimḥ Hasouḥ Jagat Prasutyai Namaḥ

(Ом Аим Хриим Шриим Клиим Хасоух Джагат Прасутьяи Намах)

Для этой медитации используется Шива Янтра.

Программа ежедневных занятий

На этом этапе вы можете ощущать небольшую перегрузку. Но так не должно быть, поскольку мы не ожидаем, что вы будете выполнять все практики. Выбирайте только те, что вам нравятся, либо те, что мы предлагаем в наших программах занятий. Тут вы должны полагаться на свой здравый смысл.

Для тех, кто действительно увлекся своими занятиями йогой и хотел бы увеличить их продолжительность, мы изменили время, на которое рассчитаны наши программы. Отныне мы будем по-прежнему давать четыре программы, но их длительность будет составлять, соответственно, 120, 90, 60 и 30 минут.

Включите в свои ежедневные занятия пасчимоттанасану, так как это очень важная асана.

Мы познакомили вас с некоторыми новыми ручными мудрами. Мы выбрали именно эти мудры не только из-за того, что они красивы и выразительны, но и потому, что их можно легко использовать в ходе выполнения медитативных практик. Вам не нужны они все; просто выберите те, что вам нравятся, и делайте их. Разумеется, если вы предпочитаете использовать джняна, чин или чинмайя мудру, то продолжайте это делать (1).

Продолжайте практику пранаямы так, как мы объяснили в тексте.

Кстати, нам кажется, что мы заваливаем вас медитативными практиками. Но вы должны выбирать только те из них, что вам больше нравятся. Не пытайтесь выполнять больше одной-двух отдельных техник, если только у вас не много свободного времени. Ключ к более высокому осознанию — регулярное выполнение одной практики, а не знание большого числа техник или поверхностные попытки делать их все. Держитесь тех из них, что вам нравятся, будьте упорны, и узнайте на собственном опыте, что они могут вам дать.

Если вам нравится траака, то вы при желании можете использовать для сосредоточения шри янтру (2). В ином случае практикуйте чидакаша дхарану. Это все прекрасные медитативные методы.

И, наконец, невозможно переоценить значение карма йоги. Старайтесь практиковать карма йогу каждый день. Мы

понимаем, что это нелегко, но хотя бы попробуйте. Даже умеренный успех может преобразить вашу жизнь.

Практика **Количество повторений** **Минуты**

Программа 1: продолжительность

120 минут 120

Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	5
Бхуджангасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Марджариасана	—	4
Уштрасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Шавасана	—	4
Нади шодхана этап 4	—	24
Повторение АУМ	—	20
Чидакаша дхарана	—	30

Программа 2: продолжительность

90 минут 90

Сурья намаскар	—	9
Шавасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Уштрасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Нади шодхана этап 4	—	24
Чидакаша дхарана	—	30

Программа 3: продолжительность

60 минут 60

Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана этап 4	—	10
Чидакаша дхарана	—	20

Программа 4: продолжительность

30 минут (для общего здоровья)

30

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Шавасана	—	3
Нади шодхана этап 4	—	10

Примечания

1. Книга I; урок 8; тема 3.
2. Тема 6 этого урока.

Урок 14

Все проблемы, с которыми вам приходится иметь дело в жизни, все взлеты и падения, на самом деле представляют собой средства для вашего личного развития. Все, что вам встречается в жизни, будь то приятное или неприятное, — это средства для достижения более высокого осознания. Они по-настоящему помогают вам. Хотя с ограниченной и личной точки зрения на этом этапе может казаться, что они вам мешают, в действительности они служат испытаниями, средствами, позволяющими вам в конечном итоге достигать трансценденции и полного понимания реальности. Хотя возмущения ума во время медитативной практики и в обыденной жизни могут казаться помехами, на самом деле они помогают вам осознавать, открыто встречать и устранять личные блоки и препятствия на пути к высшему осознанию. Без этих кажущихся помех вы никогда не смогли бы осознавать в себе несовершенства, которые препятствуют высшему опыту. Только через своих врагов вы можете распознавать собственные тупики. Только через несчастье вы можете распознавать в себе семена дисгармонии. Без повседневных проблем вы бы никогда не пытались преодолевать препятствия. Все беспорядки повседневной жизни служат указателями, побуждающими вас преодолевать ваши собственные несовершенства. Поэтому признавайте свои проблемы и используйте повседневную жизнь как средство достижения совершенства.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Хатха йога Мула шодхана

Если бы кто-нибудь посоветовал вам засунуть палец в задний проход, вы бы, вероятно, были оскорблены. Однако это именно то, что мы будем просить вас делать в этой теме. Описываемая ниже практика — *мула шодхана* — полностью посвящена очищению заднего прохода и прямой кишки с помощью собственного пальца. Этот метод йоги, возможно, покажется вам крайне непривлекательным, но в действительности он способен преобразить вашу жизнь, особенно если вы страдаете от запоров или геморроя. Это простая практика, однако она имеет множество благотворных последствий. Преодолейте свою нерешительность и испробуйте ее сами.

Эта практика легко дается жителям Востока, которые привыкли подмываться водой после дефекации. В действительности, в таких странах, как Индия, существует почти всеобщая тенденция считать использование туалетной бумаги нечистым, что в точности противоположно отношению к этому, принятому на Западе. Каждый метод имеет свои преимущества: использование туалетной бумаги предотвращает непосредственный контакт рук с калом. С другой стороны, вода, несомненно, более тщательно очищает задний проход. В любом случае, после необходимо мыть руки. Поэтому мы счита-

ем, что подмывание водой лучше, поскольку оно гарантирует совершенную чистоту области заднего прохода. Однако это так только при наличии достаточного количества воды; в противном случае, вероятно, лучше пользоваться туалетной бумагой. В действительности, мы не заинтересованы в изменении ваших привычек на этот счет, поскольку есть гораздо более важные вещи.

Определение

Слово *мула* на санскрите буквально означает «основание» или «корень». В данном контексте оно означает заднепроходное отверстие и прямую кишку. Слово *шодхана* означает «очищение». Поэтому название *мула шодхана* можно перевести как «практика, очищающая задний проход и прямую кишку».

У этого метода есть различные другие общепринятые названия. Его называют *мула дхоути*, что означает «очищение заднего прохода». Еще одно его название — *ганеша крийя*. Ганеша — это имя упитанного слоноподобного индийского божества, а слово *крийя* означает «действие». Следовательно, это название можно перевести как «действие слона». Ганеша тесно связан с *муладхара чакрой* (психическим центром вблизи области заднего прохода). Это одна из причин названия «ганеша крийя». Кроме того, слоны обычно тщательно обмываются с помощью своего хобота; возможно, они также моют свой задний проход аналогичным способом, по крайней мере, снаружи. Этот метод также называют *чакрикарма*, что означает «вращательная практика», поскольку в нем нужно делать вращательные движения пальцем в заднем проходе и прямой кишке.

Упоминания в текстах

Эта практика упоминается во многих текстах йоги. В *Гхеранд Самхите* говорится следующее:

«Если не практиковать *мула шодхану*, то апана (функция удаления) не происходит свободно». (гл. 1:43)

«Очищай задний проход пальцем. Затем многократно мой его водой». (гл. 1:44)

«Эта практика удаляет твердый, загнивший кал из нижней части толстой кишки. При этом устраняются желудочно-кишечные заболевания, тело становится здоровым и изящным, и улучшается пищеварительный огонь». (гл. 1:45)

Палец или корень куркумы?

Традиционно для этой практики рекомендуется использовать корень куркумы. Это растение широко распространено в Индии и высоко ценится за свои лечебные свойства как антисептик, очиститель крови и средство для общего очищения от физических загрязнений. Оно обладает вяжущими свойствами и именно по этой причине используется в *мула шодхане*. Оно способно стимулировать нервы на внутренней поверхности заднего прохода и прямой кишки, что помогает вызывать сократительные движения кишечника (перистальтику) и улучшает приток крови. Таким образом, корень куркумы физически удаляет отходы, а также стимулирует естественную функцию кишечника.

Во многих странах корень куркумы достать трудно, но вместо него для мула шодханы можно пользоваться собственным пальцем. Это ничем не хуже использования корня куркумы, ибо хотя палец и не обладает вяжущими свойствами, он дает больше возможностей для манипуляции. Важно помнить, что ваши ногти должны быть коротко острижены и что после практики необходимо тщательно мыть руки.

Положение тела

Лучше всего выполнять эту практику сидя на корточках. Опять же, для этого идеально подходит поза на корточках, принятая в индийских туалетах. Кстати, стоит попутно отметить, что именно такая поза способствует наилучшей дефекации. Это широко признано в современных медицинских кругах и может быть проверено на личном опыте. Сидячий туалет может быть очень удобным, но такое положение не способствует максимально возможному очищению кишечника. Если бы все пользовались туалетом сидя на корточках, было бы меньше случаев запора. Положение на корточках

способствует более свободному открытию и функционированию заднепроходного отверстия. Кроме того, в позе на корточках оказывается сильное давление на живот, что, как правило, помогает выталкивать каловые массы по направлению к заднему проходу для выведения из организма.

Если вы пользуетесь сидячим туалетом, то вам, по крайней мере, следует принимать позу на корточках для выполнения мула шодханы. Мы не видим причин, почему бы вам не попробовать садиться на корточки, стоя на сиденье унитаза, хотя это и может выглядеть несколько странно. Постарайтесь не упасть и не ушибиться.

Техника выполнения

Сядьте на корточки.

Введите палец (средний или указательный) в задний проход. При необходимости, можно использовать для смазки ги или какое-то другое масло либо воду с мылом.

Для начала протолкните палец внутрь на глубину около 2 см. Затем осторожно делайте пальцем вращательные движения в обоих направлениях.

Делая это, вы постепенно сможете проталкивать палец дальше в прямую кишку.

Не прилагайте чрезмерных усилий.

Мышцы сфинктера будут расслабляться.

Продолжайте делать пальцем вращательные движения, вводя его как можно глубже; это будет стимулировать нервы и функции прямой кишки.

Затем вытащите палец и вымойте его.

Снова введите палец в задний проход и некоторое время делайте им вращательные движения.

Снова выньте палец и вымойте его.

Повторите это несколько раз.

Старайтесь осторожно, но плотно нажимать на стенки заднего прохода и прямой кишки.

Предосторожности

1. Убедитесь, что ноготь на пальце, который вы вводите в задний проход, коротко острижен. Задний проход и прямая

кишка имеют очень нежные стенки, и длинные ногти легко могут их повредить. Если вы не хотите подстригать свои ногти, то вам придется найти корень куркумы.

2. Обязательно тщательно мойте руки после выполнения практики.

3. Если у вас геморрой, то вам следует проявлять крайнюю осторожность при введении пальца. Эта практика поможет вам избавиться от недомогания, но вы должны вводить палец и массировать стенки заднего прохода очень осторожно. Когда ваше состояние улучшится, вы сможете увеличить давление массажа. Руководствуйтесь в этом собственным здравым смыслом.

Мышечное сокращение

При желании можно усилить практику путем попеременного сокращения и напряжения сфинктера при введенном пальце. Это усилит стимуляцию нервов и приток крови к прямой кишке, что, в свою очередь, улучшит здоровье и функционирование этой скромной, но важной части тела.

Вода

Моя руки во время практики, используйте холодную воду. Кроме того, если возможно, старайтесь мыть задний проход холодной водой. Это важно, поскольку холодная вода особенно способствует притоку крови к этой области. Это стимулирует анальный сфинктер, препятствуя застою крови и возможности геморроя. Кроме того, холодная вода вызывает сжатие кровеносных сосудов, что помогает уменьшить расширение вен. Горячую воду использовать не следует, так как она, как правило, оказывает противоположное действие.

Это, кстати, еще один хороший довод в пользу подмывания холодной водой после дефекации: такой метод укрепляет весь задний проход и прямую кишку.

Когда выполнять практику

Это зависит от личных обстоятельств. Стимуляции, вызываемой мула шодханой, достаточно для того, чтобы вызвать цепную реакцию перистальтики. Поэтому тем, кто страдает запором, рекомендуется делать мула шодхану перед попыт-

кой дефекации.

Если у вас регулярный стул, вы можете попробовать делать мула шодхану после дефекации. Это будет дополнительно стимулировать соответствующие нервы и мышцы и приводить к наилучшему удалению каловых масс и максимальному очищению заднего прохода и прямой кишки. Лучше всего делать это рано утром.

Благотворное действие

Давайте сначала кратко обсудим анатомию этой области тела. Есть две основные части: собственно задний проход и прямая кишка. Задний проход образован двумя сфинктерами, которые можно расслаблять и напрягать по желанию. Вы можете проверить это сами. Эти мышечные сфинктеры запирают заднепроходное отверстие до момента дефекации. Задний проход имеет длину около двух сантиметров, после чего переходит в прямую кишку. Прямая кишка продолжается вверх на небольшое расстояние, соединяясь с нижней частью нисходящей толстой кишки.

1. Если вы введете палец в задний проход, то ощутите борозды или выступы. Их семь или восемь, и они имеют высоту около сантиметра. Кроме того, в этой области имеются клапаны. Здесь много нервов и кровеносных сосудов. Именно эти кровеносные сосуды легко расширяются, образуя геморроидальные шишки. Эта область непосредственно иннервируется нервными волокнами симпатической и парасимпатической систем.

Итак, как же нам помогает мула шодхана? Она действует следующим образом:

Стимулирует нервы и кровеносные сосуды — это способствует эффективному функционированию всей выделительной системы.

Способствует регулярному стулу без напряжения.

Очищает всю область от плотных, затвердевших и гниющих каловых масс.

Предотвращает и устраняет такие недомогания, как запор и геморрой.

Помогает человеку изменить отношение к жизни. Удовольствие регулярного стула ведет к более уравновешенному характеру. Это крайне простая практика, но она имеет далеко идущие последствия.

Запор — это типичный недуг современного сидячего образа жизни (1). Он вызывается чрезмерным беспокойством и разочарованием, а также недостатком физических упражнений. Он вызывается отсутствием привычки к регулярному посещению туалета, перенапряжением и тяжелой пищей, наподобие белого хлеба, мучных блюд и т. п. Есть и другие причины, но это — главные. Сидячий образ жизни приводит к недостаточному кровоснабжению и недостаточной стимуляции нервов определенных областей тела. Процессы организма утрачивают свою силу и эффективность. В случае запора страдает область толстого кишечника.

Устранение запора важно теми последствиями, которые оно имеет для других частей тела. Когда движение каловых масс постоянно, то весь остальной пищеварительный тракт также работает более эффективно. Это обусловлено тем, что весь тракт функционирует как единое целое, даже хотя отдельные органы имеют разные названия. Это интегральная система. Если процесс дефекации происходит нормально, то и другие родственные органы — например, печень, поджелудочная железа и т. д. — также будут способны работать легче и эффективнее. Вся система менее восприимчива к заболеваниям. Мы рекомендуем страдающим запором последовать данным выше рекомендациям и начать регулярно практиковать мула шодхану (1). Это займет всего несколько минут в день, однако принесет огромную пользу.

Геморрой также представляет собой распространенное заболевание, связанное с запорами. Оно может возникать непосредственно в результате запора. Кроме того, оно возникает из-за свертывания крови вследствие плохого кровообращения. Оно связано с недостатком упражнений и сходно с варикозным расширением вен. Ближе к концу заднего прохода многочисленные кровеносные сосуды сходятся вместе, образуя пучки или узлы. При запоре в заднем проходе накапли-

ваются затвердевшие каловые массы, которые оказывают давление на эти сосуды, имеющие очень тонкие стенки. В результате происходит замедление кровотока, застой и даже свертывание крови. Эта свернувшаяся кровь (тромб) заставляет кровеносные сосуды расширяться, чтобы было возможно хоть какое-то течение крови. Такое расширение происходит внутрь, по направлению к центру заднего прохода. Это приводит к порочному кругу. Расширенные сосуды давят на затвердевший кал. Движение каловых масс вызывает раздражение, воспаление и боль в сосудах. Поскольку в этой области много крови и поскольку стенки растянутых вен еще тоньше, чем обычно, очень легко происходит кровотечение, и образуются струнья. Это типичная картина геморроя.

При геморрое мы особенно рекомендуем перевернутые асаны, помогающие оттоку крови, а также попеременное сокращение и расслабление анальных мышц (ашвини мудра) (2). Кроме того, рекомендуется голодание. Мы советуем вам регулярно практиковать мула шодхану, проявляя особую осторожность и используя какую-нибудь смазку. Это будет способствовать плавному движению каловых масс. Кроме того, смазка будет предотвращать чрезмерное высыхание этой области. Такое высыхание, наиболее распространенное в старости, ведет к раздражению и засорению заднего прохода каловыми массами. Если это засорение становится сильным, блокируется действие всей выделительной системы, что ведет к нездоровью всего организма. Поэтому мы особенно рекомендуем мула шодхану тем, кто страдает запорами и геморроем. Мула шодхана – простая, но эффективная техника. Вам вполне стоит преодолеть свои сомнения и нерешительность и испытать ее блага на себе.

Примечания

1. Более подробно о запоре см.:
Книга I; урок 9; тема 1.
2. Книга II; урок 16; тема 3.

Тема 2

Асаны Практика

Асана, которую мы описываем в этой теме, называется *йога мудра*. Хотя ее называют мудрой, ее лучше описывать как асану. В некотором смысле, она представляет собой сочетание пасчимоттанасаны (1) и падмасаны (2). Тем, кто может сидеть в падмасане, будет нетрудно освоить йога мудру. Однако другие, которым до сих пор оказывается трудно или невозможно сидеть в падмасане, хотя они честно и регулярно занимаются уже в течение некоторого времени, на этом этапе не будут способны делать полную форму йога мудры. Вместо этого им следует попробовать более простой альтернативный метод, выполняемый в ардха падмасане, который описан в конце этой темы. Кроме того, им следует уделять больше времени предметитативным упражнениям, чтобы в конечном итоге освоить падмасану и йога мудру (3).

Многие из тех, кто способен сидеть в падмасане, не смогут делать этого больше нескольких минут, не испытывая крайнего неудобства. Йога мудра — прекрасная практика для дальнейшего раскрепощения коленных и тазобедренных суставов, которое позволит вам сидеть в падмасане и других сидячих медитативных позах в течение длительного времени. Это чрезвычайно важно для того, чтобы получать как можно

больше от медитативных практик вообще, а в будущем – от крийя йоги. Это необходимо для того, чтобы быть способным забывать о теле и заниматься интроспекцией. Невозможно заниматься интроспекцией или даже пытаться выполнять медитативные практики, если ваше внимание полностью захвачено болью в ногах. Йога мудра полезна для преодоления этого первоначального препятствия, а кроме того, помогает созданию правильной психологической установки.

Йога мудра

Не стоит и говорить, что на санскрите слово *йога* означает «единство» или «гармония», а *мудра* означает «умственное или физическое выражение внутреннего чувства» или «отношения». Кроме того, это не только выражение чувства, но, при надлежащем использовании, также и средство пробуждения внутренней силы и понимания. Это слово имеет много, намного более широкий смысл, но здесь не место его обсуждать. Эта асана называется так потому, что она считается объединяющей практикующего с его внутренним бытием.

В переводе на другие языки эту асану обычно называют «символом йоги» или «позой психического единства». В действительности, это неадекватный перевод, поскольку слова «йога мудра» передают гораздо больше и имеют огромное множество смыслов. Мы предпочитаем санскритское название.

Раскрепощающие упражнения (разминка)

Прежде чем садиться в падмасану и выполнять йога мудру, следует раскрепостить ноги. Это относится и к тем, кто может без труда сидеть в падмасане, поскольку ноги быстро становятся скованными. Скованность ног эффективнее всего устраняется с помощью выполнения следующих простых упражнений:

1. полубабочки,

2. вращения коленей.

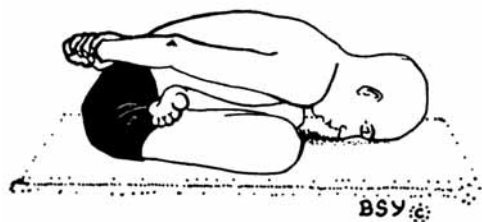
Наряду с другими ранее описанными полезными упражнениями (3) вы можете выбрать любые, которые вам хочется делать, хотя мы рекомендуем два вышеназванных. Разумеется, если у вас достаточно гибкие ноги, то вам нет необходимости делать эти предварительные упражнения.

Положение рук

При выполнении йога мудры можно держать руки в различных положениях.

1. Руки за спиной с переплетенными пальцами.
2. Руки за спиной, взявшись левой рукой за запястье правой.
3. Так же как (2), но выполняя правой рукой джняна мудру (4). Кроме того, можно использовать любую подходящую ручную мудру.
4. Руки перед собой. Согните пальцы и положите кулаки между колен так, чтобы запястья были обращены вверх, а большие пальцы – слегка наружу и вниз. Кулаки должны соприкоснуться с животом сразу под грудной клеткой. При этом положении рук происходит дополнительный массаж живота.

Вам следует поэкспериментировать и найти для себя предпочтительное положение рук.



Основная техника

Сядьте в падмасану (2).

Закройте глаза.

Держите руки за спиной, как описано в пунктах 1, 2 и 3 предыдущего подраздела.

Это исходное положение.

Расслабьте все тело.

Дышите медленно и глубоко.

Затем сделайте глубокий вдох.

Выдыхая, медленно наклоняйте туловище вперед.

Постарайтесь коснуться лбом пола перед собой; если вам это не удастся, просто наклонитесь вперед насколько возможно,

не причиняя себе неудобств.

Это конечная поза.

Как можно сильнее расслабляйте все тело, особенно спину. Дышите медленно и глубоко, ощущая сокращение и расширение живота.

Оставайтесь в конечной позе сколько сможете.

Затем на вдохе медленно поднимите туловище в исходное положение.

Это и есть основная техника.

Дыхание

При выполнении йога мудры следует синхронизировать дыхание с физическим движением. Это очень важно. Для ясности, ниже приводится последовательность дыхания.

В исходном положении дышите нормально, расслабляя ум и тело. Перед сгибанием вперед сделайте глубокий вдох. Нагибаясь вперед, выдыхайте. В конечной позе дышите медленно и глубоко. Возвращаясь в исходное положение, делайте вдох.

Альтернативные техники

Существуют полезные видоизменения основной техники. Они таковы:

Вариант 1: идеально подходит для начинающих

Выполняется так же, как основной метод, за исключением короткой задержки дыхания в конечной позе, после чего тело возвращается в исходное положение. То есть, вместо того чтобы оставаться в конечной позе, выполняются многократные сгибания и разгибания. Это особенно полезно для тех, у кого негибкое тело и кто не может коснуться лбом пола.

Спрайтесь согласовывать движение тела с дыханием.

Вариант 2: для вытягивания позвоночника

Эта техника подходит для тех, кто может коснуться лбом пола. Примите конечную позу йога мудры, как описано в основной технике.

Оставаясь в неподвижности, сделайте вдох.

Выдыхая, попробуйте коснуться пола подбородком и отвести его от тела.

Приведите тело в состояние покоя и вдохните.

Выдохните и снова попытайтесь отвести подбородок как можно дальше от тела.

Повторите эту процедуру. Не перенапрягайтесь.

Затем расслабьте все тело и оставайтесь в конечной позе, дыша медленно и глубоко. Проведя так удобное для вас время, на вдохе вернитесь в исходное положение.

Вариант 3: для оптимального массажа живота

Этот вариант идеально подходит для тех, кто страдает от метеоризма, запора или других желудочно-кишечных расстройств. Поместите руки перед собой, как описано в варианте 4 раздела «Положение рук». То есть, кулаки должны лежать на повернутых вверх пятках — левый кулак на правой подошве, а правый кулак на левой. Дальше следует действовать точно так, как описано в основной технике. Этот вариант обеспечивает мощный нажим на живот, хотя и не растягивает спину так сильно, как другие техники.

Упражнения для приведения суставов ног в нормальное положение

После выполнения йога мудры или падмасаны суставы ног имеют тенденцию «заедать». Если вы слишком быстро распрямляете ноги, то можете причинить себе боль или повредить суставы. По-видимому, это характерно для одних людей и не характерно для других. Поэтому следует проявлять осторожность и медленно распрямлять ноги после падмасаны, чтобы дать суставам самим встать на место.

Когда ноги выпрямлены перед собой, они все еще могут оставаться скованными. Лучший способ избавиться от этого — поочередно медленно сгибать каждую ногу, прижимая колени к груди. Можно сделать это один или два раза для каждой ноги. Если вы слышите легкое пощелкивание, не беспокойтесь — это просто суставы становятся на место. Однако если вы слышите скрипящий звук, тут есть о чем беспокоиться, но скорее всего такого не случится, если вы тщательно следу-

ете советам, которые мы дали.

При желании, можно также сделать несколько вращательных движений ступней в лодыжках, чтобы устранить скованность в этой области, или осторожно подвигать ногами вверх и вниз, держа пятки на полу.

Общие рекомендации

1. Нет причин, почему бы начинающим не подкладывать под ягодицы подушку или свернутое одеяло, поскольку это значительно облегчает выполнение асаны. Конечно, когда вы достигнете мастерства, от этой помощи следует отказаться.
2. Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайте ноги и спину. Немедленно прекращайте наклон вперед, если почувствуете чрезмерную боль.
3. Старайтесь добиваться совершенного согласования дыхания с движением тела.
4. Если возможно, старайтесь, чтобы пятки (или кулаки в варианте 3) сильно надавливали на живот. Это обеспечит максимальную эффективность асаны.
5. Старайтесь оставаться в как можно более расслабленном состоянии, особенно в конечной позе.

Противопоза

Йога мудра — это асана с наклоном вперед. Поэтому перед ней и после нее идеально делать асану со сгибанием назад, например, уштрасану (5), бхуджангасану (6), шалабхасану (7), а также многие другие асаны, которые мы еще будем описывать. Противопоза будет сгибать позвоночник в противоположном направлении и при этом растягивать и сжимать соответствующие мышцы и нервы в обратном порядке. Это будет способствовать наилучшему здоровью тела.

Осознание

Осознание должно быть направлено на расслабление спины и живота, а также на дыхание. Последнее предпочтительнее, особенно в конечной позе, в сочетании с осознанием физического движения при наклоне и распрямлении тела.

Продолжительность

Попробуйте оставаться в конечной позе как можно дольше. В рамках вашей ежедневной практики будет вполне достаточно двух-трех минут. Разумеется, начинающим не следует долго оставаться в конечной позе; продолжительность пребывания в ней необходимо увеличивать постепенно в ходе практики. Начинаящим, особенно тем, у кого недостаточно гибкое тело, следует в течение нескольких минут выполнять вариант 1, поочередно принимая конечную позу и выпрямляясь. Если вам трудно сидеть в падмасане более нескольких секунд, то почему бы вам не распрямлять ноги и не делать «Упражнения для приведения суставов в нормальное положение», а потом не возвращаться в падмасану для выполнения йога мудры. Это можно повторять несколько раз. Это прекрасный метод разминки ног для тех, кто способен, хотя и с неудобством, сидеть в падмасане.

Примерно пятнадцать минут пребывания в конечной позе йога мудры быстро восстанавливают бодрость тела и спокойствие ума после длительного периода умственной работы.

Ограничения

Не следует пытаться делать йога мудру, не посоветовавшись со специалистом, если у вас радикулит, гипертония, грыжа или какое-либо серьезное заболевание органов брюшной полости.

Предосторожности

Скованность ног, особенно в коленях, поначалу может не позволять выполнять йога мудру. Не перенапрягайтесь, ибо по своему анатомическому строению коленный сустав специально предназначен для движения в одной плоскости. Он устроен крайне просто, и его сила и способность поддерживать тело происходят, главным образом, от связок. При должном использовании его силы более чем достаточно для всех случаев нормальной жизни, однако при злоупотреблении можно легко разорвать связки. Если это происходит, для полного

восстановления подвижности требуются многие месяцы. Поэтому будьте осторожны.

Благотворное действие

Йога мудра может быть поначалу трудной, но польза, которую она приносит, с лихвой окупает все старания. Она особенно хорошо массирует органы брюшной полости и помогает избавлению от различных связанных с ними заболеваний, от запора до диабета. Повернутые вверх пятки оказывают на брюшную стенку мощное давление, передающееся внутренним органам. В этом отношении особенно полезен вариант 3, поскольку массаж усиливается за счет кулаков.

Эта асана понижает давление крови в ногах и направляет его в область таза и брюшной полости, что еще более помогает улучшению работы внутренних органов и может способствовать устранению различных видов расстройств в сексуальной сфере.

В ходе практики отдельные позвонки отделяются друг от друга, что помогает уменьшить давление на спинные нервы, а также обеспечивает их растяжку и глубокий массаж. Эти нервы связывают все части тела с мозгом, и их лучшее здоровье и функционирование будут иметь благотворные последствия для всего организма.

Хотя растяжки ног, как при других асанах со сгибанием вперед, в йога мудре не происходит, сочленения суставов раскрепощаются. При регулярной практике эти суставы приобретают постоянную гибкость, и человек может сидеть в падмасане многие часы.

Как мы уже указывали, йога мудра наиболее полезна для расслабления ума и всего тела. Поэтому она служит прекрасным введением к медитативным практикам, особенно если они не предваряются программой асан. То есть, бывают случаи, когда обстоятельства или недостаток времени не позволяют делать несколько асан перед началом медитативной практики. Тогда следует перед медитацией делать йога мудру.

Вспомогательная практика для начинающих

У некоторых людей могут быть умеренно гибкие ноги, однако этой гибкости недостаточно для того, чтобы сидеть в падмасане и делать йога мудру. В таких обстоятельствах нет абсолютно никаких причин не использовать ардха падмасану для того, чтобы практиковать видоизмененную форму йога мудры (2). Процедура такова:

Согните правую ногу и положите ее поверх левой, приняв позу ардха падмасаны.

Выполните йога мудру, как описано в основной технике, наклоняясь между коленей.

Вернитесь в исходное положение.

Теперь наклонитесь к правому колену, пытаясь коснуться пола лбом; не перенапрягайтесь, только попытайтесь.

Выпрямитесь.

Наклонитесь к левому колену; выпрямитесь.

Повторите эту же процедуру, снова сгибаясь между коленями; вы должны обнаружить, что ваша гибкость возросла.

Вернувшись в исходное положение, распрямите ноги и устраните скованность в суставах с помощью описанных выше упражнений для приведения суставов в нормальное положение. Затем примите позу ардха падмасана, положив согнутую левую ногу поверх правой.

Это прекрасный метод разминки ног для того, чтобы со временем овладеть падмасаной, а также получить множество благ йога мудры.

Если одна из ваших ног менее гибкая, чем другая, то вам следует дольше делать данную практику, положив эту ногу сверху.

Баддха Падмасана

Баддха падмасана — прекрасная асана для тех, кому легко делать йога мудру. В действительности, эта асана вполне заслуживает совершенно отдельного рассмотрения. Однако мы предлагаем ее на этом этапе потому, что она очень похожа на

йога мудру. Она усиливает благотворное действие йога мудры и в некотором смысле может считаться ее усложненной разновидностью.

На санскрите слово *баддха* означает «связанный», «сцепленный» или «замкнутый». Следовательно, эту асану можно назвать «сцепленной позой лотоса» или «замкнутой позой лотоса».

Техника выполнения

Сядьте в падмасану.

Положите ступни как можно

выше на бедра, чтобы большие пальцы располагались по обеим сторонам талии.

Заведите правую руку за спину и попытайтесь ухватиться за большой палец правой ноги.

Для этого лучше всего сделать глубокий выдох, слегка наклониться вперед и свести лопатки.

Заведите левую руку за спину, скрестив ее с правой, и захватите ею большой палец левой ноги.

Поначалу это трудно, но по мере практики становится легче. Ухватившись за оба больших пальца ног, выпрямитесь в падмасане.

Дышите нормально и расслабляйте все тело.

Выполните ту же процедуру, что описана в основной технике йога мудры.

Старайтесь оставаться в конечной позе как можно дольше, дыша медленно и глубоко.

Закончив асану, распрямите ноги и проделайте упражнения для приведения суставов в нормальное положение, данные при описании йога мудры.



Общие подробности

Все другие подробности те же, что даны для йога мудры. Баддха падмасана дает все те же блага, что и йога мудра, и даже больше. В частности, она способствует сильному расширению грудной клетки и тем самым помогает ее развитию. Внутренний массаж органов брюшной полости оказывается особенно глубоким из-за положения пяток; он значительно усиливается при глубоком дыхании в конечной позе. Баддха падмасана особенно полезна для избавления от болей в шее и спине. Она служит прекрасным вступлением к медитативным практикам.

Примечания

1. Книга II; урок 13; тема 2.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Книга I; урок 1; тема 3 и
Книга I; урок 6; тема 4.
4. Книга I; урок 8; тема 3.
5. Книга I; урок 6; тема 3.
6. Книга I; урок 4; тема 2.
7. Книга I; урок 9; тема 3.

Тема 3

Бандхи Джаландхара бандха

Бандхи – это небольшая, но очень важная группа практик йоги. Они составляют неотъемлемую часть крийя йоги, сочетаясь с различными другими техниками. Поэтому читателю необходимо освоить каждую из них, прежде чем приступать к крийя йоге. Именно по этой причине мы знакомим вас с ними на этой ранней стадии курса. Кроме того, практика пранаямы нади шодханы уже достигла такого уровня, когда ее можно эффективно сочетать с бандхами (1). Это повысит интенсивность всей практики за счет увеличения продолжительности задержки дыхания.

Слово *бандха* означает «плотно удерживать» или «сжимать», и это точное описание физического действия, необходимого для выполнения этих практик. Специфические части тела мягко, но мощно напрягаются и удерживаются в этом состоянии. Это имеет огромные последствия. Прежде всего, это позволяет контролировать все разнообразные части физического тела. Органы, мышцы, нервы и физические процессы подвергаются массажу, стимуляции и подчиняются воле практикующего. Физическое сокращение или напряжение, в свою очередь, оказывает значительное влияние на психическое (праническое) тело. Происходят перенаправление или даже остановка потоков праны, постоянно текущих через наше тонкое тело. Это непосредственно воздействует на ум. Все тело и ум приходят в состояние покоя и

делаются восприимчивыми к более высоким состояниям осознания. Такова сила бандх, когда они доведены до совершенства.

В традиционных текстах йоги говорится о трех грантах, именуемых *брахма*, *вишну* и *рудра грантхами*. Они представляют собой психические блоки и умственные проблемы, не дающие человеку «воспарить» в сферы медитации. Если человек хочет познать опыт высшего осознания, эти блоки или узлы необходимо устранить. Они могут быть устранены навсегда или на время. Бандхи особенно эффективны для взламывания или удаления таких блоков, по крайней мере на короткое время, и это временное устранение помогает избавляться от них навсегда. С точки зрения йоги, эти блоки препятствуют направлению потока праны в главный канал тела — *сушумну*. Когда они устранены, прана немедленно начинает течь через *сушумна* нади, что ведет к повышенной восприимчивости ума и, в свою очередь, к более высокому осознанию. Эти грантхи расположены в следующих частях тела:

Брахма грантхи — тазовая область (муладхара чакра).

Вишну грантхи — сердце (анахата чакра).

Рудра грантхи — центр головы (аджна чакра).

Помните, что эти так называемые узлы находятся в психическом, а не в физическом теле, но такие физические манипуляции, как бандхи, способны их вскрывать. Каждый уровень проявления имеет последствия на других уровнях. Неправильно строго разделять физическое тело, праническое тело и тело ума. Все они взаимосвязаны и, в действительности, являются частями единого целого. Их разделяют и относят к разным категориям только для удобства объяснения. Поэтому физическое тело влияет на ум и праническое тело. Праническое тело влияет на ум и физическое тело. А ум влияет на праническое тело и физическое тело. Если вы в этом сомневаетесь, прочитайте книгу «Психические открытия за железным занавесом», в которой приводятся научные свидетельства. А еще лучше заниматься йогой, развивать чувствительность и убедиться в этом на собственном опыте.

Подобно другим практикам йоги, бандхи воздействуют и

влиять на различные уровни индивидуального существа. Они имеют глубокие следствия на физическом, праническом и ментальном уровнях.

Джаландхара бандха

Слово *джалан* на санскрите означает «сеть». Слово *дхара* означает «поток, масса текущей жидкости». Это позволяет давать разные толкования слова *джаландхара*. Скорее всего, оно означает «сеть или скопление *нади* или проводящих путей». Следовательно, джаландхара – это практика или физический ключ для управления сетью или сплетением *нади* в шее. Эти *нади* могут быть кровеносными сосудами, нервами или праническими каналами. Понятие «жидкости» или потока может распространяться на все эти различные уровни тонкости, поскольку джаландхара влияет на все эти уровни.

Существует и еще одно толкование этого названия. В теле имеется шестнадцать особых центров, именуемых *адхарами*. Слово *адхара* означает «основу» или «субстрат». Это относится к чакрам, которые расположены в следующих шестнадцати областях тела: пальцах ног, лодыжках, коленях, бедрах, промежности, копчике, пупке, сердце, шее, миндалинах, языке, носе, межбровном центре, глазах, затылке и макушке головы. В различных практиках осознание поочередно направляют на эти центры. Прана течет через эти области в праническом теле. Поэтому *джаландхару* можно также определить как практику, которая запирает праническую сеть в шее. Это препятствует протеканию праны между этими центрами и направляет прану в *сушумна нади*.

Упоминания в текстах

В писаниях йоги имеются многочисленные упоминания о джаландхара бандхе. Вот несколько из них, взятые из текста *Хатха Йога Прадипика*:

«Напрягай горло и плотно прижимай подбородок к груди. Это называется *джаландхара бандха* и помогает предотвращать старость и смерть».

(гл. 3:70)

«Она блокирует все *нади* в шее, задерживает падение *амриты* (божественной жидкости), которая капает с небес. Ее следует делать для лечения болезней горла». (гл. 3:71)

«Сокращение горла при *джаландхара бандхе* препятствует попаданию *амриты* в пищеварительный огонь. Таким образом сохраняется прана (то есть, прана контролируется и направляется в *сушумну*; поток праны в других *нади* прекращается)». (гл. 3:72)

«Это сокращение горла также останавливает течение праны в *ида* и *пингала* *нади* (связанное с движением дыхания в левой и правой ноздрях). Это блокирует течение праны в шестнадцать *адхара* и направляет ее в *сушумну*». (гл. 3:73)

Эти четыре шлоки дают богатую почву для размышлений и показывают важность *джаландхара бандхи*. В *Йога Чудамани Упанишаде* также немало говорится об этой практике:

«Садхака (искатель) должен сидеть в *падмасане*, сложив руки на коленях. Подбородок должен быть плотно прижат к горлу. Следует думать только о Брахмане (высшем), задерживая дыхание. Таким образом садхака будет обретать огромную силу и знание». (шлока 40)

«Тот, кто способен удерживать элемент *акаши* (эфира) и жидкости, стремящиеся вниз, избавится от любого разочарования и недовольства». (шлока 50)

«Посредством практики *джаландхара бандхи* сдерживается нектар *амриты*, который склонен стекать вниз из центра головы. Нектар не попадает в огонь (не сгорает) и пранические силы тела лишаются возможности двигаться туда-сюда». (шлока 51)

Есть множество отрывков в других текстах, но этих достаточно, чтобы вы составили представление о важности практики *джаландхара бандхи*. Мы предоставляем читателю полностью понять смысл этих шлок на собственном опыте.

Кумбхака

Во время *джаландхара бандхи* следует задерживать дыхание. Эта задержка может быть в форме *антар кумбхаки* (внутреннего удержания), либо *бахир кумбхаки* (внешнего удержания).

жания), либо того и другого вместе, в зависимости от практики и соединения с другими техниками (2). То есть, можно делать глубокий вдох, полностью раздувая легкие, и затем выполнять джаландхара бандху, либо делать полный выдох и затем выполнять джаландхара бандху. Оба метода находят применение в связи с другими практиками.

Мы уже подчеркивали, что продолжительность кумбхаки не должна быть большей, чем это удобно. Это применимо и к джаландхара бандхе. Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь. Увеличивайте продолжительность задержки дыхания на протяжении недель и месяцев. Если вы уже регулярно практиковали нади шодхану, как мы рекомендовали, то вам будет нетрудно выполнять джаландхара бандху в течение разумного периода времени.

Положение тела

Джаландхара бандху можно делать во множестве различных поз. Лучше всего для этого подходят падмасана, сиддхасана или сиддха йони асана (3). В крийя йоге будет необходимо практиковать джаландхара бандху, сидя в сиддхасане или сиддха йони асане. Однако на этом этапе вы можете делать ее в любой позе, которая вам удобна. Сюда входят ардха падмасана, свастикасана и ваджрасана (3). Необходимо, чтобы колени касались пола, а потому сукхасана не подходит. Кроме того, джаландхара бандху можно делать стоя, но этот метод не распространен.

Ваша цель — со временем освоить выполнение джаландхара бандхи в падмасане, сиддхасане либо сиддха йони асане.



Техника выполнения



Примите удобную сидячую позу.
Убедитесь, что ваши колени плотно прижаты к полу.
Положите ладони на колени.
Закройте глаза.
Расслабьте все тело.
Сделайте глубокий вдох.
Задержите воздух в легких.
Затем наклоните голову вперед и плотно прижмите подбородок к грудной клетке, в частности, к груди.

Выпрямите руки, поставив их в распор, то есть мягко, но сильно сведите локти по направлению друг к другу, как будто вы пытаетесь согнуть их внутрь, а не наружу.

Руки должны оставаться на коленях.

Это действие, как правило, усиливает давление, прилагаемое в области шеи.

Одновременно подвигайте плечами вперед и назад — это поможет убедиться, что прямые руки прочно установлены в распор.

Оставайтесь в конечном положении, пока вы можете без неудобства для себя задерживать дыхание.

Затем расслабьте плечи.

Согните руки наружу и снимите распор.

Медленно поднимите голову.

Затем сделайте выдох.

Это — один цикл.

Дышите нормально. Когда ритм дыхания вернется к норме, выполните еще один цикл.

Примечание: в описанной выше практике также можно делать выдох непосредственно перед началом джаландхара бандхи. То есть, ее можно выполнять с внешней задержкой дыхания.

Осознание

Сохраняйте осознание области горла и мысленного счета

продолжительности задержки дыхания.

Меры предосторожности

Не делайте вдоха или выдоха, в зависимости от используемой задержки, пока вы не сняли распор рук, не освободили подбородок и не подняли голову. Увеличивайте продолжительность задержки дыхания постепенно, в течение длительного времени. Это позволит механизму вашего тела медленно приспособиться и привыкнуть к своим новым обязанностям. Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь.

Количество циклов

Вы можете выполнять столько циклов, сколько пожелаете, при условии, что вы не испытываете абсолютно никакого неудобства. Начинаящим следует постепенно увеличивать количество циклов, начав с пяти.

Сочетание с другими практиками

Как мы уже указывали, джаландхара бандху можно соединять с различными другими практиками йоги. Она особенно эффективна в сочетании с пранаямой нади шодхана (1). В рамках вашей ежедневной программы йоги джаландхара бандху лучше всего делать после асан и непосредственно перед медитативными практиками. Это будет помогать вам расслабляться, а также поддерживать высокий уровень внимания и бодрствования, позволяя получать максимальную пользу от медитативных техник.

Ограничения

Джаландхара бандху не следует делать людям, страдающим гипертонией или сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хотя вначале она понижает кровяное давление, освобождение подбородочного замка (при подъеме головы. — Пер.) может вызывать учащенное сердцебиение.

Физиологическая точка зрения

Джаландхара бандха сдавливает сонные синусы — органы, расположенные на сонных артериях в шее. Это главные артерии, снабжающие мозг кровью. Сонные синусы играют роль барорецепторов (датчиков давления. — Пер.) и помогают согласовывать кровяное давление и частоту сердечных сокращений с работой дыхательной системы. Они посылают по особым нервам сигналы в мозг, который, в свою очередь, предпринимает необходимые действия для уравнивания систем кровообращения и дыхания. При повышении кровяного давления сонные синусы сжимаются. В результате этого в мозг поступает сигнал о необходимости предпринять шаги для предотвращения повышения давления. При выполнении джаландхара бандхи происходит искусственное сдавливание этих рецепторов. Это ведет к предотвращению внезапного подъема кровяного давления, которого следовало бы ожидать при задержке дыхания, что позволяет увеличить продолжительность задержки и таким образом повысить эффективность практики, в частности, пранаямы нади шодхана.

Эти сонные синусы и связанные с ними нервы были хорошо известны в древние времена. В тексте *Шива Самхита* говорится:

«Останови поток в виджняна нади (синусных нервах) указательными пальцами (то есть, надави пальцами на боковые стороны шеи). Это дает сиддхи (совершенство) в форме счастья и блаженства». (гл. 55, 56)

Мы не предлагаем вам пробовать это делать, ибо если вы не будете осторожны, то почти наверняка потеряете сознание из-за снижения или прекращения кровоснабжения мозга. Но смысл вышеприведенной цитаты вполне ясен: при осторожном нажатии на сонные синусы наступает сильное расслабление и, возможно, полуобморочное состояние. Это может быть полезно в различных других медитативных практиках, которые ведут к медитативному опыту.

Свойства сонных синусов широко известны в наше время. Многие люди теряли сознание при простом надавливании на эти органы. Судя по всему, некоторые люди более чувствительны к такому воздействию, чем другие, — легкого на-

жания на шею достаточно, чтобы полностью вывести их из строя. Это хорошо известно в борьбе, боксе и т. п., где путем сдавливания шеи противника в разумных пределах можно почти мгновенно закончить поединок. Такие действия запрещены спортивными правилами.

Кроме того, интересно отметить, что нажатие на сонные синусы может предотвращать или снимать тахикардию (чрезмерно учащенное сердцебиение). Это часто используется в медицине. Осторожный массаж сонных синусов вызывает замедление сердечного ритма и его более быстрое возвращение к норме. Однако это не всегда так. Это зависит от способности точно выбрать правильное место для массажа и делать его достаточно мягко, чтобы предотвратить повышение напряженности. То есть, чрезмерное давление на сонные синусы может привести к мобилизации аварийных механизмов тела для усиления кровоснабжения мозга. Как правило, это снова приводит к увеличению частоты сердцебиения, что полностью противоположно требуемому эффекту. Поэтому необходимо соблюдать осторожность.

Мы рассказали о сонных синусах не для того, чтобы побудить вас экспериментировать с ними, а с целью показать, как джаландхара бандха непосредственно действует на физическое тело, и почему следует избегать чрезмерного усердия при выполнении этой практики.

Благотворное действие

Джаландхара бандха воздействует на человека на всех уровнях: физическом, психическом и ментальном. Она контролирует течение праны в теле. Это вызывает умственное расслабление и может помогать вызывать медитацию. Сдавливание сонных синусов также помогает вызывать уравновешенность ума за счет замедления сердцебиения. Кроме того, оно способствует интроверсии — человек забывает о внешнем мире. Вся нервная система и мозг успокаиваются. Как правило, это приводит к большей сосредоточенности. Все это очень помогает при медитативных практиках.

Джаландхара бандха позволяет задерживать дыхание на

более продолжительное время. В норме уменьшение содержания кислорода и повышение концентрации углекислого газа в кровеносной системе приводит к компенсаторному увеличению частоты сердечных сокращений. Эта реакция инициируется сонными синусами. Искусственное сдавливание сонных синусов при выполнении джаландхара бандхи предотвращает такую тенденцию. Поэтому человек способен задерживать дыхание в течение значительно большего времени. Это также помогает вызывать сосредоточенность ума для медитативных практик.

Эта бандха перекрывает дыхательное горло и сдавливает различные органы в горле. В особенности, она массирует щитовидную железу, расположенную в полости горла. От этой железы зависит совершенное развитие и поддержание всего тела. Массаж, обеспечиваемый выполнением джаландхара бандхи, помогает делать работу этой железы более эффективной.

Примечания

1. Тема 4 этого урока.
2. Антар кумбхака – Книга I; урок 8; тема 4.
Бахир кумбхака – Книга I; урок 12; тема 4.
3. Книга I; урок 2; тема 5 и
Книга I; урок 7; тема 2.

Тема 4

Пранаяма Практика

Существует очень тесная взаимосвязь между пранаямой и медитативными техниками. Управление праной с помощью пранаямы в конечном итоге ведет к прекращению беспрестанных колебаний ума. Систематическое подавление и успокоение ума с помощью медитативных техник ведет к контролю над праной. Ум и прана непосредственно связаны. Если ум, подобно неугомонной мартышке, перепрыгивает с одной мысли на другую, как можно успешно практиковать медитацию? И пранаяма, и медитативные техники преследуют одну и ту же цель: достижение совершенной восприимчивости и невозмутимости ума, позволяющей познать более высокий опыт.

В состоянии самадхи течение праны в теле прекращается. Поэтому пранаяма представляет собой попытку вызвать самадхи путем прямого управления течением праны и, в конечном итоге, его остановки. Это непосредственно ведет к самадхи. В монументальном тексте йоги под названием *Йога Васиштха* говорится:

«С помощью этих практик (пранаямы и медитативных техник) можно управлять праной. Таким образом, человек из-

бавляется от печали, наполняется божественным экстазом и опьяняется высшим опытом. Если прана под контролем, ум также становится очень спокойным. Между умом и праной существует тесная связь. Если ум делается совершенно успокоенным, то остается только Брахман (высшее)».

Поэтому не стоит считать пранаяму просто дыхательным упражнением... она имеет гораздо больший смысл. Но она приносит результаты только при тщательной и регулярной практике. Пранаяма должна стать важной частью вашей программы ежедневных занятий. Асаны, пранаяма и медитация будут воздействовать на разные аспекты вашей личности.

Практика

В этом уроке мы объяснили технику джаландхара бандхи (1). Она великолепно подходит для сочетания с этапами кумбхаки в практике пранаямы нади шодхана.

Соединение джаландхара бандхи и этапа 4 пранаямы нади шодхана

В предыдущем уроке мы давали соотношение 1:8:6:2:1:8:6:2 для полного цикла практики нади шодханы. Теперь, сохраняя то же соотношение, начинайте присоединять к пранаяме джаландхара бандху. Со временем вы сможете практиковать бандху и с антар кумбхакой и с бахир кумбхакой, но на этом этапе достаточно делать джаландхару только с антар кумбхакой. Основная техника такова:

Сядьте в любую удобную позу.

Вдохните через левую ноздрю в течение времени, определяемого соотношением (1).

Затем наклоните голову вперед и выполняйте джаландхара бандху.

Задерживайте воздух в легких в течение времени, определяемого соотношением (8).

По завершении задержки поднимите голову.

Выдохните через правую ноздрю в течение времени, определяемого соотношением (6).

Задерживайте дыхание снаружи в течение времени, определяемого соотношением (2).

Вдохните через правую ноздрю в течение времени, определяемого соотношением (1).

Выполните джаландхара бандху.

Задерживайте дыхание в течение времени, определяемого соотношением (8).

Затем поднимите голову.

Выдохните через левую ноздрю в течение времени, определяемого соотношением (6).

Задержите дыхание в течение времени, определяемого соотношением (2).

Это один цикл.

Сделайте столько циклов, сколько позволяет время.

Предостережение

Если у вас появляется ощущение удушья, немедленно прекратите практику. Вернитесь к ней снова, когда будете чувствовать себя нормально.

Примечание

1. Тема 3 этого урока.

Тема 5

Медитация Джапа (Часть 1)

Многие люди спешат испытать опыт медитации. Их можно понять, однако никакие торопливость и стремление не принесут этого опыта, если не успокоить буйный и коварный ум. Медитация – это спонтанный процесс, который может происходить только когда ум приведен на определенный уровень гармонии и сосредоточенности. Это не зависит от того, успокаивается ли ум на короткое или продолжительное время. Его необходимо гармонизировать. Без этого медитация не может возникнуть. Одна из самых простых, надежных и последовательных медитативных практик называется *джапа*. Этот метод годится всем без исключения.

Главная забота большинства людей должна состоять в том, чтобы открыто встретить и исчерпать свои внутренние конфликты и подавленные желания. Джапа – полезный метод постепенного выявления отрицательных аспектов подсознательной части ума с гораздо меньшей вероятностью возможных вредных или неприятных побочных эффектов. Он уравнивает личную арену ума, что, в свою очередь, может вести к естественному возникновению медитации.

Джапа – прекрасная подготовительная техника для крийя

йоги, поскольку настраивает ум на получение максимальной пользы от практик. Поэтому, практикуя джапу, вы закладываете ценный фундамент для будущего.

Практика джапы обычно требует использования *малы* (четок).

Джапа (Часть 1)

Слово *джапа* на санскрите означает «крутить». Практика названа так потому, что она включает в себя непрерывное перебирание четок по кругу с одновременным произнесением мантры. Обычно практику мантры выполняют с фиксированным числом повторений мантры или в течение установленного периода времени. Джапу можно далее определить как ритмическое произнесение мантры с перебиранием четок и осознанием. Для получения максимальной пользы ее следует выполнять регулярно.

Универсальная система

Джапа представляет собой, вероятно, самую широко распространенную и универсальную медитативную систему. Она составляет неотъемлемую часть йоги и тантры, а также индуизма в целом. Практики и достоинства джапы описаны во многих традиционных текстах, особенно в тантрических. Многих древних йогов изображали практикующими джапу. Согласно традиции создатель вселенной Брахма творил все посредством непрерывной джапы мантры АУМ. Таково значение джапы в духовной жизни.

Практика джапы распространена не только в Индии. В буддийском пути Махаяны широко используется джапа с четками из 108 бусин и трех дополнительных бусин, которые соответствуют спасению в Дхарме, Будде и Сангхе. Более ортодоксальные системы христианства также широко применяют джапу. Всякий, кто был в католическом монастыре или школе, наверняка видел монахов или монахинь, перебирающих по кругу свои четки. Приезжающие в Грецию или другие балканские страны, обнаружат, что почти все мужчины носят с

собой четки. Что бы они ни делали — шли, разговаривали, сидели или работали — они при всяком удобном случае перебирают четки. Неясно, понимают ли большинство этих людей причину этих действий, но, тем не менее, традиция сохраняется. Вполне возможно, что эта система вводилась так, чтобы каждый человек мог практиковать джапу в течение всего дня.

Рациональное объяснение

Большинству людей очень трудно сосредоточиться из-за слишком большого количества внутренних и внешних потрясений. Во время медитативной практики человек либо переполнен непрерывным потоком внутренней болтовни, тревог и т. п., либо, с другой стороны, неспособен отвлечься от внешних шумов и других помех. Оба этих отвлекающих фактора препятствуют медитации. Разумеется, неспособность отключиться от внешних шумов в действительности представляет собой побочный продукт внутреннего смятения; при наличии внутреннего покоя автоматически происходит отключение от внешних влияний.

Еще одной ловушкой в медитативных практиках бывает сон. Практикующий может очень легко достичь небольшого расслабления и, поскольку это такая редкая вещь, он сразу же начинает чувствовать сонливость и засыпает. Необходимо расслабляться, но сохранять состояние бодрствования. Мы уже много раз говорили об этом, но повторяем снова, поскольку это ловушка, в которую попадают многие люди. Еще одна ловушка — принудительное сосредоточение. Многие понимают важность сосредоточения и пытаются его форсировать, что вызывает напряжение и не является настоящим сосредоточением. Настоящее сосредоточение возникает самопроизвольно в результате расслабления ума.

Поэтому мы сталкиваемся с дилеммой: одно из двух

1. Человек не пытается сосредоточиться. Это, как правило, ведет к уже упоминавшимся ошибкам — сну, отвлечению внешними шумами и т. п. или увлеченности внутренними бурлящими мыслями ума.

2. Человек старается сосредоточиться в попытке воспрепятствовать сну или тенденции увлекаться внешним миром или мыслительным процессом. Это, как правило, ведет к умственному напряжению.

Оба вышеописанных подхода неправильны и не позволяют получить пользу от медитативной практики. Выход, как мы уже говорили, состоит в том, чтобы не сосредоточиваться, а просто сохранять осознание (1). Джапа – превосходная система поддержания индивидуального осознания. Кроме того, она не дает практикующему увлекаться внешним миром либо внутренним миром мыслей. Она также помогает предотвращать сон или сонливость. Давайте посмотрим, как это достигается.

В практике джапы необходимо делать две вещи: произносить мантру и перебирать бусины четок. Эти действия служат опорной точкой для осознания. После кратковременной практики человек входит в ритм: круговое движение четок синхронизируется с произнесением мантры. У вашего ума и тела (одной руки) есть занятие. Это предотвращает упомынутые нами ошибки следующим образом:

1. Сон. Если человека тянет ко сну, то повторение мантры и движение четок становятся неритмичными или вовсе прекращаются. Это обычно действует пробуждающе, и при необходимости практикующий может ополоснуть лицо холодной водой. Конечно, если вы полностью проваливаетесь в глубокий сон, то нарушение ритма не поможет. Вы будете мертвы ко всему окружающему. Но в этом случае вы, вероятно, сильно утомлены и нуждаетесь в сне. Поэтому никакого вреда не будет. Но главное, нужно помнить о том, что нарушение ритма мантры и движения четок, как правило, помогает вам осознавать сонливость, и тогда вы можете как-то исправить ситуацию.

2. Увлеченность внешним миром. Движение четок и повторение мантры быстро и автоматически делают вас интровертом. Это особенно верно, если вы повторяете мантру с чувством и настойчивостью.

3. Поглощенность внутренним мыслительным процессом. Важно, чтобы вы не подавляли мысли. Позволяйте им возни-

кать, но вы должны их осознавать. Вы не должны в них полностью теряться. Не отождествляйтесь с ними. Вы должны наблюдать их как свидетель. Джапа — прекрасный метод, позволяющий человеку быть способным наблюдать мысли, не теряясь в них. Метод таков: вы должны, в некотором смысле, расщепить свое осознание. То есть, вы должны одновременно внимательно следить за всеми непрерывно возникающими мыслями, а также за мантрой и движением четок. Позвольте мыслям приходить, но также осознавайте практику джапы. Если вы начинаете теряться в своих мыслях, то перестаете перебирать четки, либо движение четок и произнесение мантры становятся несогласованными. В обоих случаях вы быстро заметите эту потерю осознания в джапе и затем сможете снова поровну разделить свое осознание. Вы должны продолжать это делать.

В конечном счете, если вы занимаетесь правильно и в течение достаточного времени, мысленный процесс начнет затухать. Происходит постепенный перенос внимания. Вместо бурлящих мыслей ум становится полностью поглощенным повторением мантры. Он автоматически становится более спокойным и сосредоточенным. Ваше осознание становится прикованным к мантре и процессу джапы. А это в точности то, что нужно. На этом этапе ум становится очень уравновешенным не за счет подавления, а вследствие исчерпания поверхностных мыслей и постепенного отучения от привычки теряться в мысленных грезах. Это состояние естественного безмыслия в сочетании с осознанием является вступлением к медитации.

На самом деле, непрерывное бурление мысленных процессов играет положительную роль, особенно если они происходят из более глубоких областей подсознательного ума. Это ваши внутренние проблемы. Наблюдая их, вы от них избавляетесь. Но мысли, в которых теряются большинство людей во время медитативной практики, как правило, бывают очень поверхностными. Чтобы можно было заглянуть глубже, их приходится постепенно устранять с помощью практики джапы. Таким образом, практика джапы первоначально

направлена на последовательное отвлечение внимания от этих поверхностных, просто мешающих мыслей.

Когда ум становится сосредоточенным и внимание глубоко поглощено мантрой, можно внезапно столкнуться с видением или мыслью, которые возникают почти неожиданно. Они отражают одну из ваших глубинных проблем, от которых вам и нужно избавиться. Для этого достаточно простого осознания. Именно на этом этапе, погружаясь глубже поверхностных мыслей, вы начинаете очищать ум.

4. Сосредоточение. Оно будет возникать автоматически, когда вы исчерпаете непрерывный поток своих мыслей с помощью практики джапы. То есть, осознание ведет к сосредоточению ума. Когда вы исчерпаете разрушительные мысли ума, у вас не останется иного выбора, кроме сосредоточения. Вы будете почти вынуждены сосредоточиваться.

Джапа — простой, но эффективный метод преодоления всех упомянутых выше препятствий на пути медитативной практики. Именно поэтому он так широко распространен. Он позволяет достигать равновесия между поглощенностью внешним миром и ее противоположностью — полной утратой себя в мире мыслей. Он помогает достижению сосредоточения посредством осознания. Он позволяет успокаивать внутреннюю болтовню ума не подавляя мысли, а позволяя им возникать, в то же время прочно привязывая осознание к мантре и движению четок. Это очень разумный, научный метод. Он полезен тем, кто не обладает сосредоточенным умом, — то есть большинству людей.

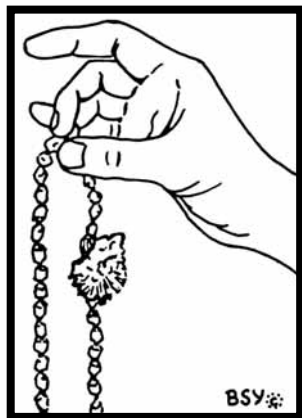
Четки и их использование

Мала (четки) являются неотъемлемой частью большинства техник джапы. Как мы уже говорили, они, по существу, служат инструментом для поддержания осознания. В зависимости от традиции, они могут быть изготовлены из различных материалов. Четки, применяющиеся в йоге, делают из сандалового дерева, тулси или рудракши; сегодня большинство садхаков используют для джапы четки из древесины тулси. Кроме того, для изготовления четок могут использоваться

поделочные камни и другие материалы.

Число бусин четок может быть различным; в йоге оно обычно составляет 108, 54 или 27. Четки из 27 бусин называются *сумирни мала* и используются для практики джапы в процессе повседневной деятельности. Мы будем обсуждать это позднее. Как правило, бусы нанизываются на прочную нить и отделяются друг от друга специальным узлом, именуемым *брахма грантхи* (узел брахмы).

В каждой четках есть дополнительная бусина, называемая *сумеру* (соединение, или встреча). Эта бусина отходит от основной петли там, где соединяются концы нити четок. Она составляет неотъемлемую часть *малы*, действуя в качестве точки отсчета, благодаря которой практикующий может знать, сколько оборотов *малы* он проделал. То есть, он начинает практику джапы с бусины *сумеру* и далее ритмически перебирает четки, бусину за бусиной. Происходит плавное движение по кругу, пока на пути снова не встречается *сумеру*. Это сразу же дает практикующему знать, что он прошел один круг *малы*. У *сумеру* есть и еще одно применение: как мы уже объ-



ясняли, человек может легко забывать, что он выполняет джапу. Несмотря на движение четок, его ум блуждает, он перебирает четки автоматически, без осознания. Когда пальцы касаются выступающей бусины *сумеру*, осознание снова возвращается к выполняемой практике.

Четки следует держать правой рукой, поддерживая их соединенными в кольцо большим и безымянным пальцами. Для движения четок по кругу следует использовать средний палец. Указательный палец и мизинец не должны использоваться, и ими не следует касаться четок.

Нужно считать число оборотов четок; это можно делать либо в уме, либо загибая пальцы левой руки следующим об-

разом: после одного оборота четок большой палец левой руки помещается на первый сустав в основании мизинца; после второго оборота он перемещается вверх на второй сустав, а после третьего — на верхний сустав. Затем на четвертом обороте большой палец левой руки перемещается на первый сустав безымянного пальца, и так далее. Это позволяет направлять осознание на текущую практику джапы.

По традиции джапу практикуют, держа правую руку перед собой на уровне сердца. Это имеет большой смысл, если вы произносите мантру в такт биения сердца; это происходит автоматически, почти без усилий, когда вы произносите односложную мантру, например, АУМ, но не применимо в случае многосложных мантр. Кроме того, положение руки напротив сердца как будто усиливает чувство, с которым произносится мантра; как говорят, чувство исходит из сердца.

Однако вы можете держать правую руку в любом положении, которое вам больше нравится; выбор принадлежит вам. Традиция также утверждает, что четки, используемые для джапы, не следует носить в течение дня, и что когда они не используются, их следует тщательно заворачивать в кусок ткани. Это делается для того, чтобы предотвращать отрицательные изменения вибраций, связанных с *малой*. Кроме того, утверждается, что другие люди не должны даже видеть вашу *малу*. Вы можете придерживаться этих правил, если хотите; опять же, выбор тут принадлежит вам.

Какую мантру использовать?

Существует огромное количество мантр. Наиболее распространены мантры АУМ, КРИМ (KREEM), ХРИМ (HRE-EM), ШРИМ (SHREEM), АИМ, ДУМ, ХУМ, ОМ НАМА ШИВАЙЯ, РАМА, КРИШНА, ДУРГА, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и многие другие. Звуковой рисунок мантры оказывает определенное воздействие на умственную и психическую природу индивида. Каждая мантра имеет тенденцию создавать (или, быть может, лучше говорить «вызывать к жизни») в психике человека определенный символ.

В идеале мантра должна быть получена непосредственно

от гуру или от человека с повышенным осознанием, ибо, как говорится в *Куларнава Тантре*:

«Только мантра, полученная от гуру, будет высвобождать свою силу». (ст. 15:19)

Если вы уже получили мантру при такого рода посвящении, то должны продолжать использовать ее в практике джапы. Лучше всего не менять ее, если только для этого нет очень серьезной причины. Вот наиболее обоснованные причины для смены мантры:

1. Ваш гуру дает вам другую мантру.
2. В результате достижения повышенного состояния осознания вы постигаете другую мантру, которая столь вас поражает, что вы без тени сомнения знаете, что это ваша мантра. Такое нередко случается, и тогда следует принять новую мантру.
3. Вы получаете мантру в сновидении. В этом случае желательно посоветоваться с гуру, чтобы проверить, подходит ли вам эта мантра. Очень легко внушить себе, что вам приснилась мантра, и это безусловно не будет правильная мантра.

Если вы не получили личную мантру от гуру и не осознали свою мантру в глубоком прозрении, то вам следует использовать АУМ; можно использовать и ее эквиваленты — АМИН либо АМЕН. Это универсальная мантра, которая подходит для всех людей и является идеальной для практики джапы.

Не открывайте никому своей мантры, даже если это АУМ.

Три вида джапы

Существует три основных типа джапы, определяемых следующим образом:

1. *Байкхари джапа* (также называемая *вачика*) — это слышимая или отчетливо выраженная практика джапы. Мантру можно произносить сколь угодно громко. Эта форма джапы больше всего подходит для начинающих и тех, у кого смятенный ум. В действительности, это один из самых эффективных методов успокоения ума, когда вы чувствуете себя подавленным, напряженным, рассерженным или несчастным. Кстати, практику *байкхари джапы* широко используют в

группах по всему миру. Это очень мощное средство. Если читателю доводилось бывать в ашраме и слышать, как пятьдесят человек ранним утром скандируют мантру в зале для медитации, он поймет силу этой коллективной практики. Вся атмосфера заряжена положительными вибрациями. В некоторых ашрамах практика джапы продолжается непрерывно день за днем. Разные люди по очереди сменяют друг друга, чтобы мантра продолжала отдаваться эхом в ашраме. В Ашраме Шивананды, центре Общества Божественной Жизни, маха мантра ХАРЕ РАМА, ХАРЕ РАМА, РАМА РАМА, ХАРЕ ХАРЕ, ХАРЕ КРИШНА, ХАРЕ КРИШНА, КРИШНА КРИШНА, ХАРЕ ХАРЕ непрерывно звучит с 1943 г.

2. *Упаншу* – это практика джапы, в которой мантру не произносят вслух, а только шепчут. В этой разновидности джапы губы практикующего двигаются, но не издают никакого внешнего громкого звука; мантра слышна только ему самому. Это переходная стадия, которая ведет от простой *байкхари джапы* к более тонкой *манасик джапе*. Эту разновидность практики нередко используют те люди, которые в течение определенного периода времени занимаются джапой по много часов в день.

Она особенно полезна, когда невозможно выполнять *байкхари джапу* из-за того, что это может помешать окружающим, например, разбудить спящих детей рано утром или поздно вечером. Если громкое скандирование АУМ будет мешать вашей семье или соседям, вы можете практиковать *упаншу джапу*.

3. *Манасик джапа* – это мысленная практика. Практикующий не издает никакого слышимого звука, однако отчетливо слышит звучание мантры в уме. Это наиболее тонкая из трех разновидностей джапы. Ее следует выполнять когда ум спокоен и в достаточной мере свободен от мыслей. Если вы будете делать *манасик джапу* с взволнованным умом, то скорее всего, соскользнете в приятный сон или потеряетесь в своем мыслительном процессе. При выполнении в спокойном состоянии *манасик джапа* представляет собой наилучший спо-

соб проникновения в глубины ума.

Сочетание различных разновидностей

Практикующему не обязательно использовать только один вид джапы. В ходе каждой программы практики он может свободно переходить от одной формы в зависимости от обстоятельств. Хорошо всегда начинать практику с *байкхари*, независимо от того, спокоен ли ваш ум или напряжен. Если ум напряжен, то безусловно следует скандировать мантру вслух, пока он не успокоится. Громкий вибрирующий звук в определенном смысле овладевает вниманием и постепенно убаюкивает ум, приводя его в состояние достаточной успокоенности. Если вы спокойны, то можете быстро переходить к *упанишу* или *манасик* джапе. *Байкхари* лучше всего подходит для успокоения сильного волнения, а *манасик* — для исследования более глубоких областей ума.

Если вы делаете *манасик* джапу, и ум слишком блуждает или становится сонливым, то вам следует немедленно переходить к *байкхари*. Когда вы снова добьетесь определенного контроля над умом, то сможете вернуться к *манасик джапе*.

Можно предложить следующее общее правило: начинающим и тем, у кого напряженный ум, следует практиковать главным образом *байкхари* и немного — *манасик*; достигая все большего контроля над умом, практику *байкхари* джапы следует сокращать, а практику *манасик* джапы — увеличивать.

Произношение и темп

Мантру следует произносить ритмично и отчетливо, с чувством и глубиной, согласуя ее с движением *малы*. Это одинаково применимо к произнесению мантры вслух, шепотом или в уме. Скандируйте быстро, если ум волнуется, и медленно, если он более уравновешен.

Ануштхана

Слово *ануштхана* на санскрите означает обет совершить или выполнить определенное действие. Широко практикуется джапа *ануштхана*. Он означает, что человек принимает

решение делать джапу в течение установленного времени или выполнить установленное число оборотов *малы*. Его цель состоит в том, чтобы приучать практикующего действительно выполнять то, что он себе намечает. Многие люди начинают какое-либо дело с усердием и интересом, но с течением времени их энтузиазм быстро сходит на нет. Поэтому они не достигают поставленной цели. Это применимо и к практике джапы. Энтузиазм исчезает, и они перестают заниматься. Данный обет помогает преодолеть эту тенденцию к апатии.

В Индии такие *ануштханы* очень популярны и обычно предписываются людям с непостоянным умом — то есть почти всем. В зависимости от первоначального решения, их можно принимать на любой срок — на один день, на неделю, на месяц, на год и т. д. Однако выбираемая продолжительность должна быть реальной. Решение должно быть честным. В традиции *ануштхану* связывают с выполнением различных правил.

1. Полное молчание или, по крайней мере, сокращение устного общения.
2. Прекращение контактов с семьей, друзьями и подопечными.
3. Ограничения в питании.

Есть и другие правила, многие из которых были бы невыполнимы для среднего современного делового человека.

Если вы действительно хотите всерьез практиковать *ануштхану*, мы рекомендуем вам посоветоваться со знающим учителем, который может подобрать правила, подходящие для ваших обстоятельств и характера. Однако мы все же считаем, что каждый человек мог бы давать обет ежедневно уделять йоге какое-то время — будь то полчаса, час или три часа — и практиковать карма йогу в течение всего дня. Это не слишком трудная *ануштхана*, но она поможет гарантировать, что вы будете заниматься каждый день.

В отношении джапы вы можете решить, что будете повторять мантру установленное количество раз в течение определенного времени. Например, вы могли бы решить произнести АУМ 10 000 раз за 50 дней. Для этого вы должны будете еже-

дневно повторять эту мантру 2000 раз. Если вы можете произносить АУМ раз в секунду, это составит 60 раз в минуту; следовательно, для того чтобы произнести мантру 2000 раз, вам понадобится $2000/60$, то есть около 35 минут в день. Разумеется, все это зависит от длины вашей мантры, если это не АУМ, и от скорости ее произнесения. Или вы можете дать обет ежедневно произносить АУМ или любую другую мантру 1080 раз. Это составит 10 полных оборотов *малы* из 108 бусин. Или вы можете дать обет произнести 50 000 мантр, занимаясь по часу в день в течение того срока, который для этого потребуется. Существует огромное количество возможностей и сочетаний. Вы должны сами выбрать для себя подходящую цифру.

Этот метод *ануштханы* прекрасно подходит для очищения и успокоения ума. Мы рекомендуем *ануштхану* в сочетании с джапой, но вы не должны считать это абсолютно необходимым. Если вы не хотите связывать себя обетом, то все равно можете регулярно или время от времени практиковать джапу. Это все равно будет приносить вам пользу.

Сидячая поза

Для практики джапы можно использовать любую сидячую медитативную позу. По традиции считается, что вы должны сидеть лицом к востоку или к северу.

Техника выполнения

Существует огромное число вариантов джапы. Мы не собираемся давать их все и опишем только несколько типичных, которые кажутся нам особенно полезными и эффективными. Сами эти методы не требуют особенных объяснений, поскольку они очень просты; к тому же, мы уже описали многие существенные подробности.

Метод 1: вак шуддхи

Примите выбранную вами сидячую позу.

Держите спину и голову прямо, но без напряжения.

Осознавайте свое тело; ощущайте, насколько оно устойчиво и расслаблено.

Не спешите.

Постарайтесь представить себе, что у вас нет никаких забот, или, по крайней мере, что вы можете от них отвлечься на время практики.

Затем начинайте произносить свою мантру и перебирать свои четки по кругу, начиная с бусины *сумеру*.

Перемещайте каждую бусину поочередно, чтобы это происходило синхронно с повторением мантры.

Осознавайте мантру и круговое движение *малы*, одновременно следя за возникающими мыслями.

Не отвергайте никакие мысли, позволяйте им возникать, но осознавайте их.

Все, что вам нужно, — это наблюдать процесс ума, одновременно не теряя контакта с практикой джапы, мантрой и движением *малы*.

То же относится и к внешним помехам; осознавайте их, но сохраняйте осознание мантры и *малы*.

Продолжайте в том же духе, пока не дойдете до бусины *сумеру*.

Не пересекайте *сумеру*, а поменяйте направление движения на обратное, повернув малу пальцами на 180 градусов.

Продолжайте практику.

Будут возникать многие идеи или отвлекающие факторы; позвольте им быть, ибо такова природа волнующегося ума.

Просто оставайтесь свидетелем.

Спустя какое-то время мысли будут постепенно утихать.

Ваше сосредоточение автоматически возрастет.

Если вы пойдете глубже, могут возникнуть видения.

Осознавайте их.

Позвольте им возникать, но наблюдайте их.

Продолжайте в том же духе в течение времени, отведенного на практику.

Следите за тем, чтобы вести счет оборотам *малы*.

Под конец, в течение короткого времени наблюдайте *чидакашу* (2).

Метод 2: джапа пульса

Есть разные варианты джапы пульса. Обычно это делается

в практике *манасик* джапы (при мысленном повторении мантры). Данный метод, по существу, аналогичен методу 1, с той лишь разницей, что повторение мантры и движение *малы* согласуют с пульсом или сердцебиением.

Лучше всего ощущать пульс в следующих местах:

1. в межбровном центре,
2. в сердце,
3. в горле,
4. в пупке.

Можно выбрать любое другое место, но необходимо, чтобы пульс в нем ощущался отчетливо.

Мы особенно рекомендуем осознание пульса при выполнении *манасик* джапы после некоторого времени занятия *байкхари* джапы. Судя по всему, это усиливает ясность ощущения пульса. В наибольшей степени мы советуем осознание межбровного центра (*трикути джапа*).

Осознание

Следует осознать мантру, *малу* и деятельность ума. При использовании метода 2 необходимо также осознать пульс.

Где и когда заниматься

Практикой джапы можно заниматься в любое время и в любом месте. Однако, чтобы дисциплинировать ум, лучше всего заниматься каждый день в одно и то же время. Наиболее подходят для этого раннее утро и поздний вечер перед сном. Кроме того, джапу можно использовать в качестве подготовительной практики перед другими медитативными техниками. Это успокоит ум и позволит получить максимальную пользу от заключительной практики.

Благотворное действие

Джапа приносит ту же пользу, что и другие медитативные практики. Она успокаивает волнующийся ум и помогает избавляться от комплексов, неврозов и т. п. Она позволяет достигать этого постепенно, не нарушая установленный распо-

рядок жизни. Джапа заряжает ум положительными звуковыми вибрациями и потому служит прекрасной терапией даже для самого расстроенного ума. Она позволяет добиваться однонаправленности ума, не прибегая к принудительному сосредоточению. Она помогает высвободить невероятные дремлющие способности и силы, которые даны всем нам от рождения. В конечном счете, она ведет к медитации.

Общие правила и рекомендации

Для большей ясности, мы резюмируем основные моменты практики джапы, которые мы уже обсудили.

1. Используйте мантру, которую дал вам ваш гуру. Если у вас нет личной мантры, то используйте универсальную мантру АУМ.
2. Перебирайте четки (вращайте *малу*) средним пальцем, используя большой и безымянный пальцы для поддержки. Делайте это правой рукой.
3. Когда вы, перебирая четки, доходите до бусины *сумеру*, не двигайтесь за нее; переверните малу так, чтобы двигаться в обратном направлении.
4. Расслабляйте ум и тело, но не засыпайте.
5. Не сосредоточивайтесь. Осознавайте. При сосредоточении внимание собирается со всех сторон в одну точку. При осознании внимание уделяется не только этой точке, но всем возникающим мыслям. Человек не борется с умом, а постепенно умиряет его, будучи свидетелем всей его деятельности.
6. При необходимости, чередуйте в своей практике *байкхари*, *упаншу* и *манасик* джапы. Если ум взволнован, держитесь *байкхари*; если ум спокоен, делайте *манасик*. Если при этом ум слишком блуждает, переходите к *байкхари*.
7. Произносите свою мантру ясно и ритмично. Если ум начинает блуждать, нужно увеличить темп повторения.
8. Никому не открывайте свою мантру.
9. Старайтесь практиковать джапу регулярно, в соответствии с *ануштханой*.
10. Всякий раз при наличии свободного времени размышляй-

те над смыслом мантры.

Примечания

1. Подробнее об осознании см.: Книга I; урок 3; тема 5.
2. Книга II; урок 13; тема 5.

Программа ежедневных занятий

Если вы регулярно практикуете сурья намаскар, то должны быть способны выполнять все движение без малейшей поддержки (1). К этому динамическому упражнению следует добавлять соответствующие мантры – если вы уже так не делаете. Они преображают всю практику и делают ее гораздо более эффективной.

Попробуйте делать мула шодхану. Преодолейте свою нерешительность и испытайте ее. Если бы мы не считали ее полезной практикой, то не стали бы обсуждать ее столь подробно. Физически эту процедуру способен делать любой; большинству людей мешает только психологическое нежелание ее испытать. Если вы страдаете от запоров, то вам несомненно следует делать ее регулярно.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	5
Бхуджангасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Пашанкасана	—	4
Уштрасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха	—	20
Повторение АУМ	—	10
Джапа	—	30
Чидакаша дхарана	—	15

Программа 2: продолжительность

<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Уштрасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4
Нади шодхана и джаландхара бандха	—	20
Повторение АУМ	—	4
Джапа	—	20
Чидакаша дхарана	—	5

Программа 3: продолжительность

<u>60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Шалабхасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	3
Йога мудра	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха	—	10
Джапа	—	15
Чидакаша дхарана	—	5

Примечание

1. Книга I; урок 5; тема 2.

Урок 15

Однажды странствующий санньясин (парибраджак) зашел в деревню, и его окликнул набожный брамин: «Учитель, пожалуйста, не откажитесь принять бхикишу (пищу) в моем доме». Санньясин согласился, и после трапезы брамин попросил дать ему дикшу (посвящение). Санньясин сказал, чтобы он немного подождал, и продолжил свой путь. Спустя несколько лет санньясин снова пришел в деревню. Брамин очень обрадовался и снова пригласил его на трапезу. Санньясин согласился, и после трапезы брамин снова попросил о посвящении. Санньясин снова ответил: «Не торопись, продолжай свою карма йогу» и отправился своим путем.

Минуло много лет, и санньясин опять пришел в ту же деревню. Брамин был потрясен. Он думал, что в этот раз он обязательно получит посвящение. После обычной трапезы он снова поднял этот вопрос, и санньясин снова велел ему ждать. На этот раз брамин очень рассердился и захотел узнать причину отсрочки.

На следующий день санньясин снова пришел к дому брамина за едой, но когда брамин собирался наполнить его чашку, он заметил в ней нечто похожее на мочу. Он сказал: «Учитель, я не могу положить еду в твою чашку, мне кажется, что в ней моча». «Ну и что, если так», — отвечал санньясин. «Но я не могу этого сделать, потому что еда будет загрязненной, бесполезной». «Таково и состояние твоего ума, — объяснил санньясин. — Пока он остается даже слегка нечистым, от моего посвящения не будет никакого толка».

По этой же причине некоторые ученики, даже получив посвящение, не могут идти по духовному пути или переживать духовный опыт. Они винят своего гуру, однако не добиваются успеха только из-за собственного неподходящего состояния. Когда ум проясняется и очищается, продвижение гарантировано.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Бхакти йога (Часть 1)

Бхакти йога — это йога любви и преданности. Это преданность божественному, в какой бы форме или не-форме вы ни захотели его (или ее) видеть. Это может быть преданность истине, Богу, высшему, Брахману, абсолюту, реальности или любому другому определению невыразимого. Это может быть преданность Христу, Будде, Мохаммеду, Кришне, Раме, Хануману, Махавире, Шакти, Шиве, Вишну, Кали, Дурге, Ахура Мазде — если угодно, даже Зевсу. Вы можете выражать преданность всему, что вы считаете воплощением божественного. Это может быть великий святой, умерший или живущий. Это может быть ваш гуру. Конкретная форма не имеет значения... важна именно преданность, которую чувствуете лично вы. Без такой преданности, великой или малой, невозможно практиковать бхакти йогу.

Бхакти можно легко назвать слепой догмой, и во многих случаях она вырождалась именно в это. И в прошлом, и в настоящем бхакти совершенно неверно понимали и использовали, что приводило к фанатизму и нетерпимости. Все это не имеет ничего общего с бхакти. Бхакти — нечто такое, что трудно принять современному интеллектуальному миру. И в то же время это очень плачевно, поскольку бхакти йога представля-

ет собой невероятно могущественный метод, который может вести к высшему знанию и трансценденции. Но не только это — бхакти йога способна помочь вам гармонизировать свою жизнь и сделать ее радостной, каковой она должна быть. Люди видели неправильное употребление и искажение бхакти йоги и ошибочно принимали это за ее суть. Бхакти йога имеет широкий спектр применений, которые могут преобразить вашу жизнь. В этой теме мы делаем попытку развеять паутину неправильных представлений и показать вам, какое значение может иметь бхакти йога для вашей жизни. И мы предупреждаем вас, что это будет довольно длинное обсуждение.

Если вы сомневаетесь, в этом нет ничего плохого; мы не просим вас слепо принимать на веру все, что мы пишем. С какой стати? Мы лишь просим вас прочитать эти страницы, помня, что за путем бхакти йоги скрыт гораздо больший смысл, чем можно себе представить. Помните также, что некогда многие люди со смехом отворачивались от тех, кто говорил о бхакти йоге. Но удивительно, как мы меняемся, однако изменение происходит не в результате простой слепой веры, а через большее понимание и осознание глубинного значения бхакти йоги.

Помните еще об одном — многие, если не все, великие йоги выражали бхакти. Они либо шли непосредственно этим путем, либо бхакти становилась результатом других путей. Некоторые из них, не переставая, говорили о бхакти йоге. Заблуждались ли они? Скорее всего, нет, поскольку окружающие считали их мудрыми людьми. Если мудрость может вести к бхакти или бхакти может вести к мудрости, значит, в пути бхакти есть что-то не очевидное с первого взгляда. Кроме того, эти великие йоги были наглядными примерами того, что приносит путь бхакти: терпимости, спокойствия, понимания, любви к людям и многих других качеств. И если вы хотите увидеть ясные доказательства благотворного действия бхакти йоги, вам следует присматриваться именно к этим людям, а не к тем, кто становится фанатиками и изуверами.

Что такое бхакти?

Слово *бхакти* происходит от корня *бхаджа*, который означает «преклоняться, служить, любить, быть преданным». И это точно передает суть бхакти йоги. От того же корня происходит слово *бхакта*, означающее человека, который практикует бхакти йогу, чувствует преданность.

Бхакти йога подразумевает две вещи — путь и опыт. Человек может быть на пути бхакти йоги, однако не иметь положительного опыта глубокой бхакти. В то же время человек может испытывать глубокую бхакти, однако не признавать, что идет по пути бхакти йоги. Давайте для большей ясности проиллюстрируем это двумя примерами:

1. Тот, кто склонен к глубокой преданности и поклонению, может идти по пути бхакти йоги. Это подразумевает сосредоточение всего существа человека на объекте поклонения. Этот метод бхакти йоги может в конечном итоге приводить к трансцендентальному опыту всепоглощающей бхакти. С этой бхакти связано трансцендентальное знание. Со временем и накоплением опыта такая бхакти будет становиться все сильнее и сильнее.

2. Если человек не склонен к служению и преданности, ему следует выбирать другие пути йоги. Эти другие пути в конце концов приведут к духовному опыту. Это, в свою очередь, автоматически ведет к бхакти, ибо вы будете постигать нечто такое, чего вы не знали раньше. Какой бы метод вы ни использовали, результат будет одним и тем же. Пути людей, расположенных и не расположенных к поклонению, в конечном счете, сходятся.

Бхакти представляет собой одновременно средство достижения и выражение более высокого осознания. Это и практика, и спонтанное выражение высшего знания. Одно ведет к другому. До определенного этапа на пути бхакти йоги существует больше веры, чем опыта, но после переживания ясного опыта ситуация полностью меняется. Человек узнает, что его устремлениями и практиками действительно кто-то или что-то руководит. Бхакти становится опытом. С этого момента человек знает, что он не гоняется за миражами в пустыне.

Эта бхакти усиливается... растет... и продолжает расти.

Такая бхакти заполняет собой разрыв между простой верой и божественным постижением. И она распространяется на период, когда бхакта пытается выразить это постижение в своей повседневной жизни. Бхакти наводит мост между недостатком божественного знания, подкрепляемого верой, личным переживанием и познанием божественного. Бхакти — не предмет для обсуждения. Ее необходимо непосредственно чувствовать, познавать и переживать. Настоящая бхакти возникает спонтанно через посредство более высокого осознания и познания, в результате постижения чего-то, ранее не известного. Бхакти — это выражение и радость постижения невозможного, встречи с непосредственным восприятием того, что за пределами слов. То есть, бхакти, настоящую бхакти, невозможно создать искусственно, ибо она представляет собой выражение блаженства, чего-то за гранью самого смелого воображения.

Механика бхакти

Цель бхакти — развитие интенсивного сосредоточения на одном объекте. Оно происходит спонтанно при наличии чувства бхакти по отношению к этому объекту. Вся энергия человека фокусируется в одном направлении. Это, в свою очередь, ведет к более высокой чувствительности и восприимчивости ума-тела к высшим силам. Человек становится бхактой через посредство опыта, а не просто в силу убеждения.

Этот метод бхакти использовался во многих религиях, особенно в христианстве и индуизме. В этих религиях главная цель состоит в поощрении выражения бхакти у последователей. Для ее достижения им даются конкретные формы для поклонения. Если такое поклонение достаточно, то человек может познать глубокую бхакти, блаженство и трансцендентальный опыт. Это очень мощный метод, который позволил многим людям достичь высочайших состояний осознания. Но для получения конечных результатов необходимо сильное религиозное рвение.

Во всех этих религиях бхакти использовался один и тот же метод. Они различались только конкретной формой (или формами), которые рекомендовались последователям для по-

клонения и служения. Фундаментальные механизмы во всех случаях были одинаковыми. Все они использовали бхакти йогу в качестве средства трансценденции.

Метод и цель бхакти йоги состоят в том, чтобы отвлечь вас от отождествления с маленьким «я» — телом-умом. Это делается для того, чтобы уменьшить личные прихоти, конфликты, дисгармонию и т. д., которые, как правило, сковывают и сильно ограничивают осознание. Практика бхакти йоги призвана сделать ум идеальным отражателем, совершенным зеркалом опыта. Именно в таких обстоятельствах человек может познать высшее осознание и блаженство.

Бхакти – уравнивание интеллекта

Интеллект представляет собой чрезвычайно ограниченную форму познания, однако именно силой интеллекта, судя по всему, больше всего восхищается современный мир. В этом нет ничего плохого, при условии понимания его ограничений. Но как раз в этом большинство людей не отдают себе отчета. В действительности, это и невозможно понять до тех пор, пока человек не переживает нечто, выходящее далеко за пределы интеллекта, таким образом убеждаясь в ничтожности интеллекта как средства познания.

Бхакти – прекрасный метод уравнивания чрезмерно прочной привязанности к интеллекту. Она чрезвычайно полезна для избавления от интеллектуального застоя, а также для направления и высвобождения чувств и эмоций. Одной из величайших проблем современного мира является неспособность интеллектуальных людей выражать свои эмоции. Эти эмоции сдерживаются и подавляются. Люди разучиваются смеяться и высвободить свои эмоции положительным и не разрушительным образом, в результате чего они нередко выражаются в бунте и насилии. Путь бхакти йоги дает прекрасный метод выражения таких бурных эмоций. Кроме того, эмоции не только высвобождаются, но и направляются на то, чтобы делать ум сосредоточенным. Это положительное использование эмоциональных сил. Эмоции направляются на достижение высшего осознания и опыта.

Эмоции – чрезвычайно мощная сила человеческой пси-

хики. Большинство людей полностью находятся в их власти. Они мечутся туда-сюда, согласно приказам и прихотям своих эмоций. Если эти эмоции сконцентрировать и направить в нужную сторону, то и все существо человека станет сосредоточенным и однонаправленным. Невозможно успокоить ум, если в нем бурлят эмоции. Это все равно что пытаться успокоить море, когда бушует ураган или тайфун. Но если вы можете успокоить ум — тайфун, — то море само собой становится намного спокойнее. Так же и с эмоциями: если их гармонизировать, то это автоматически произойдет со всем вашим существом. В этом преимущество бхакти йоги.

Не все склонны к преданности

Тем, кто не чувствует никакой привязанности к какому бы то ни было божеству или человеку, нет нужды развивать в себе религиозность или веру. Зачем искусственно и через силу создавать убеждение или приверженность, за которыми ничего не стоит? Вы просто будете обманывать себя, а это совсем не обязательно. Все, что вам нужно, — это усердно практиковать другие формы йоги. Со временем бхакти возникнет сама собой, как следствие высшего осознания и опыта. В конечном счете, из-за того, что вы знаете, у вас не будет иного выбора, кроме как стать бхактой (преданным). Это произойдет столь же неизбежно, как за днем приходит ночь. Это применимо ко всем без исключения, даже к тем людям, которые сейчас не испытывают ни малейших эмоций. Со временем они станут бхактами, ибо бхакти — это выражение неопишемого блаженства, радости и знания.

Поэтому если вы не чувствуете склонности к религиозности, то пока не практикуйте бхакти йогу. Занимайтесь другими видами йоги, и со временем вы просто не сможете не стать бхактой.

Однако те, кто обладает какой-то формой преданности или веры, безусловно, должны идти по пути бхакти йоги в силу особенностей самой своей индивидуальности. У них может не быть никакого высшего опыта, но они спонтанно чувствуют глубокую преданность по отношению к чему-то. Если вы — один из таких людей, то вам следует направлять свои

эмоции на объект поклонения. Для вас бхакти йога может оказаться скорым поездом к расширенному осознанию. Но убедитесь, что вы честны с собой. Если вам приходится раздумывать над тем, чему вы будете поклоняться, то это верный признак того, что в действительности у вас нет объекта поклонения. У вас не должно возникать необходимости задавать себе вопросы. Если вы чувствуете преданность по отношению к чему-либо, вы будете об этом знать. У вас не будет никаких сомнений – ваше сердце сразу же укажет вам объект, который пленяет вашу бхакти. Если вы без малейших сомнений чувствуете сильную привязанность к чему-то одному, то бхакти – ваш путь. Если вы не чувствуете такой непреодолимой привязанности к чему-либо, то на данном этапе бхакти – не для вас. В таких обстоятельствах бхакти йога, вероятно, приведет к простому ритуалу и самообману, а не к трансценденции. Практикуйте другие формы йоги, и бхакти придет в будущем.

Бхакти в сочетании с карма йогой

Карма йогу можно практиковать как совершенно отдельный путь йоги. Карма йогу не обязательно практиковать с чувством преданности (1). Но если вы соединяете карма йогу с бхакти йогой, весь процесс усиливается; он становится особенно мощным. Сама карма йога – могущественная садхана, но бхакти стимулирует и ускоряет процесс. Это главное учение *Бхагавад Гиты*.

Если вы уже склонны к преданности, то вам, безусловно, следует сочетать карма йогу и бхакти йогу. Как можно лучше поклоняться и выражать бхакти, чем через работу? Кроме того, это очень плодотворная форма поклонения, которая непосредственно приносит пользу другим.

Суть карма йоги составляют осознание, отстранение и отказ от плодов деятельности (1). Когда карма йога сочетается с бхакти йогой, почти не составляет труда отказываться от привязанности к плодам деятельности или вознаграждениям за нее. Человек просто приносит все свои действия и старания в жертву объекту бхакти, будь то высшее, гуру или что угодно

еще. Действия, пища, мысли, объекты, удовольствия и т. д. посвящаются чему-то вне самого человека. Все похвалы, награды и плоды деятельности посвящаются объекту поклонения. Хотя человек может пользоваться и наслаждаться этими плодами, они создаются не специально для него, а в качестве акта бхакти. Это путь к быстрой гармонизации ума и уменьшению эгоизма.

Кроме того, это отношение поклонения способствует непривязанности, поскольку человек совершает действия не для себя самого, а для чего-то вне своей личности. Чем больше его отказ от плодов своих действий, тем больше будет его отстраненность. Он перестанет поддаваться влиянию взлетов и падений жизни; они больше не будут выводить его из равновесия. Он будет полностью выражать себя в работе и в жизни, но будет меньше метаться. Это особенно мощный метод, если подходить ко всему с таким отношением:

«Я не служу... одно лишь Высшее служит».

Когда вы чувствуете, что на самом деле не действуете, а являетесь орудием чего-то гораздо большего, чем вы, вы должны становиться отстраненным, и вследствие этого вы работаете гораздо лучше и эффективнее (1).

Это чувство того, что ты не являешься деятелем, резюмируют следующие цитаты:

«Считай, что ты — это не ты; что ты не существуешь. Считай, что это сила, которая действует во всем, она действует и через тебя. В конечном итоге, практика раскроет тебе эту тайну».

Также:

«Следует понимать по опыту, что именно Он заставляет нас действовать. Никогда не считай себя деятелем; ты будешь постепенно постигать это посредством переживания деятеля».

«Всегда держись мысли, что ты — никто. Что бы ни существовало, это только сила..., а ты — только средство».

Вначале такая позиция может быть чисто интеллектуальной, но со временем вы на собственном опыте обнаружите, что это — высшая истина. Чувствуете ли вы это недеяние интел-

лектуально или переживаете на личном опыте, оно непосредственно ведет к отстранению. Человек становится отстраненным во всех жизненных ситуациях. Это средство достижения гармонии, счастья и высшего опыта.

А как насчет осознания? Это другой жизненно важный аспект карма йоги. Как связана бхакти с возрастанием осознания? Мы отчасти ответили на этот вопрос при обсуждении отстранения, поскольку позиция не-деятеля автоматически повышает осознание. Но в бхакти йоге есть еще один фактор, который усиливает осознание — это вспоминание. Большинство людей живут без осознания вследствие сонливости или забывчивости. Если вы чувствуете преданность по отношению к чему-либо, вы, скорее всего, будете об этом помнить. Вы с большей вероятностью будете бодрствующим и, значит, определенно, будете осознающим. Так, бхакта, который помнит о своем гуру или о личной форме высшего или о чем бы то ни было еще, автоматически будет в большей мере осознавать все жизненные ситуации. Это относится к работе и к карма йоге. Чем больше преданность, тем больше осознание.

В *Уддхава Гите* Кришна говорит:

«Посвящай мне все плоды деяний и непрестанно помни обо мне...»

Есть старое изречение:

«Суть не в том, что ты делаешь, а в том, как ты это делаешь». Это в точности относится к карма йоге и бхакти йоге. Не важно, беден бхакта или богат. Бедный человек может предлагать в качестве поклонения даже самый ничтожный объект, но если это делается искренне и от всей души, то это гораздо лучше, чем когда богатый человек жертвует огромное богатство, но без малейшей преданности. То же справедливо в отношении всех деяний и работы. Важны не сами деяния, а чувство и искренность, с которыми они совершаются. Можно работать и действовать любым естественным образом, но всегда помнить свою мантру, своего гуру, свое личное божество или что-либо другое. Ключевое слово здесь — бхава. Оно означает глубокое чувство преданности. Именно оно может быть усилителем карма йоги и преобразить вашу жизнь.

Бхакти и другие пути йоги

Мы уже обсудили сочетание бхакти йоги с карма йогой. Теперь мы коротко расскажем о взаимоотношениях между бхакти йогой и другими путями.

Во-первых, мы хотим еще раз подчеркнуть, что все пути йоги ведут к одному и тому же опыту. Постигание бывает одним и тем же; различаются только средства. Все пути йоги направлены на уменьшение и, в конечном итоге, полное устранение насильственной власти эго, порождаемой умом. В бхакти йоге это достигается путем направления всех побуждений человека на внешний объект бхакти и их отождествления с ним. В конечном итоге, человек отдает свое эго гуру, или высшему, или чему-то еще. Это нелегко, но в этом состоит цель. С другой стороны, в джняна йоге тот же результат достигается за счет интуитивного постижения того, что эго не исчерпывает всей полноты нашего существа. Это автоматически уменьшает власть эго и, в конечном счете, ведет к его растворению (2). В карма йоге то же самое происходит, когда человек перестает быть деятелем. В раджа йоге власть эго уменьшается в результате исследования ума. Это ведет к пониманию беспредельной основы каждого человеческого существа и любого проявленного объекта. Это автоматически уменьшается, когда человек начинает познавать природу ума. Все пути сливаются друг с другом, ибо они подобны разным лепесткам одного и того же цветка. Джняна (знание, данное в откровении) ведет к бхакти, а бхакти ведет к джняне. Карма йога ведет к бхакти, и наоборот. Однако вначале искатель должен идти по тому пути (или тем путям), которые соответствуют его темпераменту. В *Бхагавад Гите* Кришна говорит:

«Я приветствую всех людей, независимо от того, с каким отношением они приходят ко мне. Люди ищут меня отовсюду, о Партха». (Г. 4:2)

Некоторые люди утверждают, что бхакти йога — это самый быстрый и лучший путь. Что ж, возможно, это и так, если вы склонны к религиозности, но в ином случае это вовсе не самый быстрый путь. Если вы более склонны к деятельности

или к мышлению, то вам в настоящее время, вероятно, более подходят другие пути. Несомненно, бхакти — могущественный метод, но только если вы естественно и спонтанно чувствуете преданность. В конечном итоге бхакти возникнет, поскольку она присуща всякому. Каждый путь эффективен, если его практиковать и если он соответствует индивидуальным особенностям практикующего.

Более глубокое знание бытия не возникает отдельно от бхакти или преданности. Они возникают одновременно. Когда человек обретает знание, бхакти возрастает. Когда возрастают и знание, и бхакти, действия становятся более целенаправленными, мощными и эффективными. Это карма йога. Кроме того, когда возникают эти другие качества, возрастает способность человека исследовать и познавать ум (раджа йога). Все это взаимосвязано. Когда все эти вещи увеличиваются, возрастает и опыт блаженства; человека охватывает облако опьяняющего счастья. Это — вино тантр и сома Вед. Это — нектар... амрита... божественное благоухание. Поэтому помните, что между всеми этими путями нет жесткого разделения; все они тесно связаны.

Они показывают, что бхакти (поклонение) и джняна (познание) в действительности не слишком различаются; их очень удачно определяли разные мудрецы. Например, в тексте *Вивека Чудамани* Шанкарачарьи говорится:

«Из того, что способствует освобождению, важнее всего бхакти. Одно из определений бхакти — это поиски своей подлинной природы. Исследование истины своего существа — это преданность...»
(шлоки 31, 32)

Объект преданности

Вы можете быть преданным чему угодно. Но это должно быть нечто такое, к чему вы спонтанно чувствуете бхакти, любовь или преданность. Объект — это просто средство достижения цели. Объект не следует навязывать своему характеру. Он не должен быть чуждым или неестественным для вашей личности. Это должно быть что-то, к чему сама собой возникает любовь. Это очень важно. Но это может быть что

угодно. В *Уддхава Гите*, в разделе *Шримад Бхагавата* говорится:

«Высшему можно поклоняться в любом образе или посреднике, к которому поклоняющийся испытывает почтение и любовь, ибо будучи душой вселенной, я (Кришна) пребываю во всем».

Вы можете выбрать для себя что угодно, поскольку чему бы вы ни поклонялись, это форма высшего. Для тех, кто поклоняется Кришне, он представляет и символизирует все, является всем. Он — сущность всех вещей. Хотя его обычно изображают в человеческом облике, с павлиньим пером в волосах и играющим на флейте, в действительности его можно представлять в любой форме, в виде любого объекта. Очень многие люди в Индии чрезвычайно почитают общеизвестную форму Кришны. Они чувствуют непреодолимую бхакти к этой человеческой форме Кришны. Она захватывает их сердца и все их помыслы. И это чудесно, поскольку может вести к высшему опыту и расширенному осознанию. Но Кришна не ограничен этой формой. Он может быть всем, чем угодно. Важен именно фокус внимания. Если вы чувствуете глубокую привязанность к какой-то конкретной форме, то используйте ее как средство выражения бхакти.

В христианстве объектом сосредоточения бхакти является Христос или Дева Мария. Они тоже могут вести к трансценденции, если бхакти достаточно велика. На самом деле, именно этот метод многие христианские святые использовали для познания невыразимого. Такие святые, как св. Бернар, св. Тереза, св. Франциск и другие, все были бхактами. Все они использовали свою любовь к Христу как средство более глубокого понимания бытия. Таким образом они гармонизировали все свое существо. Из этого рождаются космическое понимание и бхакти.

В тантре существует множество форм Шакти — космической матери. Все они представляют разные аспекты бытия. Все они представляют абсолют. Не важно, кто это — Кали, Дурга, Чхиннамаста, Трипурасундари, Сарасвати, Думавати, Шодаши, Бхуванешвари, Аннапурна или любая из сотен дру-

гих традиционных форм Шакти. Если вы чувствуете бхакти к одной из этих форм — как чувствуют многие люди в Индии, — то вам следует направлять на нее свою эмоциональную и умственную энергию. Это придаст направление всем силам вашего существа.

Кстати, именно поэтому духовный климат Индии столь необычен. Существует бесчисленное множество различных богов, которые все полностью приемлемы в качестве точки сосредоточения бхакти. Такова свобода и терпимость богослужения. Поклонение высшему может быть направлено на что угодно. Почему бы нет? Все эти различные образы действуют как центр, через который можно расширять осознание. Но должна быть непреодолимая преданность. Должно быть притяжение к конкретной форме. Без этого не может быть бхакти.

Даже некоторые школы буддизма используют божества в качестве средства достижения высшего осознания. В действительности, Будда был против использования божеств, поскольку знал, что оно очень легко может вести к суеверию, невежеству и догматизму. Это отчасти верно, и безусловно было так во времена Будды, когда религия полностью выродилась в простой ритуал без смысла, цели и понимания. Но этого не произойдет, если помнить о цели бхакти и быть терпимым к другим формам богослужения. Бхакти может вести к расширенному осознанию. После смерти Будды многие буддисты поняли, что использование божеств оправданно. Из-за этого, например, в тибетский буддизм были введены многие божества — Амогх Сиддхи, Тара, Авалокитешвара и другие. Они представляют разные аспекты бытия и состояния осознания. Их можно использовать как объекты бхакти. Они могут пробуждать силу, выходящую далеко за пределы их материальной формы.

В исламе Мохаммед, по той же причине, что и Будда, не одобрял поклонения образам высшего, поскольку среди суеверных людей оно могло очень легко вести к простому идолопоклонству. Это также было, безусловно так, при жизни Мохаммеда. Люди слепо поклонялись идолам. Ритуалы были чи-

сто формальными, без какого-либо чувства, что вело к невежеству — прямой противоположности цели поклонения и бхакти, требующих позиции понимания.

Однако ислам — это религия бхакти. Бхакти направлена на Аллаха, всеобъемлющего Господа. Ему поклоняются как абстрактному представлению.

То, что мы сказали об исламе, применимо и к иудаизму: бхакти направлена на неопределенную или бесформенную форму высшего. Поэтому можно использовать в качестве средоточия бхакти конкретную форму либо абстрактное понятие. В действительности, это не имеет значения. Важно то, что если вы чувствуете какой-то вид бхакти, то выражаете ее и направляете ее в одном направлении, направлении формы или не-формы высшего.

Вы можете выражать бхакти к чему угодно — Кришне, Христу, Раме — чему угодно, что спонтанно создает в вашем сердце чувство преданности. Можно использовать символ, например, АУМ или крест. Можно использовать мантру; на самом деле это прекрасный метод, особенно если вас привлекает специфическое звучание мантры и то, что она представляет. Вы можете выражать бхакти по отношению к великому святому, йогу или мудрецу, а лучше всего — по отношению к гуру. Он будет действовать не только как объект бхакти, но также вдохновлять вас в вашей практике и давать непосредственные наставления. Это личная милость гуру.

Объектом поклонения должно быть нечто такое, что привлекает вас, как лампа привлекает мотыльков. Это должно быть что-то, о чем вы непрестанно говорите, что-то, с чем вы можете соотноситься, отождествляться. Цель состоит в том, чтобы объект поклонения целиком заполнял ваше внимание. Если есть что-то или кто-то, к чему или кому ваша бхакти притягивается как к магниту, то сделайте это своим объектом.

Такая бхакти по отношению к конкретной форме ведет к другим вещам, которые превосходят внешнюю природу объекта. По мере накопления опыта ваша бхакти будет преображаться, охватывая все больше и больше. В конечном итоге

будет не нужно ограничиваться поклонением одной конкретной форме, поскольку разовьется чувство поклонения или почитания по отношению ко всему сущему. Но оно должно возникнуть само собой; нет нужды воспитывать в себе какие бы то ни было чувства. Это чувство должно естественно возникать из самой глубины вашего существа.

Форма высшего

Люди нередко говорят: «Как же может Кришна, Рама, Христос и т. д. быть высшим? Почему мы должны поклоняться высшему в ограниченной форме?» Но здесь упущен весь смысл поклонения и бхакти. Если высшее, абсолют пребывает повсюду и во всем, то почему также не в форме Кришны или Христа? Не имеет значение, Кришна это или Христос, Кришна или Кристос! Нет никакой разницы. Не важно, какую форму вы выбираете. Более того, это поклонение или бхакти по отношению к конкретной форме, эта персонализация высшего служит для вас средством личного познания высшего опыта. Все что угодно одновременно является абсолют и не абсолют. Такие формы божеств, как Кришна и Христос, — это одновременно высшее и не высшее. *Все целиком зависит от уровня осознания.* Однако важно, что все, к чему вы чувствуете непреодолимую, глубокую бхакти, может быть средством выхода за пределы нормальных, мирских уровней осознания и опыта.

Говорят, что Кришна, Христос, Рама и т. д. — это аватары (божественные воплощения), но на самом деле всё и все во вселенной являются воплощениями божественного. Вы сами — воплощение божественного, хотя, вероятно, не знаете этого. Идея и цель состоят в том, чтобы выйти за пределы ограничений индивидуального «я» и познать трансцендентальную природу своего подлинного Я.

Поэтому лучшее, что мы можем здесь посоветовать, — это отбросить все рациональные, интеллектуальные мысли и суждения относительно обоснованности поклонения определенной форме или воплощению божественного. Ответ на этот вопрос выходит далеко за пределы интеллекта — он име-

ет трансцендентальную природу. Все, что вам нужно делать, это выражать бхакти и направлять ее на любую форму, которая естественно подходит для вашей личности. Со временем ответ придет сам. Все сомнения рассеются. Со временем вы поймете подлинную, священную и невыразимую природу поклонения конкретной форме.

С научной точки зрения идея безграничного в ограниченном или бесконечного в конечном вовсе не нова. Позвольте привести пример. Ученых поражают горизонты, которые открывают исследования молекулы ДНК. Если вы забыли, что представляет собой ДНК, мы освежим вашу память (3). Это так называемая молекула жизни — невероятно сложная молекула, которая формирует индивидуальные особенности человеческих существ. Это рабочий проект цвета волос, размера ног, роста и других характеристик каждого человека. Он определяет схему развития с детства до взрослого состояния. Это молекула, которая определяет наш образ жизни, и на физическом уровне мы должны подчиняться ее предписаниям. Но это еще не все. Ученые начинают с благоговением мистиков говорить нам, что эта молекула заключает в себе все знание нашего эволюционного прошлого. Она содержит коллективное бессознательное человеческой расы — память о событиях, происходивших тысячи и миллионы лет назад. Она содержит в себе всю историю бытия. Вероятно, ученым самим трудно поверить в эти факты, но опыт и исследования заставляют их приходиться к такому выводу. Это нечто такое, что обусловленный ум не способен легко постичь или принять.

Таким образом, наука смотрит и указывает в том же направлении, что и йога. Кроме того, наука начинает пересматривать свое отношение к атомам. Многие ведущие ученые уже отказались от механической модели «простого атома». Они больше не считают атом просто собранием электронов, двигающихся или вращающихся вокруг центрального ядра.* Возможно, это вполне разумная картина, однако эксперименты ясно показывают, что природа атома гораздо сложнее такой механической модели. Существует некий субстрат, или

универсальная сущность, лежащая в основе любого атома. Каждый атом оказывается чем-то вроде вихря, центра, в котором фокусируются космические силы. Так куда же приведут нас такие идеи и открытия? Возможно, к такому этапу, когда йога и наука признают друг друга и поймут, что они, по существу, говорят об одном и том же.

Мы всего лишь пытаемся показать, что каждая частица во вселенной связана с бесконечным. Поэтому разве нельзя представить себе, что любая точка сосредоточения, любой объект, любое божество, могут вести нас к трансцендентальному опыту? Вы должны найти ответ на этот вопрос на собственном опыте, но это, в некотором смысле, придает научную обоснованность идее и методу бхакти йоги. Человек сосредоточивается на конкретной точке, и это ведет к запредельному. Посвящение умственных и эмоциональных сил ограниченному объекту может вести к трансценденции. Если у вас научный склад ума, и вы следите за современными открытиями, то вы должны видеть определенный смысл в идее достижения бесконечного через конечное.

Данное нами объяснение не призвано служить объяснением силы бхакти. В переживании трансцендентального посредством конечного заключено гораздо больше, чем можно объяснить на языке современной науки. Но мы всего лишь пытались показать, что поклонение конечному объекту или божеству не полностью чуждо науке. Молекула ДНК заключает в себе неизмеримое коллективное бессознательное, а потому так ли уж безумно или абсурдно полагать, что бхакти или преданность по отношению к объекту также ведет непо-

* К сожалению, учителя йоги недостаточно представляют себе современный уровень науки. Напомним, что отказ от планетарной модели атома произошел еще в 20-е годы прошлого (XX) века. Идея универсального субстрата материальной вселенной была высказана примерно в то же время. Сейчас никто не оспаривает его существование – речь идет лишь о способах его *описания* (вакуум Дирака, геометродинамическая «квантовая пена» Уиллера, кварки и глюоны, единое поле и т. д.). То же касается и существующей во вселенной всеобщей взаимосвязи (квантовой нелокальности). Физик Дэвид Бом более двадцати лет назад высказал предположение о существовании во вселенной «скрытого» (или «свернутого») порядка и «явного» (или «развернутого» порядка), которое точно соответствует представлениям йоги о непроявленном высшем и проявленном мире. Вопрос заключается в том, *правомерно ли отождествлять физический скрытый порядок с духовным абсолютом.*

средственно к осознанию бесконечного сознания?

В *Бхагавад Гите* Кришна говорит:

«Бхакта может поклоняться мне в любой форме, какую он выберет, я приму и оправдаю его бхакти».

Это резюмирует всю суть дела. Вам следует подчиняться своим собственным чувствам глубокой преданности, если они у вас есть.

Не считайте себя обязанными поклоняться только традиционным формам. Если хотите, вы можете выбрать какие-либо аспекты природы, как делали многие поэты, например Вордсворт. Богослужение может осуществляться множеством различных способов. Великий ученый Джордж Вашингтон Карвер выразил свою бхакти, когда сказал:

«Прикасясь к этому цветку, я прикасаюсь к бесконечности. Она существовала до появления человеческих существ на этой планете и будет продолжать существовать через миллионы лет. Через этот цветок я говорю с бесконечным, которое представляет собой лишь безмолвную силу».

Любовь ко всему существу

Нечего и говорить, что нелегко чувствовать бхакти и любовь ко всему на свете. В действительности, такое чувство не может возникнуть, пока человек не погружается в состояние высшего осознания. Когда достигается совершенная гармония с бесконечным, будь то на мгновение или на всю жизнь, человек спонтанно чувствует любовь ко всему существу без исключений или оговорок.

В то же время очень полезная практика бхакти йоги состоит в том, чтобы видеть божество в любой форме, которую вы себе представляете — осязаемой или неосязаемой, — во всем, что вы наблюдаете в окружающем мире. То есть, вы можете попытаться поклоняться всему существу, рассматривая все как проявление божественного. Например, если вы поклоняетесь Кришне, то можете стараться видеть Кришну, в форме или сущности, во всем окружающем. Поначалу это чувство и отношение будет носить в большей степени интеллектуальный характер. Но по мере практики бхакти будет ав-

томатически возникать в свете личного опыта. Тогда вы поистине будете видеть божественное во всем не в силу веры или убеждения, но на основании личного знания и опыта.

Следует стараться видеть божественное в любом человеке, независимо от его недостатков и склонностей. В *Уддхава Гите* говорится:

«Следует относиться ко всем людям с уважением и почтением точно так же, как при проявлении преданности высшему (здесь, в форме Кришны). Это ведет к свободе от ненависти, зависти, злонамеренности и самодовольства.

Это нелегко применять на практике без определенного трансцендентального опыта. Но если делать это хотя бы в малой степени, ваш ум будет становиться все более и более уравновешенным. Кроме того, он также будет полностью бодрствующим и восприимчивым благодаря вспоминанию. Это быстро ведет к медитации.

Далее в *Уддхава Гите* сказано:

«...Веруя, что Господь пребывает во всем, он (бхакта) должен поклоняться всему, будь то пария*, собака или обезьяна, пока не испытает на опыте подлинный смысл божественности всего сущего».

Это может вести к опыту, который испытал великий бенгальский поэт Рабиндранат Тагор, когда написал:

«Тот же поток жизни, что струится в моих венах, день и ночь в ритмическом танце течет через весь мир. Это та же жизнь, что радостно пробивается через прах земли в бесчисленных травинках и разливается буйными волнами листьев и цветов.

Это та же жизнь, что качается в океанской колыбели рождения и смерти, в приливе и отливе.

Я чувствую, как мои конечности становятся прекрасными от соприкосновения с этим миром жизни. И меня наполняет гордостью бытие вечной жизни, танцующей в моей крови в это мгновенье».

Цель состоит в том, чтобы видеть высшую божественность

* Принадлежащий к низшей касте в Индии.

в любом облике, поклоняться всем и всему, поскольку все сущее действительно божественно. Но вам следует чувствовать бхакти по отношению к вещам не потому, что они другие, а потому, что на самом деле все является сутью вас самих.

Когда вы начинаете чувствовать такую бхакти ко всему сущему, вы начинаете достигать гармонии с другими и с самим собой. Именно в этих обстоятельствах вы обретаете счастье от счастья других. Есть поговорка, которая звучит примерно так: секрет счастья в том, чтобы радоваться радости другого. Это не значит, что вам нужно стараться смеяться и шутить со всеми — такое поведение, скорее всего, было бы показным и фальшивым. Это значит, что нужно жить своей жизнью, но быть терпимым к другим, стараться понимать других, стараться делать людей, с которыми вы встречаетесь, более счастливыми. Жизнь человека имеет смысл, когда благодаря его усилиям в мир привносится немного больше любви и света. Эта бхакти по отношению к своим братьям получила мощное выражение в словах св. Франциска Ассизского:

Господи, сделай меня орудием Твоего мира.

Позволь мне сеять любовь в ненависти.

Нести прощение обиженным.

Сеять веру среди сомнения.

Нести свет отчаявшимся.

И радость скорбящим.

О Божественный Учитель, дай мне больше стремиться
утешать,

Чем искать утешения,

Больше понимать, чем быть понятым,

Больше любить, чем быть любимым.

Ибо именно давая, мы получаем,

Прощая, мы обретаем прощение,

И умирая (для эго), мы рождаемся для вечной жизни
(расширенного осознания).

Это способ ослабления оков эгоизма. И это также способ сделать ум более восприимчивым к высшему опыту.

Есть состояние бхакти, именуемое *мадхура* (божественная сладость). Оно представляет собой любовь к божественному

во всем. Человек повсюду видит красоту и совершенство. Куда он ни посмотрит, он во всем видит форму божественного. Он наполнен любовью ко всему. Глядя вовне, он видит только действие и сущность высшего. Это опьянение счастьем. Человек наполняется блаженством, ибо нет ничего, что не было бы высшей сущностью. Это можно сравнить с любовью, которую мужчина чувствует к своей возлюбленной или женщина к своему возлюбленному. Но эта любовь направлена на все сущее, но, как ни странно, это одновременно любовь, лишенная направленности, просто любовь и счастье сами по себе. Она не направлена ни на что в отдельности, ибо это подразумевает разделение и различие. Это одновременно любовь ко всему и любовь ни к чему в особенности.

В Индии есть чудесные религиозные песни, в которых делается попытка изобразить это неопишемое состояние всеобъемлющей бхакти. Великий бхакта Тукарам среди многих песен написал одну, которая на языке Махараштри называется *Вират Бандхана*, что можно примерно перевести как «молитва мира». Ее первый стих звучит так:

Ты – в любом месте в любом облике.

У тебя множество имен, но в действительности ты лишь один.

Эта видимая вселенная – твоя площадка для игр.

И во всей этой игре поистине есть только ты.

Есть еще одна прекрасная песня на санскрите, которая называется «*Шьям Ки Мадхури*», что означает «сладость высшего». Эта песня называет все в мире сущностью сладости высшего. Песня выражает чувство человека, испытывающего божественную любовь ко всему сущему.

Бхакти подобна непрерывным любовным отношениям ко всем, от людей до птиц, цветов... всего на свете. У вас нет иного выбора, ибо вы осознаете их подлинную природу и собственную природу, а как можно при этой «невозможной» взаимосвязи не испытывать любовь ко всему? Когда вы обретаете проблеск, мимолетное видение сущности всего, которая обычно скрыта от глаз большинства людей, это не может не привести к бхакти. Откройте для себя свою подлинную

природу и природу всего сущего, и вы будете чувствовать бхакти. Вы уже никогда не будете прежним.

Но это состояние приходит только когда человеку дана благодать расширенного сознания. Раз ощутив вкус божественного поцелуя губ возлюбленного, вы будете чувствовать неутолимую жажду и желание высшего сознания. Бхакта поклоняется высшему и стремится к нему, как безумец. Он забывает обо всем, кроме божественного. Один божественный поцелуй, и вся жизнь человека преображается.

Примечания

1. Это уже объяснялось в следующих разделах:
Карма йога, части 1 и 2 –
Книга I; урок 12; тема 1 и
Книга II; урок 13; тема 1.
2. Книга III; урок 28; тема 1.
3. Более подробно о молекуле ДНК см.:
«Медитация и ум» –
Книга I; урок 8; тема 2.

Тема 2

Амароли

В этой теме мы собираемся описать различные аспекты *амароли*, или уринотерапии. Многие люди действительно использовали мочу как средство лечения некоторых болезней. Мы читали о почти чудесных исцелениях хронических заболеваний, которые приписывались исключительно амароли. Мы не можем говорить об излечении проказы, рака и т. п. с помощью амароли, поскольку не имеем такого опыта, однако в то же самое время мы готовы подходить к этому вопросу непредвзято. Мы представим факты, какими мы их видим, чтобы вы могли сами решить для себя, целесообразно ли использование уринотерапии.

Мудрость древних

Многие древние и испытанные временем системы превозносили достоинства амароли. В тантрической литературе есть текст, целиком посвященный этому методу. Текст называется *Дамара Тантра*, а описанный в нем процесс – *шивамбу кальпа видхи*. Слово *шивамбу* имеет много значений; в данном контексте оно означает «моча»; слово *кальпа* здесь означает «изменять» или «оживлять», а слово *видхи* – «процесс» или «метод». Поэтому название *шивамбу кальпа видхи* можно переве-

сти как «практика использования мочи для восстановления тела».

В тексте 108 стихов, полностью посвященных амароли. Мочу предлагается использовать в отдельности или в сочетании с различными видами лекарственных растений. Если вы хотите узнать больше, вам следует самим прочитать этот текст. Мы приводим три шлоки, которые резюмируют весь процесс.

«Разумный человек встает рано утром, когда минули три четверти ночи (примерно в 3 или 4 часа утра), встает лицом к востоку и испускает мочу». (шлока 6)

«Следует отбросить начальную и последнюю порции мочи, а среднюю выпить. Это самый подходящий метод». (шлока 7)

«Следует принимать свою собственную мочу. Голова и хвост змеи содержат яд. Точно так же, первая и последняя порции мочи, как правило, бывают недоброкачественными. Это признано повсеместно». (шлока 8)

Весь процесс торжественно объясняет Парвати ее муж, Господь Шива.

В традиционном тексте тантрической йоги *Хатха Йога Прадипика* говорится:

«Не следует употреблять первую и последнюю порции шивамбу (мочи), которые бывают едкими. Промежуточную порцию следует принимать каждый день. Согласно Кхандакапалике, это называется *амароли*».

Существует много более древних упоминаний. Амароли неоднократно упоминается в *аюрведических* текстах, например, в *Сушруте*. Так что в том, чтобы пить мочу, нет ничего нового.

Ядовита ли моча?

Одна из основных функций почек состоит в поддержании баланса жидкостей в организме. Кроме того, в организме необходимо поддерживать относительно неизменный уровень кислотности (рН); для этого почки удаляют из него лишнюю кислоту. Это в особенности происходит после еды. Одновременно удаляются различные другие вещества, в частности,

аммиак. Именно аммиак вызывает у некоторых людей возражения, поскольку в определенных количествах он ядовит. Однако те его количества, которые вырабатываются организмом, особенно при вегетарианской диете с низким содержанием белка, не могут причинить никакого вреда.

Состав мочи

Мочевина

Креатинин (белок)

Мочевая кислота

Азотистые соединения (амины)

Аммиак

Натрий

Калий

Кальций

Магний

Хлориды

Сульфаты (органические и неорганические)

Ферменты

Гормоны

Микроэлементы

Моча содержит и разнообразные другие компоненты, количество и концентрация которых зависят от диеты и состояния здоровья. Многие из этих материалов необходимы для функционирования организма и могут быть использованы повторно. Это одна из причин, почему амароли может приносить такую пользу. Однако это пока еще подлежит экспериментальной проверке, и до сих пор не было найдено никаких научных доказательств в поддержку утверждений энтузиастов амароли.*

* Это не совсем так. Скорее, дело в том, что употребление мочи внутрь — это палка о двух концах. Подобно любым биологическим объектам, организм человека вырабатывает так называемые *биологически активные вещества* самой разнообразной природы, среди которых могут быть как полезные, так и ядовитые. Разумеется, откровенно ядовитые вещества, попадающие в кровь из органов и тканей, подвергаются окислению в печени (хотя из этого правила есть исключения — токсины грибов либо отравляют саму печень, либо проходят через нее почти не измененными. Эскимосские и якутские шаманы кормят мухоморами оленей, а затем пьют их мочу, после чего другие члены племени пьют мочу шамана, чтобы войти в измененное состояние сознания). Таким

Преодоление страха

Если вы хотите начать практиковать амароли, наибольшим препятствием будет ваш ум. Большинству людей трудно даже прикоснуться к моче, не говоря о том, чтобы попробовать ее пить. Это необходимо преодолевать постепенно.

Лучший метод преодоления такой фобии – для начала мыть мочой руки. На следующий день или через несколько дней начните мыть ею разные части тела. Со временем вы сможете мыть мочой все тело. Разумеется, после этого нужно мыться водой.

Затем, во время омования мочой, для пробы возьмите немного мочи на язык. Вы обнаружите, что она вовсе не столь неприятна, как вы думаете. На самом деле, она даже может показаться вам вкусной. Один человек в нашем ашраме говорит, что она напоминает ему ямайское пиво (не ром).

В конце концов вы обнаружите, что способны без малейших колебаний сделать глоток мочи. От этого один короткий шаг до того, чтобы действительно пить по стакану мочи в день. Только культурное промывание мозгов заставляет нас испытывать тошноту при мысли о том, чтобы пить мочу.

Практика

Наружная терапия

Многие люди каждое утро тщательно обмываются мочой, после чего, примерно через минуту или две, моются водой.

образом, даже продукты переработки некоторых веществ в печени по-прежнему обладают той или иной биологической активностью. Организм человека и сам способен вырабатывать аналоги наркотиков и других психоактивных веществ. Кроме того, подобные вещества, в том числе токсичные, могут образовываться (или, напротив, обезвреживаться) за счет химических реакций в моче непосредственно в мочевом пузыре. Очевидно, что первая порция мочи содержит бактерии, попадающие в мочеполовую систему извне, и, следовательно, заведомо токсичные продукты их жизнедеятельности. Однако трудно сказать, почему традиции рекомендуют отбрасывать последнюю порцию мочи – возможно, она содержит свежую мочу, поступающую непосредственно из почек и не прошедшую химическую обработку в мочевом пузыре. Следует также отметить, что все традиционные рекомендации относятся к здоровым людям, питающимся, в основном, вегетарианской пищей, и не применимы к европейцам (в том числе, россиянам), пищу которых при всем желании нельзя назвать здоровой (а порой она бывает просто фальсифицированной). Поэтому моча таких людей безусловно содержит больше вредных и ядовитых, нежели полезных или целебных веществ.

Цель состоит в удалении из кожи въевшейся грязи, жира и токсинов. Моча обладает растворяющим и осмотическим действием, которое помогает вытягиванию загрязнений. Этому способствует и теплота мочи, за счет которой открываются поры кожи. Если ваше тело вырабатывает собственную теплую воду, то почему бы ее не использовать? В то же самое время соли из мочи проникают в поры, заменяя утеранные соли.

При порезах, царапинах, ссадинах или аналогичных открытых ранах можно с успехом использовать мочу в качестве дезинфицирующего средства. Она не только очищает рану и удаляет бактерии, но, по-видимому, ускоряет заживление. При фурункулах, угрях или грибковых инфекциях, наподобие дерматита, мочу можно применять для удаления вызвавших их загрязнений. Если вы обожжетесь или обваритесь, то также можете использовать мочу для дезинфекции и осушения мокнущей раны. Это применимо и к волдырям. Говорят, что смесь мочи, имбиря и соли позволяет быстро избавиться от стригущего лишая и экземы. Она также полезна при укусах комаров и других насекомых. Все это делает регулярное обмывание мочой стоящей привычкой. Не выбрасывайте свою мочу... используйте ее.

Люди, страдающие от кори, ветрянки или других аналогичных заболеваний, могут мыться собственной мочой. В качестве альтернативы можно использовать компрессы из мочи. Компрессы из мочи также можно на длительное время накладывать на раны, фурункулы, опухоли и отеки. Для небольших ожогов рекомендуются лед и холодная вода, но для более сильных ожогов следует использовать кратковременные компрессы из мочи. Компресс следует делать из сложенной ткани, пропитанной теплой мочой. Такие компрессы можно использовать и при некоторых внутренних болезнях.*

* В отличие от приема мочи внутрь все сказанное в отношении наружного лечения подтверждено медицинской практикой и может быть рекомендовано для широкого применения. Развивая мысль авторов, можно упомянуть, что компрессы из мочи с имбирем хорошо помогают при бронхите и астме. Кроме того, многие женщины утверждают, что такие компрессы на лицо устраняют морщины более эффективно, чем дорогостоящие кремы. Причина в том, что биологически активные вещества, ядовитые при приеме внутрь, при наружном применении очень часто оказываются целебными.

Мочу можно использовать и для массажа. Это применимо как к специальным сеансам массажа, так и к массажу во время ежедневного омовения. Движения при массаже должны быть направлены в сторону сердца, чтобы стимулировать возвратный (венозный) кровоток в сердце. Массаж улучшает местное кровообращение, а также удаляет из кожи токсины и загрязнения.

Внутренняя терапия

Есть люди, которые всячески превозносят амароли, называя мочу божественным нектаром жизни. Горячие сторонники амароли приводят длинный перечень болезней, которые можно лечить с помощью уринотерапии, в том числе диабет, заболевания почек, сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, водянку, малярию, общее повышение температуры, простуду, астму, менструальные расстройства, геморрой, желудочно-кишечные заболевания, рак и многое другое. Если у вас какое-либо из этих заболеваний, то вы ничего не потеряете и можете многое выиграть, испробовав амароли.* Если возможно, постарайтесь проконсультироваться с врачом или нетрадиционным целителем, с симпатией относящимся к уринотерапии, относительно того, какой метод следует использовать в ваших обстоятельствах. Это лечение можно использовать как для острых, так и для хронических болезней, но при острых заболеваниях, например, при гастроэнтерите, ее можно использовать в дополнение к обычным методам.

Те, кто прочитал раздел о шанкхапракшалане, оценят

* Как раз этого *не следует делать ни в коем случае*, в особенности при заболеваниях почек, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии и, разумеется, раке. Во-первых, принимая внутрь мочу, вы снова вводите в кровеносную систему те вещества, от которых организм уже сумел избавиться, тем самым заставляя печень и почки делать двойную работу, что отнюдь не полезно ни для них самих, ни для сердца и сосудов. Нечего и говорить, что при раке в моче содержатся ядовитые продукты некроза тканей. Единственным исключением, пожалуй, могут быть желудочно-кишечные заболевания, при которых моча может оказывать дезинфицирующее действие.

сходство между соленой водой, используемой в этой практике, и соленой мочой (1). Солевой состав мочи сильно колеблется. Первая утренняя моча бывает примерно в два раза более концентрированной, чем дневная моча. Этот раствор является гипертоническим (то есть содержит больше соли, чем нормальные жидкости тела). В этих обстоятельствах осмотическое давление может вытягивать воду из организма в кишечник. Это обеспечивает промывку пищеварительной системы и имеет много полезных последствий, непосредственно помогая устранять запор и косвенно — другие распространенные заболевания.

В зависимости от диеты, количества соли в ней и количества потребляемой воды, ваша дневная моча может быть гипотонической (содержать меньше соли, чем физиологические жидкости) или изотонической (содержать столько же соли, как физиологические жидкости). Моча будет гипотонической, если вы пьете достаточное количество воды. Такая моча будет быстро всасываться в кровь и промывать почки, мышцы и т. д.

Амароли и голодание

Для избавления от болезни амароли обычно сочетают с голоданием — частичным либо полным. Голодание само по себе является прекрасным методом лечения многих видов заболеваний. Вся энергия тела направляется на устранение дефектов. При обычных обстоятельствах она в значительной степени расходуется на процессы пищеварения. Когда вы перестаете принимать пищу, энергия перенаправляется на исцеление организма и удаление отходов. Однако мы должны предупредить: перед тем как предпринять длительное голодание с амароли, настоятельно рекомендуется посоветоваться со специалистом.

Если у вас нет болезней, вы можете просто практиковать амароли без голодания либо, при желании выдерживать регулярные короткие периоды голодания, скажем, раз в неделю. Например, вы съедаете обед и затем больше ничего не едите до обеда на следующий день. Во время голодания вы можете

пить всю свою мочу, обязательно отбрасывая ее первую и последнюю порции. Даже отказ от одной трапезы может позволить пищеварительной системе отдохнуть, особенно если вы едите помногу.

Кроме того, амароли рекомендуется в сочетании с простой, сбалансированной и вегетарианской пищей. Вот основные правила и методы амароли:

1. Если вы собираетесь сочетать амароли с голоданием, то за несколько дней до этого вам следует сократить потребление консервированных и готовых продуктов, мяса, сои, специй, крахмалов и плотной пищи. Начните есть больше фруктов и овощей.
2. Встав рано утром, выпивайте промежуточную порцию мочи. По традиции считается, что мочу следует пить из глиняной или медной посуды.*
3. Если вы больны, то можете принимать мочу в течение всего дня. Если вы здоровы, достаточно трех раз в день: утром и после приемов пищи. Утверждают, что примерно через час после приема пищи в моче содержится много ценных ферментов и других химических веществ.
4. Можно использовать мочу для полоскания горла, особенно если оно воспалено.
5. Делайте нети с мочой (*свамутра нети*). Используйте тот же метод, что при нети с соленой водой (2). Это может помочь лечению заболеваний глаз, ушей, носа и его пазух, а также головной боли и т. д.
6. Вам следует руководствоваться в практике собственным здравым смыслом и в случае неуверенности советоваться со специалистом.
7. В качестве более комплексного подхода к здоровью мы рекомендуем вам сочетать амароли с практиками йоги.

Примечания

1. Книга I; урок 12; тема 2.
2. Более подробно о нети с соленой водой см.:
Книга I; урок 1; тема 2.

* В последнем случае вы вводите в организм некоторое количество меди в виде комплекса с аммиаком. Это может быть как полезно, так и вредно.

Тема 3

Асаны Благотворное действие

Когда мы описываем благотворное действие асан, всегда существует опасность чрезмерного упрощения. Конкретные полезные свойства, которые мы приписываем в этой книге каждой из асан, безусловно, обоснованы, но затрагивают лишь самую поверхность. В действительности, мы недооцениваем огромные блага, которые можно от них получить. В основном, мы ограничиваемся перечислением физических благ и указанием частей тела, на которые оказывается воздействие. Эта польза совершенно несомненна, однако асаны действуют гораздо глубже. В действительности, они не влияют только на отдельные части тела, не затрагивая все остальные. Каждая асана имеет положительные и гармоничные последствия во всем существе практикующего. Асаны воздействуют на грубое и легко воспринимаемое физическое тело, но, что гораздо важнее в плане сохранения или улучшения здоровья, они влияют на психическое (праническое) тело и ум практикующего. Именно влиянием на эти гораздо более тонкие аспекты человеческого существа обусловлены основные положительные свойства асан. Но как раз эти более тонкие планы невозможно обсуждать в конкретных терминах. Их необходимо переживать. Первопричины заболеваний связаны

именно с дисбалансом течения праны, умственной дисгармонией и т. д. Асаны помогают гармонизировать обе эти сферы.

В действительности, асаны действуют не специфически, а комплексно. То есть, они, как правило, гармонизируют весь тонкий инструментарий индивидуального существа. Это, в свою очередь, способствует быстрому достижению безукоризненного или, по крайней мере, значительно улучшенного состояния здоровья. Конечно, мы могли бы больше рассказать о воздействиях на ум и праническое тело, но взаимосвязи и взаимодействия в этих сферах чрезвычайно тонки, и любая попытка конкретизации ведет лишь к чрезмерному обобщению и, в конечном итоге, к большей путанице. Именно по этой причине мы ограничиваемся описанием благотворного действия асан, достигающегося непосредственным физическим путем — за счет массажа, вытягивания нервов и т. п. Но наибольшая и самая глубокая польза достигается посредством влияния асан на праническое и ментальное тела. Именно эти влияния способны привести к замечательному улучшению общего состояния здоровья и отношения к жизни.

В идеале, асаны следует выполнять в обстановке мира и гармонии. Как раз в этом случае они наиболее эффективно очищают организм от всех видов нарушений — физических, пранических или умственных. Это одна из причин, почему пребывание в спокойном месте в сочетании с практиками йоги, в частности, асанами, оказывает такое целительное воздействие. Кроме того, асаны приносят наибольшую пользу, если вы одновременно отказываетесь от нездоровых привычек питания, сна и т. д., заменяя их теми, что более способствуют хорошему самочувствию. Мы имеем в виду привычки, которые явно вредны для хорошего здоровья. Мы не будем их здесь обсуждать, поскольку вы, скорее всего, и так все о них знаете. Даже если вы не откажетесь от дисгармоничных привычек, асаны все равно будут помогать достижению хорошего здоровья, но они будут действовать менее эффективно и успешно. По существу, без такой переориентации вашего образа жизни они, вероятно, смогут обеспечить только сохране-

ние текущего состояния и предотвратить дальнейшее ухудшение здоровья. Мы не хотим, чтобы вы становились фанатиком оздоровления или подавляли свои естественные склонности. Мы всего лишь хотим, чтобы вы помнили об этих факторах, пытаясь добиться хорошего здоровья и используя для этой цели асаны.

Представьте себе свое тело в виде айсберга: физическое тело — это та его часть, что выступает над водой. Но основная масса айсберга остается невидимой, скрытой в морских глубинах. Так же и с вашей индивидуальностью; большая ее часть не видна, находясь в более тонких слоях пранического и ментального тела. Как раз этот скрытый аспект, фактически основная часть целого, в наибольшей степени определяет ваш образ жизни, здоровье и т. д. Во время практики асан видимы только физические манипуляции. Кроме того, вы осознаете возросшую гибкость и т. п. В то же время при выполнении асан (и здесь мы имеем в виду правильное выполнение с осознанием) имеют место обширные гармонизирующие процессы, которые происходят ниже нормальных уровней восприятия в уме и праническом теле. Хотя они менее всего заметны, именно ими обусловлено наиболее важное оживляющее влияние асан. Только при повышенном осознании человек начинает все больше и больше знакомиться с этими процессами. Происходит гармонизация пранических потоков, которые выполняют функцию посредников между умом и физическим телом и обладают управляющим влиянием на процессы, протекающие в физическом теле. Они совершенно реальны... они только кажутся нереальными, поскольку их невозможно воспринимать в нормальных состояниях осознания.

Чтобы правильно выполнять асаны, необходимо осознание. Это ведет к расслаблению подсознательного ума и постепенному устранению психологических конфликтов и т. п. Кроме того, на ум оказывается влияние через средство физического тела. Физическая практика гармонизирует течение нервной энергии, дыхание, сердцебиение и так далее. Это, в свою очередь, помогает гармонизировать потоки праны в

праническом теле, что способствует успокоению ума.

Физическое, праническое и ментальное тела — это всего лишь произвольные категории. В действительности, они не существуют как отдельные образования, а представляют собой часть единой тотальности индивидуального существования. Только вследствие ограниченного осознания человек воспринимает себя, главным образом, как физическое тело с добавлением немногих мыслей. Индивидуальное существо простирается от физического уровня через пранический и до ментального — и даже еще гораздо глубже, за пределы ограничений и определений, но на этом этапе мы не хотим идти дальше личного ума. Это как в ситуации с айсбергом. Все мы, или, по крайней мере, большинство из нас, согласны с тем, что он представляет собой нечто гораздо большее, нежели часть, выступающая из воды. Целое находится и над водой, и под водой — целый айсберг и видим, и невидим. Так же и с индивидуальным бытием; физическое тело — это только его часть, видимая большинству людей. В состояниях более высокого осознания можно воспринимать и другие его сферы.

Наша главная цель в этой теме состоит в том, чтобы указать и подчеркнуть, что асаны воздействуют на более глубокие сферы нашего индивидуального бытия. Хотя они носят преимущественно физический характер, они имеют положительные, гармонические следствия для более тонких областей нашего существа. Конечно, наибольшее управляющее влияние на физическое тело оказывают более тонкие уровни, однако существует обратная связь, благодаря которой физическое тело также влияет на более тонкие сферы. Давайте снова проиллюстрируем это на примере айсберга. Наибольшее управляющее влияние оказывает масса льда, лежащая под водой. То есть, движение надводной части подчиняется действиям подводной части. Но и наоборот, верхушка также воздействует на нижнюю часть. Если начать менять форму или свойства льда над водой, это повлияет и на подводную часть, поскольку айсберг представляет собой единое целое. В нем имеются взаимодействия. Так же происходит и с непосредственным действием асан на физическое тело: оно имеет следствия в

более глубоких сферах, лежащих за пределами нормального восприятия. Об этом важно помнить. Асаны воздействуют на ваш ум, праническое тело и физическое тело. Вы можете не осознавать тонких влияний, но они имеют место.

Поэтому, когда мы перечисляем полезные свойства асан, помните, что подразумевается гораздо большее. Каждая асана обладает тем или иным влиянием на всю вашу индивидуальность. Это справедливо даже для простейших асан. Не имеет смысла определять жесткие границы между тем, где асаны действуют и не действуют, приносят или не приносят пользу. Они оказывают гармонизирующее воздействие на все ваше существо. И мы перечисляем конкретные полезные свойства только потому, что они очевидным образом следуют из физического характера асан, их можно легко почувствовать и легко описать. Однако их более глубокое благотворное действие имеет место намного глубже уровня восприятия большинства людей. Вы должны пережить его сами. Поэтому, читая о благах, которые мы коротко описываем, помните, что есть гораздо, гораздо больше такого, о чем мы не упоминаем.

Тема 4

Асаны Практика

Уже описав бхуджангасану и шалабхасану, мы теперь познакомим вас с *дханурасаной*, которая соединяет в себе характеристики и благотворное действие обеих этих асан со сгибанием назад, а кроме того, обладает некоторыми собственными физическими полезными свойствами (1). В идеале все три асаны следует делать вместе друг за другом. Однако те, у кого мало свободного времени, могут практиковать дханурасану в качестве заменителя двух других.

Дханурасана (поза лука)

Слово *дхану* на санскрите означает «лук». Поэтому эта асана называется «поза лука», так как в конечном положении тело напоминает лук, в котором туловище и бедра играют роль дровца, а руки и нижние части ног — тетивы.

Упоминания в текстах

Это широко известная асана, которая упоминается в разнообразных текстах йоги. Чтобы избежать ненужного повторения, мы процитируем только шлоку из *Гхеранд Самхиты*:

«Лежа на земле, вытяни ноги прямо, как палки. Захвати



ступни руками, вытянутыми за спину. Придай телу форму лука. Качайся вперед и назад. Йоги называют это дханурасаной» . (шлока 1:19)

Основная техника

Существует несколько вариантов дханурасаны, каждый из которых имеет собственные достоинства. Метод,

который мы опишем в качестве основного, наиболее широко практикуют и преподают. Испытайте эту технику, а также альтернативные методы, описанные далее. Сравните их и выберите тот вариант, который вам больше подходит.

Лягте на пол лицом вниз.

Согните ноги в коленях и подтяните пятки как можно ближе к спине.

Протяните руки назад и возьмитесь ими за лодыжки обеих ног. Держите ступни вместе так, чтобы большие пальцы ног соприкасались.

Положите подбородок на пол.

Расслабьте все тело, особенно спину.

Это исходное положение.

Лежа на полу, сделайте полный выдох.

Сделайте глубокий вдох.

Затем напрягите мышцы ног и попытайтесь выпрямить ноги.

Разумеется, это невозможно из-за сдерживающего действия рук.

В результате ваша спина прогнется, а бедра, грудь и голова поднимутся над полом.

Напрягаться должны только мышцы ног.

Спина, руки и остальная часть тела должны быть как можно больше расслаблены.

Руки должны оставаться прямыми и пассивными; они должны не принимать никакого участия в подъеме тела и действовать как растяжки.

Отклоните голову назад и поднимите подбородок.

Вам следует принять такое положение, чтобы вся опора тела на пол приходилась на мягкую часть живота; этого можно добиться, подбирая подъем головы и ослабляя или усиливая напряжение ног.

В конечной позе задержите дыхание.

Оставайтесь в конечной позе, пока это удобно. Не перенапрягайтесь.

Затем медленно расслабьте мышцы ног и вернитесь в исходное положение.

Опустившись на пол, сделайте выдох.

Ненадолго расслабьте все тело, пока дыхание не вернется к норме.

После этого можно повторить практику.

Дыхание

Сперва выдыхайте и затем глубоко вдыхайте в исходном положении. Задерживайте дыхание, поднимая тело, оставаясь в конечной позе и опускаясь на пол. Выдыхайте, вернувшись в исходное положение.

Распространенные ошибки

Эту асану часто делают неправильно. Старайтесь избегать следующих ошибок:

1. Напряжение спины при подъеме тела в конечную позу. Используйте только мышцы ног, позволяя спине пассивно прогибаться назад. Многим это бывает немного трудно, но по мере практики становится легче.

2. Захват руками ступней, а не лодыжек. Убедитесь, что вы держите руками ноги в области лодыжек, а не ступней.

3. Раздельное положение ступней. Держите ступни вместе так, чтобы в течение всей практики большие пальцы ног соприкасались друг с другом.

4. Опора тела в конечной позе на ребра, а не на живот. Подберите равновесие тела так, чтобы живот лежал на полу. Это легко достигается подбором наклона головы или степени напряжения мышц ног.

5. Сгибание рук. Руки должны оставаться прямыми в течение всей практики.

Начинающим окажется легче держать колени врозь. При желании вы можете попытаться свести их ближе друг к другу в конечной позе. Это усилит действие асаны.

Техника: вариант 1

Этот метод, по существу, не отличается от уже описанной основной техники, за исключением медленного и глубокого дыхания в конечной позе. Этот вариант асаны выполняется следующим образом:

Выполняйте все действия, описанные в основной технике, вплоть до подъема тела в конечную позу. Вместо того чтобы задерживать дыхание, дышите медленно и глубоко. Старайтесь акцентировать ритмичное расширение и сокращение живота при дыхании.

Оставайтесь в конечной позе так долго, как это возможно без перенапряжения.

Затем опуститесь на пол.

Этот метод немного более труден, но он обеспечивает усиленный массаж органов брюшной полости.



Техника: вариант 2 для начинающих

Ниже дается упрощенный вариант дханурасаны. Он называется *сарал дханурасана* (простая поза лука). Он обладает, в основном, теми же полезными свойствами, что и другие формы, но на слегка пониженном уровне.

Это хорошая асана, которая идеально подходит для начинающих и для тех, кто не может делать другие формы дханурасаны. Техника ее выполнения такова:

Примите исходное положение, описанное для основной тех-

ники.

Сведите колени и ступни вместе.

Расслабьте все тело.

Сделайте полный выдох.

Сделайте глубокий вдох.

Напрягая мышцы ног, подтягивайте ступни как можно ближе к голове.

Бедра и колени должны оставаться на полу в течение всей практики; их не следует поднимать.

Постарайтесь поднять голову и грудь как можно выше над полом, используя только рычажное действие ног.

Мышцы спины должны оставаться пассивными.

Это и есть конечная поза.

В конечной позе можно либо задерживать дыхание, либо дышать медленно и глубоко.

То есть, дыхание может быть таким, как описано в основной технике или в варианте 1. Выберите то, что вам больше нравится.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас промежутка времени.

Затем медленно опустите голову и грудь на пол, расслабляя мышцы ног.

После того как дыхание вернется к норме, повторите практику.

Техника: вариант 3 – раскачивание

В конечной позе можно качаться на животе вперед и назад. Это усиливает массаж внутренних органов. Чтобы начать это раскачивание, необходимо одновременно:

1. попеременно слегка расслаблять и напрягать мышцы ног и
2. делать вдохи и выдохи.

Оба этих действия изменяют положение центра тяжести и вызывают движение вперед и назад. Сперва это движение будет незначительным, но по мере раскачки тела будет усиливаться. При полной амплитуде раскачивания в одном крайнем положении подбородок почти касается пола, а в другом — бедра касаются пола. Нет нужды говорить, что в этом варианте

мышцы спины должны быть напряжены.

Сделайте столько качающихся движений, сколько сможете без чрезмерного напряжения. Мужчинам следует быть осторожными, чтобы не нанести себе травму в результате сдавливания или сплющивания мошонки. Начинаящим, вероятно, будет легче раскачиваться, держа колени врозь. Такое качающееся движение невозможно при выполнении варианта 2 — сарал дханурасаны.

Осознание и продолжительность

Направляйте осознание на дыхание и расслабление спины. В варианте 2 вы можете осознавать попеременное раздувание и уплощение живота в конечной позе. В варианте с раскачиванием следует осознавать координацию дыхания и сгибания ног, вызывающих раскачивание.

Оставайтесь в конечной позе как можно дольше, не перенапрягаясь. Выполняйте асану столько раз, сколько захотите, при условии, что это не приводит к чрезмерной затрате энергии. Мы рекомендуем делать ее от трех до пяти раз.

Ограничения

Эту асану не следует делать людям со слабым сердцем, а также при гипертонии, грыже, язве желудка или двенадцатиперстной кишки, аппендиците, колите и других заболеваниях органов брюшной полости.

Меры предосторожности

Не практикуйте дханурасану после еды; выждите по меньшей мере три или четыре часа.

Не рекомендуется делать дханурасану непосредственно перед тем, как ложиться спать, поскольку эта асана стимулирует надпочечники и центр симпатической нервной системы в области пупка. Может оказаться, что это помешает вам заснуть.

Последовательность

В ежедневной программе асан дханурасану идеально де-

лать после бхуджангасаны и шалабхасаны (1). После нее следует делать асану со сгибанием вперед в качестве противополо-
зы.

Благотворное действие

Дханурасана примерно воспроизводит суммарное положительное действие бхуджангасаны и шалабхасаны. Однако есть и заметные отличия. В шалабхасане мышцы спины напряжены, тогда как в дханурасане они пассивны. В бхуджангасане мышцы спины также должны быть расслаблены, но основное влияние оказывается на небольшую часть спины в области крестца. В дханурасане основным действием является сильное давление на брюшную полость, передающееся внутрь. Каждая из этих асан имеет свое место в комплексной программе. Они дополняют друг друга. Вот почему их следует делать друг за другом.

Дханурасана чрезвычайно полезна для преодоления вялости и апатии ума и тела. Она непосредственно воздействует на солнечное сплетение в области пупка, которое представляет собой крупный центр симпатической нервной системы, очень важный для здорового функционирования органов тела.

Эти нервы начинают работать с максимальной эффективностью, что, в свою очередь, улучшает функционирование всего тела, особенно органов пищеварения, выделения и воспроизводства.

Асана ликвидирует застойные явления во всей брюшной области и соответствующих органах. Происходит массаж печени, выполняющей множество функций в процессах пищеварения, что ведет к улучшению пищеварения в целом. Тонизируется поджелудочная железа, в результате чего она выделяет правильные количества глюкагона и инсулина в правильное время. Улучшается состояние всего пищеварительного тракта и связанных с ним желез. Стимулируется общее кровообращение, что оказывает на организм очищающее действие. Почки начинают работать более эффективно, чем обеспечивается лучший баланс жидкостей в организме. Асана

помогает избавляться от запора, несварения желудка, вялости печени и излишнего жира.

Происходит выправление и восстановление позвоночника. Связки, мышцы и нервы получают хорошую растяжку, особенно с передней стороны. Это устраняет скованность и делает позвоночник более гибким и здоровым. Тренировка глубоких мышц спины устраняет застой крови.

При выполнении дханурасаны осуществляется массаж сердца. Это достигается за счет смещения диафрагмы по направлению к сердцу под влиянием избыточного давления в брюшной полости. Кроме того, это полезно для устранения различных заболеваний органов грудной клетки, например, для избавления от свойственной астматикам привычки горбиться, которая усугубляет и без того плохое состояние здоровья. Дханурасана выпрямляет спину и тем самым улучшает процесс дыхания. Это, в свою очередь, обеспечивает свободное течение воздуха через каналы носа.

Кроме того, обеспечивается массаж и улучшение тонуса различных желез внутренней секреции, в особенности щитовидной железы и надпочечников. Регулируется ритм их секреции, ткани желез промываются свежей кровью. Именно это воздействие быстро снимает усталость благодаря выделению в кровь кортизона: напротив, если вы чрезмерно активны, секреция кортизона уменьшается, и в организме восстанавливается равновесие. Вдобавок, это помогает излечению различных видов ревматизма.

Примечание

1. Книга I; урок 4; тема 2 и Книга I; урок 9; тема 3.

Тема 5

Пранаяма Практика

Одна из основных целей пранаямы – достижение состояния глубокого спокойствия ума и тела. Чем медленнее ритм дыхания, тем лучше. Звук дыхания должен быть неслышным или почти неслышным. Но дыхание не должно быть принужденным. Если вам трудно дышать медленно, то вам следует уменьшить продолжительность задержки дыхания.

Есть еще один фактор, о котором следует помнить, если вы практикуете достаточно длительные задержки дыхания и длительные вдохи и выдохи. Вы обнаружите, что это трудно делать после обильной трапезы. Если практика пранаямы причиняет вам неудобства, следует меньше есть. Это не только усилит положительное действие пранаямы, но и значительно облегчит ее выполнение. Если вы ощущаете отрицательные последствия практики, следует на какое-то время от нее отказаться. Если необходимо, обратитесь за руководством к опытному учителю йоги. Лучше перестраховаться, чем потом сожалеть.

Практика

В прошлом уроке мы соединили нади шодхану с практикой

джаландхара бандхи. Вы выполняли внутреннюю задержку дыхания (антар кумбхака), прижав подбородок к груди в джаландхара бандхе. Предыдущее соотношение звеньев полного цикла дыхания составляло 1:8:6:2:1:8:6:2. Это довольно продвинутое соотношение, особенно в сочетании с джаландхара бандхой (1). Поэтому для данного урока вам следует продолжать ту же практику. Помните, что относительная продолжительность внутренней задержки дыхания равна 8. Именно в течение этого периода вам следует делать джаландхара бандху. На этом этапе не пытайтесь делать джаландхара бандху с внешней задержкой дыхания. Это придет позднее.

Примечание

1. Книга II; урок 14; тема 4.

Тема 6

Медитация Джапа (Часть 2)

По мере того как человек все больше очищает свой подсознательный ум и продвигается вперед в медитативных практиках, он сталкивается с беспредельностью психики и переполняется невероятными видениями, предчувствиями будущего и другими вещами. Хотя следует наблюдать эти бесчисленные психические проявления, важно не слишком ими восторгаться и увлекаться, чтобы не попасть к ним в плен. Обязательно наблюдайте их, но не отвлекайтесь от дальнейшего погружения в более тонкие сферы, поскольку возможно идти глубже, гораздо глубже, чем осмеливается проникать даже воображение.

Не привязывайтесь к психическому миру. Наблюдайте, переживайте, но всегда старайтесь оставаться свидетелем. Будьте отстраненным... осознавайте. Это верное средство не попасть в ловушку и не отвлечься от более глубокого погружения в свое собственное существо. Конечно, возможно, что на этом этапе вы еще не исследуете психику, но при наличии упорства со временем будете это делать. Мы даем это предостережение, чтобы вы имели его в виду, когда начнете погру-

жаться в невероятные области психики, лежащие ниже подсознания (или, возможно, лучше говорить — за пределами подсознания). На своем пути обратно к источнику не останавливайтесь слишком долго в приятной обстановке — а она действительно так прекрасна. Но помните, что ваша цель — достичь переживания сущности вашего бытия. Не заблудитесь! В предыдущем уроке мы в общих чертах познакомили вас с джапой и предложили ряд практик (1). В этой теме мы хотим дать вам еще несколько техник.

Джапа – Часть 2

Размышление

Практика джапы может приносить чудесные блага, если вы размышляете над смыслом мантры. Это можно делать во время самой практики или в течение всего дня. Эта потребность узнать смысл должна исходить из самой глубины сердца. Вы ничего не добьетесь, если будете делать это равнодушно. Каждая мантра обладает огромной силой, которую вы должны раскрыть. Вы должны сливаться с мантрой и переживать все, что она вызывает. Каждая мантра представляет нечто такое, о чем невозможно говорить. Это нужно пережить. Вот почему мы не слишком заинтересованы в объяснении смысла мантр. Оно неизбежно было бы поверхностным. Вы должны сами найти для себя смысл мантры. Никакой человек никогда не сможет объяснить настоящий смысл мантры другому человеку. Общение не может преодолеть разрыв между словесным значением и непосредственным опытом.

Такое размышление над смыслом мантры усиливает весь процесс джапа садханы. Однако оно предназначено для тех, кто обладает пронизательностью исследователя и спокойным сосредоточенным умом. Вам не обязательно размышлять над смыслом мантры в ходе практики джапы. Джапа даст прекрасные результаты и без такого размышления. Но оно может вести к высочайшим плодам джапа садханы.

Преданность

Преданность представляет собой еще один метод усиления практики джапы. Она предназначена для тех, кто от природы склонен к поклонению. Она подходит для людей с весьма эмоциональным характером.

Каждая мантра – это шакти. Каждая мантра являет собой непосредственную связь с божественным. Поэтому, когда вы повторяете свою мантру, старайтесь чувствовать, что вы общаетесь с божественной сущностью. Ощущайте в своем сердце любовь. Осознавайте все ассоциации, связанные с этой мантрой. Пусть этот подъем чувств (бхава) наполняет все ваше существо. В конечном итоге, мантра будет сама собой звучать в сердце. Это усилит весь процесс джапы.

Практика

Джапа сахита дхьяна

Слово *сахита* на санскрите означает «вместе с» или «в сочетании с». Слово *дхьяна* означает «медитация». Эта практика представляет собой сочетание джапы и осознания внутреннего символа (антар тратака) (2).

Если вы повторяете мантру АУМ, то можете использовать для сосредоточения внимания соответствующий символ. Если у вас есть личная мантра, и вы знаете ее символ, то вам следует использовать его; в ином случае вы можете выбрать в связи со своей мантрой любой другой символ. Если у вас есть ишта девата, можно воспользоваться этим для тратаки. Если вы не очень уверены на этот счет, посоветуйтесь с опытным учителем.

Кстати, каждая мантра неразрывно связана с определенным символом или формой. Поэтому если ваш ум достигает глубокого состояния уравновешенности, сосредоточенности и восприимчивости и если он целиком наполняется звучанием мантры, то в сознательном восприятии сам собой возникнет специфический психический символ. Таким образом, вы можете найти точную форму или символ своей мантры.

Предлагаемый метод, по существу, не отличается от того,

что мы уже описали в предыдущем уроке (1), но вы должны зрительно представлять себе перед своими закрытыми глазами выбранный символ. Если у вас есть соответствующая склонность, вы можете чувствовать религиозное рвение или размышлять над смыслом символа и мантры.

Если ум не сосредоточен, бывает очень трудно зрительно представлять себе четкую картину. Поэтому мы рекомендуем вам прежде всего успокоить ум и освободиться от отвлекающих мыслей посредством практики методов 1 и 2, описанных в предыдущем уроке (1). Когда ум станет сосредоточенным, можно начать делать джапа сахита дхьяну.

Это более трудная практика, но также и более мощная. Ваше осознание должно течь по направлению к мантре, символу и круговому движению джапы. Если вам трудно поддерживать устойчивый внутренний образ, практикуйте метод, который мы объяснили ранее (1).

Ликхит джапа

Слово *ликхит* означает «письменный». Поэтому данная практика называется «письменная джапа». Она включает в себя многократное написание символа или формы мантры в блокноте. Например, вы можете писать символ АУМ следующим образом: ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ и т. д. Разумеется, вы можете выбрать любой символ, какой захотите.

Буквы должны быть как можно меньше и как можно четче. Это будет усиливать сосредоточение. Пишите каждый символ максимально тщательно, соразмерно и с чувством прекрасного. Пусть каждый символ будет произведением искусства, по крайней мере для вас.

При написании каждого символа вы должны повторять в уме соответствующую мантру. Возможно, это выглядит непохожим на медитативную практику, но тем не менее является таковой. Если вы пишете страницу за страницей символов и одновременно повторяете мантру, то достигнете гармонии и однонаправленности ума. Если вы соединяете это письмо с преданностью и/или размышлением над смыслом, это еще лучше. Эта практика широко известна в Индии. Во время ме-

сяца Шравана индуисты по традиции собирают множество листьев дерева билва. На каждом листке красным порошком пишут мантру *Ом Намах Шивайя* и приносят его в жертву Господу Шиве. Эта практика продолжается в течение месяца и порождает великую преданность.

Возможно, вы захотите попробовать эту практику в спокойный воскресный день, вместо того чтобы читать газету или спать.

Сумирани джапа

Эта форма джапы предназначена для практики в течение всего дня. Обычно ее выполняют с помощью четок из 27 бусин, которые человек носит с собой во всех случаях. Конечно, для большинства людей это может быть не слишком удобно, но таков традиционный метод. Люди, посвящающие садхане все свое время, нередко выполняют эту практику непрерывно. То есть, независимо от обстоятельств, они перебирают четки и мысленно повторяют мантру. Утверждают, что это следует делать и во сне. Цель заключается в том, чтобы в конечном итоге мантра сама собой рождалась из глубины вашего существа. Вам не нужно повторять мантру — мантра звучит сама. Все ваше существо звучит вместе с мантрой. Четки (мала) сами движутся по кругу. Это делает ум невероятно сосредоточенным и мощным, помогает достижению успеха в других духовных практиках и может само по себе приводить к медитации. Это очень могущественный метод, однако он очень труден и непригоден для среднего человека. Достаточно трудно непрерывно перебирать четки, разговаривая с начальником, управляя автомобилем, сидя на собрании и т.п., но вы можете попробовать эту практику, по крайней мере, в выходной, во время прогулки или когда у вас есть немного свободного времени. Если вы регулярно повторяете свою мантру в течение всего свободного времени, то в конце концов мантра будет проявляться сама собой всякий раз, когда у вас нет дел или обязанностей. Она будет сама звучать на заднем плане всей вашей деятельности. Это очень мощный метод, который быстро приведет вас к более высокому опыту.

Аджапа джапа

Это спонтанная джапа, возникающая в гармонии с естественными ритмами комплекса ум-тело. Мы познакомим вас с этим предметом позднее (3).

Общее замечание

Практика джапы становится непреодолимо мощной, только если ее выполняют регулярно и без перерывов.

Примечания

1. Книга II; урок 14; тема 5.
2. Книга I; урок 10; тема 7.
3. Книга II; урок 20; тема 5.

Программа ежедневных занятий

Мы познакомили вас с двумя предметами, к которым большинство людей относятся с подозрением: с бхакти йогой и амароли. Мы всего лишь хотим, чтобы вы относились к ним без предубеждения. Если у вас есть сомнения, не связывайте себя никакими обязательствами, но, по крайней мере, не отвергайте с порога возможность обоснованности этих методов. Многие люди их использовали и впоследствии хвалили не потому, что были введены в заблуждение, а потому, что получили пользу. Если что-либо в вас возражает против практики амароли, не занимайтесь ею. Мы рассказали об этом методе в большей степени для того, чтобы открыть вам глаза, чем для его практического применения. Мы чрезвычайно высоко ценим бхакти йогу. Это сверхзвуковой транспорт к расширенному осознанию – но только если вы склонны к бхакти. Если вы не чувствуете, что бхакти йога – это ваш путь, используйте другие пути, но, по крайней мере, будьте непредубежденными.

В уроке 14 мы познакомили вас с медитативными техниками джапы. Продолжайте выполнять их, а также пранаяму в соответствии с тем, как описано в тексте.

В отношении других практик, которые мы описали, а именно дханурасаны, необходимо сказать лишь, что их следует выполнять.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Дханурасана	3 цикла	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха	—	20
Повторение АУМ	—	10

Джапа	—	30
Чидакаша дхарана	—	15

Программа 2: продолжительность

90 минут 90

Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Дханурасана	3 цикла	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4
Нади шодхана и джаландхара бандха	—	15
Повторение АУМ	—	4
Джапа	—	25
Чидакаша дхарана	—	5

Программа 3: продолжительность

60 минут 60

Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Дханурасана	3 цикла	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Йога мудра	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха	—	10
Джапа	—	15
Чидакаша дхарана	—	5

Программа 4: продолжительность

30 минут (для общего здоровья) 30

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Дханурасана	3 цикла	3
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха	—	10

Постарайтесь находить больше времени, чтобы вы могли практиковать самые важные медитативные техники.

Урок 16

*То, что может быть высказано, — не Истина.
То, что может быть названо, — не Имя.*

Лао Цзы — Дао дэ цзин

Тема 1

Бхакти йога (Часть 2)

Читая эту тему, вы должны помнить, что это — всего лишь слова. Слова, сколь бы хитроумно они ни были построены и связаны между собой, никогда не смогут передать смысл бхакти. Бхакти — это опыт, который вы должны познать самостоятельно. Если вы попытаетесь понять бхакти через посредство слов и концепций, то упустите ее суть и просто заблудитесь в водовороте словесных представлений. Вы станете жертвой самообмана. Это обсуждение может лишь указать направление пути... вы должны пройти по пути и открыть для себя его цель. Бхакти исходит из сердца, а не из уст или из головы.

Бхакти зависит не только от внешнего выражения. Она зависит от внутреннего чувства. Человек, тихонько делающий свою повседневную работу, столь же легко может быть бхактой, как и тот, кто день и ночь напролет поет песни преданности. Только бхакта может знать, что он (или она) — бхакта.

В этом втором обсуждении мы хотим коснуться более фун-

даментальных аспектов бхакти йоги и особенно ловушек, подстерегающих человека на этом пути (1).

Притворство и самообман

Не увлекайтесь ложными чувствами или показными поверхностными выражениями бхакти. Не старайтесь произвести на других людей впечатление фальшивой демонстрацией набожности. Выражайте только то и следуйте только тому, что исходит непосредственно из вашего сердца. Будьте верны своей индивидуальности. Если в настоящее время вы не чувствуете бхакти, не тревожьтесь — это нечто такое, что возникнет само собой, если вы искренне практикуете другие формы йоги.

Как мудро сказал Шекспир:

«Будь верен самому себе».

Это очень важно. Зачем выражать преданность чему бы то ни было, если только она не исходит непосредственно из глубины вашего существа? Если вы выражаете поклонение без соответствующего внутреннего чувства, то это притворство и самообман, которые представляют собой два величайших препятствия на пути бхакти йоги. Это главные барьеры на пути к расширенному осознанию. Многие люди поклоняются божеству, мудрецу или своему гуру мез малейшего чувства бхакти. Это всего лишь привычка, механическое действие. Будьте осторожны, чтобы не попасть в эту колею, а если вы уже в ней, то поскорее выбирайтесь.

Кстати, веру (*шраддха*) нередко путают с самообманом. Они полностью различны. Вера означает убеждение в чем-то, что еще предстоит познать или пережить на личном опыте. Это не самообман. Это просто признание того, что у практик йоги есть цель. Вера подразумевает уверенность в том, что мудрецы, йоги, святые и т. д. не были жертвами заблуждения и что они действительно переживали нечто такое, что в настоящее время лежит за пределами вашего нормального опыта. Поэтому вера и самообман имеют принципиально разный смысл. При самообмане человек вводит себя в заблуждение и тем самым блокирует восприимчивость к новому опыту. С

другой стороны, вера подразумевает или, по крайней мере, должна подразумевать открытость к новому опыту в будущем. Верующие люди должны быть очень осторожны, чтобы не попасть в паутину самообмана. Они должны просто верить, что есть нечто за пределами текущего опыта и что они не гонятся за воздушными замками или пустыми мифами. Это одна из форм веры. Она полностью отличается от лицемерия и самообмана.

Есть много притч и историй, иллюстрирующих этот момент. Вот два примера:

Богатый землевладелец совершал ритуальное поклонение на берегу реки Дварки. Случилось так, что в это же время в реке купался святой Вамакшепа. Он наблюдал за землевладельцем и через несколько минут начал брызгать на него водой. Землевладелец некоторое время терпел такое обращение, но затем рассердился и закричал на Вамакшепу: «Ты что, слепой? Разве ты не видишь, что я совершаю поклонение? Почему ты мне мешаешь?» Святой громко рассмеялся и спросил: «Ты читаешь молитвы или покупаешь пару обуви в магазине «Мур и К°» в Калькутте?», после чего продолжил плескать на землевладельца водой с еще большей силой. Тот был ошарашен и посрамлен таким грубым разоблачением своего внутреннего ума, ибо святой действительно был совершенно прав. Землевладелец практиковал внешнее поклонение, но внутренне он мысленно ходил по улицам Калькутты с намерением купить себе новую пару обуви. Он поклонился святому и попросил его благословения, чтобы впредь иметь возможность быть более искренним в своем поклонении.

Гуру Нанак однажды принял приглашение мусульманского правителя и его советника присутствовать на богослужении в местной мечети. Служба проходила при большом собрании прихожан, и во время чтения молитв все становились на колени. Только Нанак продолжал стоять и не принимал участия в происходящем. Когда служба закончилась, правитель и его советник в гневе обратились к Нанаку: «Ты обманщик! Ты говорил, что будешь молиться вместе с нами». «Да, верно, — сказал Нанак. — Я действительно обещал молиться

вместе с вами, но поскольку вы не молились, как я мог это делать?» «Что за богохульство, объясни, что ты имеешь в виду!» — вскричали они. «Разве молитва заключается только в коленопреклонении и поклонах?» — спросил гуру. «Нет, конечно, нет, — отвечал советник, — это всего лишь внешнее выражение. Важна именно внутренняя молитва». «Как раз это я и имел в виду, — сказал Нанак. — Во время богослужения вы думали о своей кобыле и рождении ее жеребенка. Вы боялись, как бы жеребенок не упал в колодец». Советник пристыженно потупился. Это была правда. «А как насчет меня?» — спросил набоб. «О, вас занимал конь, которого ваши помощники покупают в Кабуле». Набоб признался, что это совершенно верно, и все прихожане онемели от удивления.

Так легко попасть в эту ловушку. И ловушка состоит не в том, что вы думаете о других вещах. Нет, в этих повседневных заботах нет ничего плохого. Ловушка в том, что человек может очень легко обманываться, веря, что это богослужение, или что это бхакти йога, или что он — ревностный бхакта. Это ловушка самообмана. Гораздо лучше думать обо всех этих вещах, одновременно зная, что богослужение, в действительности, не является выражением бхакти. Это честно и гораздо предпочтительнее самообмана. На самом деле, у человека, который честен с собой и своими побуждениями и не практикует никакой йоги или не исповедует никакой религии, гораздо больше шансов расширить свое осознание, чем у того, кто обманывает себя, молясь или совершая ритуалы круглые сутки. Важна именно искренность.

Еще одна ловушка заключается в придании большого значения пустым штампам и общим утверждениям. Легко рассуждать о Боге, Бхагаване, Христе и т. д. и серьезно полагать, что в словах есть какой-то смысл. В этом контексте большинство слов пусты, однако многие люди думают, что их слова имеют большое значение. На ум сразу же приходит хороший пример — то, что рассказывал один посетитель ашрама о своем гуру в Гималаях. Однажды его гуру посетил очень образованный пандит, который изучил множество индуистских текстов. Они беседовали о многих вещах, но посетитель больше

хотел показать свои знания, чем серьезно обсуждать что бы то ни было. Через какое-то время они завели разговор о *Бхагавад Гите*. Ученый сразу же ясно показал, что все стихи и знания буквально вертятся у него на языке. «Осторожно, не подавитесь», — совершенно спонтанно и живо отреагировал гуру. Ученый действительно чуть не подавился от этого острого замечания, поскольку его эго сильно приспустилось. Эта история ясно показывает, как легко обманывать самого себя и считать, что ты знаешь все, что нужно знать; это препятствие на пути бхакти. Важно не опьяняться чтением книг или пустыми бессмысленными утверждениями. Слова имеют смысл только если они подкреплены личным опытом.

Прежде чем начинать натирать полы в доме, необходимо сначала вымести всю накопившуюся пыль и грязь. Так же обстоит дело и с путем бхакти... прежде всего нужно избавиться от всего наносного. Когда это сделано, человек становится подходящим средством для выражения бхакти.

Вера и бхакти

Вера и бхакти отличаются друг от друга. Вера предполагает убежденность в том, что для того, чтобы делать нечто, существует некая достойная цель. То есть, хотя человеку может не доставать личного опыта, у него достаточно веры, чтобы считать, что такой опыт действительно существует. Без веры мы были бы в жизни ничем. Без веры мы бы не занимались асанами, пранаямой, медитативными техниками или любыми другими практиками йоги. Если бы мы не верили, что есть хорошая причина ими заниматься, мы бы никогда их не делали. Когда практика переходит в опыт, вера проходит, она становится излишней. Вера связана с наставлениями гуру. Без веры никто бы не слушался его наставлений. Без веры отношение гуру-ученик не может существовать.

Вера ведет к переживанию бхакти. Это не слепая вера, а принятие того, что для движения по пути к расширенному осознанию, к тому, что сейчас лежит за пределами понимания, необходимы определенные действия и усилия.

Вера предполагает, что ваши практики бхакти йоги и дру-

гих видов йоги вас куда-то приведут, что они не заведут вас в дебри невежества. Необходима вера в то, что путь бхакти йоги действительно ведет к более высокому осознанию и счастью. Вы должны верить в действенность садханы. Без этой веры вы бы никогда ничего не делали. Встреча (*даршан*) с великим мудрецом или вашим гуру усилит веру, ибо вы увидите живой пример человека, прошедшего тот путь, по которому вы сейчас идете. Это огромный источник вдохновения и опора веры.

Догма, фанатизм и религиозное учение

Проблема бхакти йоги состоит в том, что она легко может вести к слепому догматизму, сочетающемуся с насильственным навязыванием своих убеждений другим людям. Это отнюдь не бхакти. На протяжении всей истории бхакти совершенно неправильно истолковывали и применяли. Бхакти — это путь любви и преданности, однако она нередко вырождается в путь догматизма и фанатизма. Это прямая противоположность бхакти. На пути бхакти йоги человек может посвящать себя той или иной форме божественного — любой форме по собственному выбору. Форма не имеет значения, но в то же самое время человек должен быть терпимым к любой другой форме божественного, которой поклоняются другие люди. В самой основе бхакти йоги лежит терпимость.

Вначале бхакти йога включает в себя полное сосредоточение внимания на объекте поклонения или любви. Как раз на этой стадии бхакти может легко становиться нетерпимой и извращенной. Эта ограниченность автоматически исчезает, когда преданность приводит человека к расширенному осознанию, и из самой глубины его сердца возникает спонтанная бхакти. Он осознает сущность, стоящую за всеми индивидуальными божествами, и приходит к такой стадии понимания, когда признает все эти формы божественными. Это парадокс, который вы должны понять сами.

Лишь на ранних стадиях бхакти может казаться разнообразием религиозного учения. Но цель бхакти йоги совсем не в этом. Цель в том, чтобы достичь стадий за пределами уче-

ния. Цель бхакти йоги — вести к чему-то, что устраняет существующую религиозную идеологию и дает совершенную свободу бытия. Поэтому давайте не будем повторять ошибки истории и извращать бхакти йогу, делая ее узким сектантством. Ее цель гораздо выше, чем догматизм, фанатизм и религиозная идеология. Ее цель — познание и счастье. Бхакти — это опыт, а бхакти йога — средство его достижения.

Важность отсутствия ожиданий

Не ожидайте ничего от своей практики бхакти йоги. Это относится и к любой другой форме йоги. Если вы практикуете асаны, пранаяму, медитативные техники и так далее, старайтесь ничего не ожидать. Как ни странно, но чем больше человек ожидает, тем меньше он получит. Это обусловлено тем, что ожидание предполагает эго, а чем больше эго, тем меньше прогресс в йоге. Это очень важно, и потому в бхакти йоге не ожидайте ничего в ответ на свое чувство бхакти. Просто проецируйте свою любовь без всяких ожиданий. Это не легко, но постарайтесь. Этот момент четко объясняется во многих древних текстах. Вот несколько примеров:

«Поклоняющийся мне не желает ничего, даже трансценденции, если Я ему ее предложу, ибо отсутствие желаний — самый прямой путь к освобождению».

Так говорит Кришна в *Уддхава Гите* из канона *Шримад Бхагаватам*. В этом же тексте также сказано:

«Я всегда с тем, кто лишен всяких ожиданий, кто отдает себя созерцанию Меня, кто безмятежен, свободен от ненависти и видит Меня повсюду».

Кроме того, в *Уддхава Гите* ожидание соотносится с тремя основными качествами природы: саттвой, раджасом и тамасом. Там говорится:

«Поклонение Мне без ожидания награды — это саттвический (очищенный аспект природы); то, что совершается с ожиданием, — раджастический (деятельный и страстный аспект природы); а то, что совершается с намерением наносить вред другим, — тамастический (инертный, или темный, аспект природы)».

Отсутствие ожиданий важно, но не легко (на практике). Если у вас есть ожидания, не тревожьтесь. Они будут сами собой исчезать по мере вашего продвижения по пути бхакти йоги.

Такое отсутствие ожиданий применимо и к повседневной жизни. Если вы кому-то помогаете, не ожидайте благодарности. В действительности, это вы должны их благодарить за то, что они дали вам возможность им помочь. Они предоставили вам шанс служить им, так что благодарите их и не ждите похвалы.

Этот мир — детская площадка. Это школа, где вы можете узнавать о себе, где вы можете распознавать и устранять свои несовершенства и внутренние проблемы. Всё и все вокруг — ваши учителя. Без взаимодействия с другими людьми и жизненными ситуациями вы бы никогда не могли узнавать свои «пунктики» и ограничения. С каждым мгновением дня вы больше понимаете о себе. Иногда это более очевидно, но обычно менее заметно и действует больше на подсознательном, нежели на сознательном уровне, так что на самом деле вы должны благодарить каждого человека, с которым вы встречаетесь, за то, что он вас чему-то научил. Вы должны рассматривать любую ситуацию как урок. Хотя вы, возможно, помогаете другому человеку физически, он также помогает вам понимать самого себя. Если вы помогаете людям в беде, они дают вам не меньше, чем вы им.

Отсутствие ожидания представляет собой фундаментальный аспект бхакти йоги. Эту идею кратко выразил великий бенгальский бхакта Чайтанья:

Я молюсь не ради богатства; я молюсь не ради почестей;

Не ради удовольствия или даже радостей поэзии.

Я лишь молюсь, чтобы в течение всей своей жизни

Иметь любовь и преданность... иметь чистую любовь,

Чтобы любить Тебя.

Такова бхакти без ожидания. Это воплощение бхакти. Мы не надеемся, что вы достигнете такого возвышенного уровня жизни без ожиданий, бхакти без этого, но имейте его в виду в качестве конечной цели. Пусть ваши устремления будут направлены на это совершенное бескорыстие.

Разрушение эго

Бхакти подразумевает, что вы чувствуете глубокую преданность. От этого происходит стирание эго, и оно приводит к расширенному осознанию. Обычно любовь и преданность связаны с взаимностью и зависят от нее; любящий ожидает ответной любви. Это не бхакти, а эгоцентрическая любовь. Бхакти – это любовь, которая не ожидает взаимности. Бхакти означает давать, а не брать.

По мере того как человек идет по пути бхакти йоги, эгоизм сам по себе начинает угасать. Человек начинает видеть смысл в том, чтобы давать и давать. Эта любовь становится все сильнее и сильнее по мере роста осознания бхакти, по мере того как человек признает и все в большей степени устраняет свои ограничения и несовершенства. Чувство бхакти усиливается. Соответственно, растет уровень осознания. Чем больше уровень бхакти, тем меньше эго. Конечная цель состоит в достижении такой стадии, на которой происходит полное отождествление с объектом поклонения. Именно на этом этапе можно сказать то же самое, что Хануман (божество-обезьяна и воплощение бхакти) сказал Раме:

«О Рама, когда я отождествляюсь со своим телом, я твой слуга. Когда я отождествляюсь с индивидуальной джива (душой), я – часть тебя. Но когда я освобождаюсь от всех этих отождествлений, я понимаю, что я – это ты».

Валмики Рамаяна

Как только бхакти начинает воздействовать на сердце, каждый опыт становится уроком, средством уменьшения гордыни и власти эго. Легко добиться какого-то успеха в чем-либо – работе, учении или чем-то другом – и думать: «Что я за умница». Эго очень легко раздувается, но, как ни странно, когда человек проявляет себялюбие, очень быстро происходит нечто такое, что ставит эго на место. То есть, когда человек предается гордыне эго, как правило, происходит нечто, высвечивающее это ложное чувство гордыни, и человек понимает, какую шутку сыграло с ним эго и как оно одолело его существо. На пути бхакти йоги, судя по всему, всегда

происходит что-то, предотвращающее такое самодовольство эго. В этом преимущество того, чтобы хотя бы в минимальной степени быть бхактой. По-видимому, таков порядок событий, постоянно лишаящих основы эгоистический статус ума.

Гордыню следует считать одним из величайших препятствий на пути к расширенному осознанию. Есть чудесная и очень полезная книга под названием «*Темная ночь души*», в которой эта тема рассматривается очень подробно. Ее написал христианский мистик св. Иоанн Крест (Хуан де ла Крус). Он говорит, что идущим по духовному пути приходится проходить через так называемую темную ночь души. Обретая некоторый опыт, они жаждут большего. Они становятся эгоистичными или считают себя более духовно развитыми, чем другие люди. Они попадают в многочисленные ловушки эго, которые препятствуют расширенному осознанию; человек сталкивается с ними во время этой «темной ночи души», когда очищается от своих недостатков.

Хотя эта ложная гордость и является препятствием, в действительности она составляет важную часть духовной жизни. Эти препятствия — своего рода милость, ибо без познания этих отвлечений эго и открытой встречи с ними мы бы так и не догадывались об их существовании и потому не могли бы от них избавляться. Мы бы не могли продвигаться по пути к расширенному осознанию. Именно во время этой темной ночи души человек находит общий язык со своими недостатками, признает их и предпринимает шаги по их устранению. Таким образом, эти эгоистические состояния одновременно представляют собой препятствия для духовной жизни и ее необходимую часть. Все зависит от точки зрения. Св. Иоанн Крест говорит:

«Искатели погружаются в темную ночь души, чтобы очиститься от несовершенств. Именно так они могут продолжать двигаться вперед».

Поэтому эти чувства гордыни, достижения, положения и т. д., в определенном смысле, необходимы для духовного пути. Именно во время этой темной ночи души человек осознает

свои недостатки. Это ведет к большему смирению, которое, в свою очередь, ведет к большей бхакти и большему бескорыстию.

Как ни странно, нередко бхакти может усиливаться именно во время этой темной ночи или во время периодов духовного регресса и отступления. Человек открыто встречается с преградой, неправильным пониманием или сильным чувством эго, которые до этого не были заметными. Он понимает, что столкнулся с очередным недостатком, от которого можно избавиться. Он сознает, как важно пережить эти сильные чувства эго. Темнота ведет к большей бхакти. Темная ночь души, в конечном итоге, ведет к большему свету. Эго смиряется, и человек может познать больше счастья и гармонии.

Резюме

В этой теме мы рассмотрели ловушки на пути бхакти йоги, чтобы показать наиболее очевидные и распространенные заблуждения и ошибки. Поэтому данное обсуждение, вероятно, следует считать самым важным из разделов, посвященных бхакти йоге (2), ибо без умения распознавать эти препятствия очень легко сбиться с пути. Единожды сбившись с пути, особенно в результате более грубых ошибок, наподобие притворства и самообмана, очень трудно вновь найти верное направление и двигаться вперед.

Примечания

1. Бхакти йога, Часть I:
Книга II; урок 15; тема 1.
2. Бхакти йога:
Часть 3 – Книга II; урок 17; тема 1.
Часть 4 – Книга II; урок 18; тема 1.

Тема 2

Асаны . . . Сарвангасана

До сих пор в этом курсе мы описывали различные виды асан: те, что скручивают позвоночник, и те, что сгибают его вперед и назад, а также стоячие асаны и медитативные сидячие асаны, но мы пока еще не обсуждали ни одной асаны с перевернутым положением тела. В этой теме мы намерены исправить эту ситуацию, описав *сарвангасану* — «стойку на плечах». Эта асана оказывает благотворное действие на все тело. Она способствует оттоку застоявшейся крови из ног и органов брюшной полости, тем самым улучшая общее здоровье этих частей тела. Она улучшает тонус щитовидной железы, что опять же оказывает положительное влияние на весь организм. Она улучшает дыхание и массирует органы пищеварения и выделения, а также обладает многими другими положительными качествами, которые мы будем обсуждать ниже. Эта асана должна быть неотъемлемой частью любой программы практики асан.

Многих людей, начинающих заниматься основными практиками йоги, сразу же привлекает сиршасана (стойка на голове). Они слышат, что она обладает многими полезными свойствами, и потому сразу же чувствуют себя обязанными ее делать. Нередко они практикуют сиршасану в течение слишком длительного времени, и их тело оказывается неподготовленным для этого и полным токсинов. В таких обстоятельствах сиршасана может принести больше вреда, чем пользы. Именно по этой причине мы рекомендуем делать сарвангасану в качестве заменителя сиршасаны. Она оказывает, по существу, то же благотворное действие, но гораздо легче в выполнении. Кроме того, при неправильной практике сарвангасаны меньше шансов причинить себе вред, чем при неправильном выполнении сиршасаны. Полезно включить в ежедневную программу практики хотя бы одну асану с перевернутым положением тела, но пусть это будет сарвангасана, а не сиршасана. Это относится, главным образом, к начинающим. Когда вы очистите свой организм и научитесь лучшему владению телом и чувству равновесия, то сможете начать делать сиршасану.

Определение

Санскритское слово *сарвангасана* составлено из трех отдельных слов — сарва, анга и асана. Слово *сарва* означает «целый, весь», а слово *анга* — «конечности, части» или «члены». Сарвангасана получила такое название потому, что она влияет на все тело и его функции. Санскритское название точно передает тот факт, что эта асана воздействует на весь организм человека. Такой совокупный эффект достигается, в основном, за счет гармонизации эндокринной системы, в особенности щитовидной железы. Чуть ниже мы рассмотрим этот предмет подробнее.

Наиболее распространенное европейское название этой асаны — «стойка на плечах». У нее есть и различные другие названия, в том числе саламба сарвангасана (стойка на плечах с опорой) и «березка».

Щитовидная железа

Сарвангасана оказывает глубокое и специфическое влияние на щитовидную железу. Учитывая важность этой небольшой железы, имеет смысл кратко описать ее анатомию, функции и взаимосвязь с различными видами заболеваний. Щитовидная железа является важной частью эндокринной системы. Этот небольшой орган, имеющий форму бабочки, расположен непосредственно под гортанью в передней части шеи. Железа состоит из двух долей, каждая из которых имеет размер около 4 см и вес около 10 г. Они располагаются по обе стороны от трахеи и соединяются узкой полоской ткани, проходящей перед трахеей.

Щитовидная железа вырабатывает тироксин (а также трийодтиронин) – мощный гормон, который воздействует практически на все клетки тела. Его основная функция состоит в регуляции скорости потребления питательных веществ и кислорода различными тканями тела. Совокупность таких процессов называется обменом веществ.

Эта железа оказывает важное влияние на физическое, эмоциональное и умственное развитие. У здорового человека вырабатывается и выделяется правильное количество тироксина, соответствующее потребностям его организма. Об этом ясно свидетельствуют избыток энергии и способность работать и развлекаться без чрезмерной усталости.

Если щитовидная железа разбалансирована, то она может выделять слишком мало тироксина. Это состояние называют гипотиреозом. Как правило, оно делает человека вялым и сонливым. Все функции организма замедляются, умственные способности притупляются. Человек склонен к ожирению, запорам, апатии и лени. Если это нарушение происходит у детей, оно может вести к карликовости, уродству и общей задержке умственного развития.

С другой стороны, неправильно функционирующая щитовидная железа может вырабатывать и слишком много тироксина. Это называется гипертиреозом. Он приводит к ускорению всех телесных функций. Человек с таким заболеванием склонен к чрезмерной активности – физической и ум-

ственной — и неспособен расслабляться. С этим связаны общая потеря веса, понос, усиленное дыхание и кровообращение, крайняя нервозность и возбудимость, а нередко и психотические симптомы. Если это расстройство случается у детей, то оно может вести к избыточному физическому росту, в результате чего ребенок становится ненормально большим — по достижении взрослого возраста его рост может составлять до двух с половиной метров.

Мы упомянули только основные симптомы расстройства щитовидной железы. С нарушением ее функционирования связано множество специфических заболеваний, которые невозможно перечислить в этом кратком резюме. Мы лишь старались показать тот важный факт, что избыточная или недостаточная выработка тироксина щитовидной железой может вести к болезни. Для безукоризненного здоровья необходимо совершенное равновесие.

Почему щитовидная железа может переставать правильно функционировать? Для этого есть различные причины. Некоторые утверждают, что к разрастанию и неправильному функционированию щитовидной железы может вести недостаток йода в пище. Йод является необходимой составной частью тироксина. Если он присутствует в пище в недостаточном количестве, то щитовидная железа не способна вырабатывать достаточные количества тироксина для удовлетворения потребностей организма. По-видимому, в таком представлении немало истины, поскольку нарушения работы щитовидной железы чаще встречаются в регионах мира с низким содержанием йода в почве. В продаже имеются различные добавки йода в таблетках, позволяющие справиться с этой проблемой.

Еще одной причиной нарушения работы щитовидной железы бывает плохое или вялое кровообращение. Оно может быть вызвано сидячим образом жизни и общим недостатком упражнений. Если кровоснабжение щитовидной железы (равно как и любой другой части тела) ослаблено или недостаточно, то она не получает необходимого питания и не может очищаться от шлаков. Она становится неэффективной,

от чего страдает здоровье тела. Как раз тут сарвангасана прямо способствует повышению эффективности щитовидной железы и, следовательно, улучшению здоровья всего организма. Перевернутое положение тела усиливает приток крови к щитовидной железе за счет силы тяжести. Кроме того, кривизна шеи в конечной позе ограничивает нормальный поток крови в мозг через внешние сонные артерии. Этот поток перенаправляется в щитовидную железу. Таким образом, во время выполнения асаны происходит питание и промывание щитовидной железы дополнительным количеством крови, что помогает улучшению ее функционирования.

Третий важный фактор, способный вызывать нарушение работы щитовидной железы, – это эмоциональный стресс. У многих людей заболевания щитовидной железы начинают развиваться после эмоционального шока либо когда уровень стресса в жизни становится слишком высоким. Напряженность, связанная с экзаменами или бизнесом, беспокойство о том, что могут подумать соседи, и множество других факторов современной жизни способны расстраивать равновесие организма. Щитовидной железой непосредственно управляет гипофиз – центральный регулятор эндокринной системы. В свою очередь, гипофизом управляют мозг и ум.* Поэтому психологический стресс и неудовлетворенность ведут к дисбалансу гипофиза, вызывающему общее расстройство всей гормональной системы, в том числе щитовидной железы. Именно здесь йога может помочь восстановлению нормальной работы щитовидной железы и всей эндокринной системы. С помощью практик йоги человек может достигать временных или постоянных состояний глубокого расслабления,

* Точнее говоря, работой гипофиза управляет еще одна важная железа мозга – *гипоталамус*, непосредственно связанная с другими важнейшими системами мозга. Гипоталамус осуществляет регуляцию функционирования эндокринной системы по принципу *обратной связи* – он получает химические сигналы от всех желез организма и, в свою очередь, воздействует на их работу через посредство гипофиза. В то же время на функционирование гипоталамуса влияют происходящие в мозгу нервные процессы, связанные с эмоциями, мышлением и т. д. Поэтому психологический и эмоциональный стресс влияют на эндокринную систему – и наоборот, нарушения работы эндокринной системы способны вызывать эмоциональные и психические расстройства.

помогающих гармонизации эндокринной системы, включая щитовидную железу. Организм обладает врожденной способностью исцелять себя и восстанавливать равновесие, но только если ему предоставляют такую возможность. Эту возможность он получает при занятиях йогой. Кроме того, стоит указать, что сарвангасана — простая, но эффективная асана для быстрого достижения расслабления. Именно по этой причине она помогает согласовывать и нормализовывать работу щитовидной железы.

Итак, можно резюмировать все сказанное выше следующим образом. Щитовидная железа представляет собой жизненно важный орган тела. Если она начинает работать неправильно, страдает весь организм. Сарвангасана способствует оздоровлению щитовидной железы двумя путями: во-первых, она непосредственно улучшает ее физическое состояние и функционирование, и, во-вторых, она помогает уменьшению чрезмерного эмоционального и психологического стресса, как правило, мешающего ее нормальной работе. Не без причины сарвангасана считается одной из лучших асан йоги, ибо она обладает многочисленными полезными свойствами.

Паращитовидные железы

Эти четыре маленькие железы не так хорошо известны, как щитовидная железа, однако они также чрезвычайно важны для совершенного здоровья тела. Они представляют собой овальные скопления клеток весом около 30 мг, расположенные вне щитовидной железы и имеющие отдельное кровоснабжение. Они выделяют гормон, именуемый паратироксидом (или паратиреоидным гормоном), который контролирует уровень кальция в крови. Таким образом, эти железы влияют на рост и восстановление костных тканей тела. Если они функционируют неправильно, то кости могут становиться слишком твердыми либо слишком хрупкими; и то, и другое может вести к катастрофическим последствиям. Сарвангасана улучшает здоровье и повышает эффективность этих желез так же, как это объяснялось для щитовидной железы.

Механика перевернутых асан

Все асаны с перевернутым положением тела оказывают характерное влияние на функционирование организма. Чтобы по достоинству оценить блага, которые можно получить от сарвангасаны и других перевернутых асан, стоит объяснить основной механизм их воздействия на тело. Это объяснение не следует воспринимать как исчерпывающее, ибо оно касается только грубых воздействий. Сарвангасана и все перевернутые асаны оказывают на человеческий организм более глубокое и тонкое влияние, которое необходимо пережить, чтобы понять.

Перевернутые асаны улучшают *кровоснабжение мозга*. Мы будем рассматривать этот вопрос более подробно при описании сиршасаны в последующих разделах данной книги (1). Без достаточно богатого кровоснабжения мозг не способен эффективно работать. Если кровоснабжение прекращается даже на короткое время, в мозгу быстро происходят необратимые изменения. Работа мозга зависит от адекватного кровоснабжения. В норме кровь, питающая мозг, должна подниматься с уровня сердца, преодолевая силу тяжести. Обычно сердце способно удовлетворять потребности мозга в крови даже в этих неблагоприятных условиях. Однако кратковременная практика любой перевернутой асаны обеспечивает обильное поступление крови в мозг благодаря (а не вопреки) действию силы тяжести. Это помогает промыванию клеток мозга и удалению шлаков, улучшая как общее здоровье мозга, так и координацию между мозговыми центрами и различными органами тела.

Главный регулятор эндокринной системы – *гипофиз* – также находится в мозгу и получает дополнительное кровоснабжение при выполнении перевернутых асан, что помогает повышению эффективности его функционирования. В сочетании с общим улучшением работы мозга это ведет к большей гармонии и уравновешенности всей гормональной системы. Нарушение равновесия этой крайне чувствительной системы вызывает многие заболевания, и перевернутые асаны пред-от-

вращают появление таких заболеваний или помогают их лечению. Эту тему мы также будем обсуждать более полно при описании сиршасаны (1).

Перевернутые асаны помогают удалять *кровь, лишённую кислорода*, особенно из нижних конечностей. Конечно, сила тяготения помогает кровоснабжению нижних конечностей, однако на обратном пути к сердцу она препятствует течению крови, что может приводить к застою крови в нижних частях тела, вызывая (или, по меньшей мере, усугубляя) такие недуги, как варикозное расширение вен. Обычно физически активные люди меньше страдают от застоя крови, поскольку сильные сокращения мышц во время упражнений способствуют движению крови вверх по кровеносным сосудам. Это своего рода выдавливающее действие, которое постепенно заставляет кровь двигаться вверх, преодолевая силу тяготения. Застой крови встречается преимущественно у людей, ведущих сидячий образ жизни. Нижние части тела не получают достаточного питания; в них накапливаются отработанная кровь и шлаки: в результате чего ноги легко и быстро устают, органы пищеварения утрачивают свою эффективность, и так далее.

Регулярная практика по меньшей мере одной перевернутой асаны помогает справиться с этой проблемой. Перевернутое положение тела позволяет крови, скопившейся в ногах, брюшной полости и т. д., свободно оттекать к сердцу для очистки и обогащения кислородом; после чего она снова может питать эти органы. Это означает, что вся кровеносная система работает более эффективно. Кровь, ранее пребывавшая в бездействии в нижних конечностях, вновь способна обеспечивать питанием различные области тела. Кроме того, после завершения перевернутой асаны обновленная кровь возвращается к ногам и снабжает их питанием, которого им, возможно, недоставало до этого.

Как мы уже упоминали, практика перевернутых асан значительно улучшает *пищеварительную систему*. Основные органы пищеварения — печень, поджелудочная железа, кишечник и т. д. — легко подвержены застою крови, что уменьшает

их эффективность и способность перерабатывать пищу. Перевернутые асаны помогают оттоку этой застоявшейся крови и ее замене свежей кровью. Питательные вещества поступают в организм из пищи через кровеносную систему. Кроме того, благодаря кровообращению эти вещества распределяются между всеми частями тела. Это — транспортная система организма. Без хорошего кровообращения тело не способно ни усваивать питательные вещества, ни распределять их. Вся кровь из органов пищеварения должна через портальную вену поступать в печень. Этот орган легко подвержен застойным явлениям, что препятствует эффективному усвоению питательных веществ. Перевернутые асаны улучшают пищеварение в целом, создавая возможность оттока крови из печени. Это устраняет застой и способствует поступлению в жизненно важные органы новой крови, насыщенной кислородом, что в огромной степени помогает улучшению здоровья всего тела.

Все сказанное выше относится и к *системам выделения и воспроизводства*. Органы этих систем также подвержены застою отработанной крови. Перевернутые асаны помогают возвращению этой крови в кровоток, предотвращая или устраняя многие заболевания, особенно функциональные расстройства.

Пищеварительная система во многом тесно связана с *дыхательной системой*. Более того, именно движение диафрагмы вверх и вниз при выдохе и вдохе обеспечивает поддержание оптимального здоровья органов брюшной полости. Это непрерывное движение диафрагмы (плоской мышцы, отделяющей брюшную полость от легких) осуществляет мягкий массаж печени, поджелудочной железы и других органов пищеварения, поддерживая их в хорошем состоянии. Это одна из причин, почему так важно брюшное дыхание (2).

В норме органы брюшной полости находятся ниже диафрагмы. Во время перевернутых асан они оказываются выше диафрагмы, то есть их вес препятствует движению диафрагмы при вдохе и помогает ему при выдохе. Это слегка увеличивает давление воздуха в легких при вдохе и выдохе, помогая расширению крохотных альвеол (воздушных пузырьков), в которых происходит обмен кислорода и углекислого газа. Это

улучшает общее здоровье тела, поскольку газообмен становится более эффективным. Органы брюшной полости также получают непосредственную пользу от увеличенного сопротивления при вдохе. В частности, печень находится между диафрагмой и другими органами брюшной полости, и потому движение диафрагмы вверх, преодолевающее вес других органов пищеварения, обеспечивает мощный массаж печени — более сильный, чем она обычно получает.

Многие люди страдают от *смещения органов брюшной полости*. Часто встречается явление висцероптоза, при котором органы брюшной полости смещены вниз из своего нормального положения. Регулярное выполнение перевернутых асан в течение разумного промежутка времени может значительно помочь исправлению этой ситуации.

Перевернутые асаны имеют много других, менее очевидных следствий. При определенных обстоятельствах они могут улучшать работу глаз и ушей, особенно при недостаточности кровообращения. Они могут предотвращать *выпадение волос* и улучшать внешний вид *кожи* лица за счет улучшения кровоснабжения. Перевернутые асаны обладают и многими другими полезными свойствами, но мы не будем их здесь обсуждать. Если вы хотите получить больше информации, то можете посоветоваться с опытным человеком или выяснить все самостоятельно. Как мы указывали вначале, перевернутые асаны обладают многими тонкими влияниями, которые трудно обсуждать, поскольку они носят более общий характер. В частности, перевернутые асаны помогают гармонизировать течение биоплазменной, или пранической, энергии в теле, что имеет последствия для всего здоровья человека, поскольку праническая оболочка контролирует функционирование физического тела. Если праническое тело гармонизируется, то и физическое тело будет находиться в состоянии здорового равновесия.

Кроме того, перевернутые асаны, если их делать правильно и с осознанием, способствуют уравниваемости ума, что также помогает достижению положительных психологических и физиологических изменений в человеческом существе.

ве. Это влияние наряду с физическими и праническими эффектами делает перевернутые асаны чрезвычайно полезными для поддержания общего здоровья, облегчения или устранения разнообразных недугов и повышения восприимчивости для получения максимальной пользы от более продвинутых медитативных техник. На самом деле, некоторые перевернутые асаны настолько хороши, что многие люди используют их как самостоятельные медитативные техники. Конечно, то же самое можно сказать и обо всех асанах, но в перевернутых асанах, судя по всему, есть нечто особенное.



Техника выполнения

Стадия 1: подъем ног

Положите на пол сложенное одеяло.

Лягте на спину, выпрямив ноги и держа их вместе.

Выпрямите руки и положите их по бокам, ладонями вниз.

На несколько секунд полностью расслабьте все тело.

Во время следующего движения — подъема тела — можно делать внутреннюю или внешнюю задержку дыхания: то есть делать перед подъемом тела глубокий вдох или глубокий выдох. Это не имеет значения, но вы должны задержать дыхание.

Медленно поднимите ноги, используя сокращение брюшных мышц.

Движение должно быть постепенным и контролируемым; подъем ног в вертикальное положение должен занимать по меньшей мере 10 секунд.

Держите ноги вместе и выпрямленными.

Если возможно, старайтесь поднимать ноги, используя только брюшные мышцы, поскольку такое действие будет укреп-

лять эти мышцы.

Однако, если это невозможно, вы можете помогать себе, опираясь руками на пол.

В конце движения ягодицы и спина должны лежать на полу, а ноги указывать прямо вверх.

В течение короткого времени оставайтесь в этом положении.

Стадия 2: принятие конечной позы

На этой стадии кисти и предплечья должны принимать активное участие в занятии конечного положения.

Поднимите ноги еще выше, опираясь руками на пол и напрягая брюшные мышцы.

Медленно поднимите ноги и ягодицы без рывков или резких движений.

В течение всего движения держите ноги и ступни вместе. В конечном итоге ваша спина должна принять почти вертикальное положение, и тело должно опираться на руки и предплечья, плечи, заднюю часть шеи и затылок.

Перенесите давление, приходящееся на руки, на локти и плечи.

Затем согните предплечья вверх, положив кисти рук на спину и боковые стороны грудной клетки.

Осторожно подвиньте грудь вперед, чтобы она плотно прижималась к подбородку.

Выпрямите ноги, придав им вертикальное положение.

Это и есть конечная поза.

Тело должно в максимальной степени опираться на плечи, заднюю часть шеи и затылок.

Руки используются, главным образом, для придания позе устойчивости и поддержки тела при утрате равновесия.

Закройте глаза. Постарайтесь расслабить все тело.

Дышите медленно и глубоко. Осознавайте дыхание.

Стадия 3: возвращение в исходное положение

Оставайтесь в конечной позе столько, сколько вам удобно.

Затем согните прямые ноги над головой так, чтобы ступни располагались выше и позади затылка.

Медленно уберите руки с боков и положите их на пол.

Медленно опустите ягодицы на пол.

Затем, постепенно поворачивая прямые ноги над макушкой головы, опустите их на пол; опять же, старайтесь обходиться без помощи рук, если только она не окажется необходимой.

Полностью расслабьте все тело, когда оно снова окажется лежащим на полу.

Затем выполните противопозу.

Распространенные ошибки

Необходимо стараться избегать следующих ошибок:

1. Не делайте асану слишком быстро, подобно физическому упражнению. Движение тела при подъеме и опускании должно быть медленным, плавным и контролируемым, без внезапных рывков. Многие люди с усилием выталкивают свое тело в конечную позу и при этом едва не ломают себе шею. Медленно и постепенно поднимайте ноги и тело, осознавая работу каждой участвующей в этом мышцы, а также все движение тела. То же относится и к опусканию тела. Ноги должны коснуться пола так же плавно, как падающий листок опускается на землю.

2. Не поднимайте голову с пола в течение всей практики.

3. Не напрягайте ноги в конечной позе; позвольте им расслабиться и не вытягивайте их. Это важно, поскольку напряжение ног подразумевает сокращение мышц, которое препятствует оттоку крови из ног.

4. В конечной позе не старайтесь держать ноги абсолютно вертикально, если это требует мышечных усилий. В идеале ноги должны быть вертикальными, но на это способен не всякий в силу особенностей своего телосложения. Если вам легче удерживать удобную позу, слегка наклонив ноги над головой, значит так и поступайте. На самом деле, если вам оказывается легче плотно прижимать подбородок к груди, держа ноги над головой, мы рекомендуем вам использовать именно такую позу. Однако тут важна мера; не наклоняйте ноги над головой слишком сильно, ибо тогда вы будете делать не сарвангасану, а другую асану. Ваши ноги должны быть достаточно верти-

кальными, но так, чтобы вам было удобно в конечной позе.

5. Подбородок должен быть плотно прижат к груди (к груди-не), но без перенапряжения шеи. Это очень важный аспект асаны, без которого она утрачивает многие из своих достоинств, поскольку поток крови не направляется в щитовидную железу. Однако если у вас скованная шея, то вам может оказаться затруднительно это делать. Не прилагайте чрезмерных усилий и не перенапрягайтесь, а постепенно разминайте шейные суставы и растягивайте соответствующие мышцы на протяжении недель. Однако нередко люди не могут прижать подбородок к груди потому, что не поднимают туловище так вертикально, как следует. В этом случае для дальнейшего подъема туловища следует использовать руки, поместив кисти ниже на задней части грудной клетки, ближе к плечам.

6. Не следует прижимать подбородок к груди. Грудь должна прижиматься к подбородку. Это очень важно.

7. Держите ноги вместе и выпрямленными в течение всей практики. Не нужно раздвигать или сгибать их.

Альтернативный метод для начинающих

Некоторым людям может оказаться трудно поднимать ноги из исходного положения, держа их прямыми. В этих обстоятельствах нет абсолютно никакой причины, почему вы не должны сгибать ноги в исходном положении, чтобы вам было легче их поднимать. Метод таков:

Лягте на пол лицом вверх.

Согните ноги, поставив ступни на пол так, чтобы колени были направлены вверх.

Затем поднимите туловище в вертикальное положение, сокращая брюшные мышцы, приподнимая поясницу руками.

Держите ноги согнутыми.

Подправьте положение туловища так, чтобы грудь была плотно прижата к подбородку.

Положите руки по бокам и позади грудной клетки, держа локти на полу.

Когда вы почувствуете, что ваше положение достаточно устойчиво, медленно поднимите ноги в конечную позу.

Дыхание

Поднимая и опуская тело, задерживайте дыхание либо на вдохе, либо на выдохе. В конечной позе дышите медленно и глубоко.

Осознание

Осознавайте плавное выполнение подъема и опускания тела при принятии конечной позы и возвращении в исходное положение.

В конечной позе осознавайте медленное и глубокое дыхание. Если хотите, можете постараться ощутить, как дыхание движется туда и обратно в области горла и заряжает жизненной энергией щитовидную железу.

Продолжительность

Относительно наиболее подходящей продолжительности сарвангасаны существуют противоречивые мнения. Но в действительности никакого противоречия не должно быть, поскольку продолжительность зависит от многих факторов. Начинаям следует выполнять сарвангасану не более минуты в течение по крайней мере двух или трех недель ежедневной практики. Затем эту продолжительность следует увеличивать на тридцать секунд каждую неделю. При желании вы можете увеличивать ее на несколько секунд каждый день — решайте сами. Для общеоздоровительных целей и для человека с достаточно очищенным телом мы рекомендуем оставаться в конечной позе не более трех—пяти минут. Если вы хотите увеличить продолжительность, мы советуем вам обратиться к опытному учителю йоги, который может оценить вашу физическую подготовленность. Нередко людям рекомендуют практиковать сарвангасану в течение длительных периодов времени для избавления от конкретных заболеваний. В таких обстоятельствах вам также следует обратиться за руководством к специалисту. Если вы практикуете сарвангасану слишком долго, а ваше тело к этому не готово или слишком загрязнено, то асана может оказать вредное воздействие. Сарвангасана и другие перевернутые асаны могут приносить

замечательную пользу, если и только если они выполняются правильно в течение времени, подходящего для конкретного человека. Они могут приносить вред, только когда их практикуют в течение чрезмерно длительного времени.

Лучшее правило состоит в том, чтобы слушаться указаний своего тела. То есть, если вы чувствуете утомление или любую форму дискомфорта, это ясно показывает, что вы оставались в конечной позе слишком долго. В этом случае немедленно закончите асану. Но это верхний предел: вам следует заканчивать асану задолго до появления такого утомления.

Возможно, вы захотите практиковать сарвангасану в течение длительного времени для улучшения умственных способностей либо в качестве медитативной техники или введения к другим медитативным техникам. Это не вредно при условии, что у вас здоровое тело, ваша кровь достаточно очищена, и вы уже в течение года или около того регулярно практиковали другие асаны. В этом случае нет причин, почему вы не можете оставаться в конечной позе сарвангасаны пятнадцать или тридцать минут. Но мы снова рекомендуем вам обратиться за руководством к специалисту.

Противопоза

После любой перевернутой асаны необходимо выполнять противополозу. В случае сарвангасаны противополозой может служить любая асана, при которой голова сгибается назад, противоположно тому положению, которое она принимает в сарвангасане. Лучше всего для этой цели подходят бхуджангасана (3), уштрасана (4), а также различные другие асаны, например, чакрасана (5), супта ваджрасана и матсьясана (6). Их следует делать в течение по меньшей мере минуты для снятия напряжения в шее.

Последовательность

Сарвангасану можно делать либо в начале вашей программы асан (после сурья намаскар и шавасаны), либо в конце программы. Выбор зависит от различных факторов.

Если вы практикуете только асаны, тогда лучше всего де-

лать сарвангасану в начале, поскольку это прекрасная асана для усиления способности осознания и состояния пробужденности в ходе последующих асан. Это позволит вам получить от программы асан максимальную пользу. Многие люди практикуют асаны механически, в полусонном состоянии, и из-за этого не получают от них всей возможной пользы.

Если после программы асан вы выполняете пранаяму и медитативные техники, то вам следует делать сарвангасану в конце программы. В этом случае другие асаны постепенно раскрепощают тело и расслабляют ум, в то время как сарвангасана усиливает осознание и пробужденность для последующей пранаямы и медитативных практик. Это чрезвычайно важно, поскольку без осознания пранаяма и медитация также не дают всех своих благ. Если у вас есть время, то нет никаких причин не делать сарвангасану и до, и после программы асан. Многие люди сразу после сарвангасаны делают халасану (позу плуга) (7). Это вполне допустимо, поскольку из конечной позы сарвангасаны легко и естественно перейти непосредственно в конечную позу халасаны. Если вы уже знакомы с практикой халасаны, мы рекомендуем вам использовать следующую последовательность:

1. Исходное положение сарвангасаны;
2. Конечная поза сарвангасаны;
3. Конечная поза халасаны;
4. Варианты халасаны (если вы их знаете);
5. Исходное положение сарвангасаны;
6. Противопоза для сарвангасаны.

Это прекрасное сочетание.

Кому не следует практиковать сарвангасану

Сарвангасану нельзя делать, не посоветовавшись со специалистом в следующих случаях:

1. При слабом сердце и сильно повышенном кровяном давлении. Хотя спустя короткое время кровяное давление в сарвангасане значительно понижается, первоначально оно повышается. Именно это начальное повышение давления может причинить вред.

2. При значительно увеличенной щитовидной железе. Хотя сарвангасана прекрасно подходит для ослабления или устранения увеличения щитовидной железы, она может оказывать вредное действие, если железа слишком распухла и в ней скопились токсины. При чрезмерном увеличении щитовидной железы следует сперва под руководством специалиста практиковать другие асаны и техники йоги, чтобы уменьшить это увеличение. Когда размер щитовидной железы уменьшится, можно с большой пользой делать сарвангасану.
3. При слабых кровеносных сосудах в глазах.
4. При атеросклерозе.
5. При тромбозе мозга.*
6. При чрезмерно загрязненной крови. Об этом вы должны судить сами, а при наличии сомнений обращаться к специалисту. Опытный человек сразу сможет определить, чистая ли у вас кровь или загрязненная. Если у вас хронический запор или чирьи на коже, это говорит о том, что в крови слишком много токсинов.
7. При смещении межпозвоночных дисков. При наличии этого недуга не рекомендуется делать сарвангасану, поскольку при подъеме тела в конечную позу и возвращении в исходное положение вы можете усугубить смещение позвоночника.

Общие ограничения

Не следует делать сарвангасану в следующих обстоятельствах:

1. При физическом утомлении.
 2. Во время болезни и при повышенной температуре, например, при простуде, кашле, гриппе и т. п.
 3. Ранее, чем минимум через три часа после еды.
 4. Во время менструации и при больших сроках беременности.
- Выполнение сарвангасаны следует немедленно прекратить,

* Кроме того, любые перевернутые асаны **ни в коем случае не следует** делать при тромбофлебите и варикозном расширении вен, поскольку это может привести к отрыву тромба, образовавшегося в нижней конечности, и его движению к сердцу. Результатом может быть закупорка клапана сердца, легочной артерии или (если тромб невелик) сосудов головного мозга. **Все эти явления смертельно опасны.**

если вы ощущаете:

1. Чрезмерное потоотделение;
2. Головокружение;
3. Учащенное сердцебиение;
4. Общий дискомфорт.

Сарвангасану могут делать люди любого возраста, молодые и старые, мужчины и женщины. Однако пожилым людям следует осваивать асану медленно и постепенно, проявляя осторожность. Многие считают, что детям не следует практиковать сарвангасану, чтобы не нарушить нормальную последовательность роста, определяемую щитовидной железой. Мы не согласны с этим мнением, поскольку сарвангасана не меняет функции нормально работающей щитовидной железы. Она просто повышает ее эффективность, вследствие чего железа может выполнять свои функции более гладко и совершенно. Нормальная работа щитовидной железы никоим образом не меняется. Кроме того, следует помнить, что дети постоянно принимают довольно странные позы и, вероятно, несколько раз в день переворачиваются вверх ногами. Таким образом, в ходе своих игр активные дети бессознательно стимулируют приток крови к щитовидной железе, не испытывая при этом никаких вредных последствий. Большой вред наносят как раз недостаточная стимуляция и отсутствие упражнений, особенно у взрослых. Более того, если ребенок вялый и не любит играть, мы рекомендуем, чтобы он делал сарвангасану, чтобы гарантировать, что его щитовидная железа будет функционировать правильно, обеспечивая нормальное протекание процессов роста.

Благотворное действие

Сарвангасана обладает множеством полезных свойств. Вот лишь краткое резюме.

Непосредственное влияние на щитовидную железу способствует излечению многих заболеваний и оказывает общее оздоравливающее действие на весь организм. С эндокринной системой в значительной степени связан *процесс старения*. Регулярная практика сарвангасаны помогает сохранять моло-

дость и обновлять стареющее тело.

Щитовидная железа управляет обменом веществ в организме. Поэтому, улучшая эффективность работы щитовидной железы с помощью сарвангасаны, можно поддерживать *нормальный вес тела*. Конечно, при этом предполагается, что человек не переедает. У многих людей избыточный вес обусловлен гормональным дисбалансом, а не перееданием. Сарвангасана помогает нормализовать вес тела, уравнивая эндокринную систему.

Эндокринная система претерпевает постоянные изменения вследствие приспособления как к внутренней, так и к внешней среде. Если эндокринная система расстраивается, то организм становится неспособным адаптироваться к постоянным изменениям, и может развиться заболевание. Сарвангасана воздействует на щитовидную железу, гипофиз и мозг. Все это взаимозависимые органы. Одновременно уравнивая их, сарвангасана помогает достижению равновесия во всей эндокринной системе, а также в других системах, которые от нее зависят, — например, дыхательной, кровеносной, пищеварительной и репродуктивной. Тело представляет собой единое целое, и хотя оно состоит из разных систем, они действуют взаимозависимо, а не отдельно друг от друга. Их описывают в книгах как отдельные системы только для удобства понимания. Если нарушается действие одной системы, то другие также выходят из равновесия. Сарвангасана помогает объединять все системы организма, улучшая здоровье и устраняя болезни.

Сарвангасана улучшает кровоснабжение мозга, который управляет всеми органами, мышцами, нервами и т. д. Если клетки мозга нездоровы, как может быть здоровым остальное тело? Например, автомобиль не может ездить без двигателя. Если двигатель не получает достаточно масла или бензина, то его «тело» — корпус автомобиля и движущиеся части, вероятно, не могут работать. Так же и с человеческим мозгом. Если работа мозга нарушена, тогда и все остальное тело также будет работать неправильно. Сарвангасана помогает исправить эту ситуацию, и, таким образом, устранять мно-

гие, казалось бы, непонятные заболевания.

Влияние сарвангасаны на парашитовидные железы помогает обеспечивать нормальный *рост и регенерацию костей* и может предотвращать преждевременное отвердение костных тканей.

Многие асаны обеспечивают сгибание позвоночника вперед, но лишь немногие из них изгибают в переднем направлении *шейный отдел позвоночника*. Сарвангасана делает это очень эффективно и повышает гибкость позвонков, а также тонус нервов, проходящих через шею к мозгу и от мозга. Кроме того, нервы, которые расположены в этой области, снабжаются свежей кровью, насыщенной кислородом, что помогает поддерживать их в хорошем состоянии. Эти нервы пронизывают все тело, и потому от их здоровья зависит хорошее здоровье всего организма.

Сгибание позвоночника в шее также помогает избавляться от *головной боли и боли в спине*.

Давление подбородка на грудь в конечной позе заставляет практикующего использовать *брюшное дыхание*. В этом положении физически невозможно дышать грудью. Многие люди дышат очень поверхностно и вследствие этого имеют слабое здоровье. Они не дышат животом, а именно этот вид дыхания наиболее важен. Брюшное дыхание в сарвангасане побуждает человека постоянно дышать животом. Это лишь вопрос тренировки, и только. Но эта простая тренировка может радикально улучшить здоровье. Во-первых, она улучшает потребление воздуха и, во-вторых, обеспечивает органам брюшной полости необходимый им постоянный массаж. Улучшенное дыхание оказывает огромную помощь при лечении *бронхита*.

Сарвангасана очень полезна для *астматиков*. Эти люди склонны дышать поверхностно за счет движения плеч и грудной клетки — они избегают брюшного дыхания. Сарвангасана помогает исправить ситуацию и избавиться от этой привычки. Некоторые астматики также утверждают, что сарвангасану следует делать непосредственно перед приступами в

качестве предупреждающей меры.

Сарвангасана понижает кровяное давление, воздействуя на сонные синусы в шее (8). Поэтому сарвангасана полезна тем, у кого *слегка повышенное кровяное давление*. Однако людям с сильной гипертонией не следует делать сарвангасану, поскольку первоначально она повышает кровяное давление. Сарвангасана очень полезна для лечения геморроя и варикозного расширения вен, поскольку она помогает оттоку крови, скапливающейся в этих областях*. Людям, страдающим этими заболеваниями, следует по утрам практиковать сарвангасану в течение, по меньшей мере, пяти минут, а если возможно – и дольше. При геморрое следует ритмически сокращать и расслаблять анальные мышцы, поскольку это способствует удалению скопившейся крови (9).

Кроме того, эта асана чрезвычайно полезна для повышения тонуса ног и снятия усталости.

Регулярная практика помогает устранять различные виды расстройств *пищеварения*, особенно если они вызваны застоем крови или общей неэффективностью органов. Практика сарвангасаны рекомендуется при диабете, поскольку она влияет не только на поджелудочную железу, но и на всю эндокринную систему. Если у вас *висцероптоз* (опущение органов брюшной полости), вам нужно практиковать сарвангасану, чтобы исправить эту ситуацию.

Сарвангасана повышает тонус *репродуктивных органов* и помогает предотвратить дегенерацию яичек, половых желез и яичников, а также других половых органов, мужских и женских. Она оказалась полезной для облегчения *менструальных, климактерических* и других общих *расстройств в половой сфере*. Она помогает лечению водянки яичка, белей, спермато-реи и т. п.

Во время выполнения сарвангасаны вся область шеи, горла и лица оmyвается свежей оксигенированной кровью, что помогает улучшить питание этой области и многих соседних органов. Увеличение кровоснабжения полезно действует на *мин-*

* Это **категорически неверно**, поскольку вместе с застоявшейся кровью могут начать двигаться оторвавшиеся тромбы (см. предыдущее примечание).

далины (важные лимфатические узлы, обеспечивающие защиту от инфекции), *уши, глаза, легкие, вилочковую железу* и т. д. Считается, что вилочковая железа (тимус) важна для нормального развития детей. Кроме того, она играет иммунологическую роль, и потому сарвангасана повышает сопротивляемость организма болезням, влияя и на миндалины, и на тимус.* Расположенные во рту слюнные железы также работают более эффективно, что, в свою очередь, помогает пищеварению. В результате практики сарвангасаны благодаря усилению кровоснабжения уменьшается количество *морщин и пятен* на лице; улучшается *общий внешний вид лица*. В целом можно сказать, что сарвангасана помогает предотвращать и устранять различные виды *заболеваний носа и горла*, в том числе *обычную простуду*.

Наконец, сарвангасана представляет собой прекрасный метод *успокоения ума* и помогает вносить в жизнь покой и гармонию. Кроме того, она полезна для получения максимальной пользы от других практик. Если вы делаете сарвангасану перед медитативными практиками, это значительно поможет вам получить от них все возможное.



Варианты сарвангасаны

Предлагаемые ниже асаны представляют собой общеизвестные варианты основной формы. Их можно пробовать делать только после освоения сарвангасаны.

* Тимус играет центральную роль в иммунной системе, поскольку в нем образуются различные виды *t-лимфоцитов*, обеспечивающих защиту организма от чужеродных клеток, а также от клеток, подвергшихся злокачественному перерождению (т. е., раковых). (пер.)

Падма сарвангасана

На Западе эту позу называют «приподнятой позой лотоса в стойке на плечах». Ее можно выполнять двумя следующими способами:

1. Выполните сарвангасану. Затем в конечной позе сложите ноги в падмасану.
2. Сделайте падмасану. Затем откиньтесь назад и лягте на спину. Поднимите ноги в конечную позу. При использовании обоих методов конечная поза остается одной и той же.

Эта асана обладает теми же полезными свойствами, что и сарвангасана, за исключением того, что в ней затруднен свободный отток крови из ног. Поэтому тем, кто хочет избавиться от геморроя или варикозного расширения вен, следует делать основную форму сарвангасаны, а не этот вариант. Эта асана обеспечивает превосходную растяжку области таза и сжатие внутренних органов. Она полезна для повышения тонуса половых органов, особенно у женщин.

Нираламба сарвангасана

На Западе эта асана известна как «стойка на плечах без поддержки». Она аналогична сарвангасане и отличается от нее только одним: руки не помещаются на спину для опоры. Их можно держать в любом из следующих положений:

1. Прямые руки подняты в вертикальное положение вдоль тела, так что они оказываются на одной линии с поднятым туловищем. В этом варианте необходимо совершенное равновесие всего тела. При необходимости, вы можете заниматься у стены, чтобы не упасть и избежать возможной травмы. Тело должно опираться только на плечи, заднюю часть шеи и затылок. Не следует пытаться делать эту асану до тех пор, пока вы не будете способны выполнять основную форму сарвангасаны, не опираясь на локти.
2. Руки вытянуты прямо за голову так, что они лежат на полу параллельно друг другу.
3. Руки вытянуты в противоположную сторону от головы и

лежат на полу параллельно друг другу.

Все эти формы нираламба сарвангасаны следует медленно выполнять из конечной позы основной формы сарвангасаны.

Примечания

1. Сиршасана:

Часть 1 – Книга II; урок 21; тема 4.

Часть 2 – Книга II; урок 22; тема 3.

2. «Дыхание» – Книга I; урок 1; тема 4.

3. Книга I; урок 4; тема 2.

4. Книга I; урок 6; тема 3.

5. Книга III; урок 26; тема 4.

6. Книга II; урок 20; тема 4.

7. Книга II; урок 24; тема 3.

8. Книга II; урок 14; тема 3.

9. Ашвини мудра – тема 3 этого урока.

Тема 3

Мудры Ашвини мудра

Неотъемлемую часть методов крийя йоги составляет практика мула бандхи (1). Для того чтобы правильно выполнять эту бандху, необходимо обладать чувствительностью в области ануса и промежности (участка между анальным отверстием и половыми органами). Прекрасная техника для развития такой чувствительности носит название *ашвини мудра*. Большинству людей бывает очень трудно правильно выполнять мула бандху без предварительного освоения ашвини мудры. Вот почему мы знакомим вас с ашвини мудрой на этом этапе. Как мы вскоре объясним, ашвини мудра и сама обладает многими полезными свойствами.

Ашвини мудра

Слово *ашвини* означает «лошадь» или «конь», а слово *мудра* в

этом контексте означает «позиция». Следовательно, буквальное название этой практики — «позиция лошади». Не нужно иметь слишком богатое воображение, чтобы понять причину такого названия: если кто-то хоть раз наблюдал анус лошади, то видел, что это животное очень часто проделывает йогическую практику ашвини мудры. То есть, лошадь ритмично сокращает и напрягает анальные мышцы.

Поза

Ашвини мудру можно выполнять почти в любой асане, в том числе в любой из ранее описанных медитативных асан (2). Вы можете объединить ее с любой асаной, которую вы выполняете в своей программе. Однако, поскольку в этом уроке мы познакомили вас с сарвангасаной, мы рекомендуем вам выполнять ашвини мудру именно в конечной позе сарвангасаны. При этом вы не только будете выполнять две практики одновременно, но и само такое сочетание оказывается чрезвычайно полезным, что мы объясним чуть ниже.

Техника выполнения

Существует два метода. В целях объяснения мы будем предполагать, что ашвини мудра выполняется в медитативной асане.

Метод 1: быстрое сокращение

Примите удобную сидячую позу.

Расслабьте все тело.

Закройте глаза.

Дышите нормально.

Быстро сокращайте и расслабляйте анальные мышцы.

Старайтесь ограничить сокращение мышц областью анального отверстия, хотя вы обнаружите, что другие тазовые мышцы также вступают в действие.

Сокращайте и расслабляйте мышцы ритмично.

Не перенапрягайтесь.

Продолжайте практику, пока вам позволяет время.

В этом методе нет синхронизации между сокращением мышц

и дыханием.

Метод 2: медленное сокращение и удержание

Сядьте в удобную позу.

На вдохе сокращайте анальные мышцы.

В конце вдоха задержите дыхание и удерживайте мышцы в сокращенном состоянии.

Сокращение должно быть как можно более сильным, но без перенапряжения.

Выдыхая, расслабляйте мышцы.

Это один цикл.

Проделайте как можно больше циклов.

Этот метод требует согласования между сокращением анальных мышц и дыханием.

Примечание

Невозможно ограничить сокращение мышц только небольшой областью заднепроходного отверстия. Другие мышцы таза и мышцы, связанные с половыми органами, также будут сокращаться. Однако старайтесь в максимально возможной степени сосредоточиваться на сокращении анальных мышц. Поначалу это трудно, но по мере практики становится все легче и легче.

Осознание

В первом методе следует осознавать напряжение и расслабление анальных мышц.

Во втором методе осознание должно быть направлено на координацию между дыханием и сокращением и расслаблением мышц.

Продолжительность

Для продолжительности этой практики не существует ограничений. Все зависит только от того, сколько у вас есть времени. Однако начинающим не следует перенапрягать мышцы. Увеличивайте продолжительность по мере того, как анальные мышцы становятся сильнее и вы лучше ими владеете.

Какой метод выбрать?

Вы можете использовать тот метод, который вам больше нравится или который больше подходит для выбранной вами позы. Однако первый метод легче и больше подходит для начинающих. Если вам достаточно легко ощущать область ануса и промежности, начинайте практиковать второй метод.

Благотворное действие

У многих людей слабые мышцы (сфинктеры) заднепроходного отверстия. С этим тесно связаны такие распространенные недуги, как запор и геморрой. Ашвини мудра помогает стимулировать перистальтику кишечника (волнообразные движения, которые проталкивают каловые массы через кишечник к заднему проходу для выведения из организма) и тем самым улучшает здоровье и самочувствие практикующего.

Для геморроя характерно скопление крови в области заднепроходного отверстия. Практика ашвини мудры помогает выдавливать эту застоявшуюся кровь. Этот процесс усиливается, если мудру сочетать с сарвангасаной (3). Ашвини мудра физически выдавливает кровь из области заднего прохода, а сарвангасана обеспечивает отток крови вниз, к сердцу. Любому, кто страдает от геморроя, безусловно следует ежедневно практиковать это сочетание.*

Кроме того, ашвини мудру следует делать тем, кто страдает от пролапса (выпадения) заднего прохода и/или прямой кишки. В результате укрепления анальных мышц эти неприятные явления будут постепенно сходить на нет.

Как мы уже указывали, всякому, кто серьезно намеревается в будущем заниматься крийя йогой, безусловно, следует освоить и практиковать ашвини мудру. Таким образом, у вас разовьется чувствительность в анальной области и вы будете способны изолировать анальные мышцы от других мышечных

* См. примечания к предыдущей теме. Сочетание сарвангасаны с ашвини мудрой еще более повышает вероятность попадания в крупные кровеносные сосуды сгустка крови, образовавшегося в геморроидальной шишке (варикозной вене в области заднего прохода).

систем области таза. Это важно для последующего освоения мула бандхи.

Сочетание с другими практиками

Мы уже говорили, что ашвини мудру можно и должно сочетать с сарвангасаной. Для этого подойдет первый метод или второй метод.

Кроме того, второй метод ашвини мудры можно соединять с пранаямой нади шодхана, удерживая сокращение мышц во время задержки дыхания (4). Читатель может использовать и любое другое сочетание, которое сумеет себе представить.

Примечания

1. Книга II; урок 19; тема 4.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Тема 2 этого урока.
4. Тема 4 этого урока.

Тема 4

Пранаяма Практика

Пранаяма составляет важную часть крийя йоги. То есть, для того чтобы делать многие из практик крийя йоги, необходимо контролировать вдох и выдох, а также задерживать дыхание на продолжительное время. Вот почему мы уделяем так много времени развитию практики пранаямы нади шодхана.

Нади шодхана – этап 4 с джаландхара бандхой

Текущая практика

В предыдущих двух уроках мы предлагали вам использовать соотношение длительности отдельных частей полного цикла дыхания – вдоха, внутренней задержки, выдоха, внеш-

ней задержки, вдоха, внутренней задержки, выдоха и внешней задержки – равное 1:8:6:2:1:8:6:2 (1). Кроме того, мы рекомендовали делать джаландхара бандху при каждой внутренней задержке. Если вы уже освоили эту практику, то вам нужно переходить к следующему этапу.

Новая практика

Используйте то же соотношение, но теперь попробуйте делать *джаландхара бандху как при внутренней, так и при внешней задержке дыхания*. Это нелегко, и мы подчеркиваем, что вы не должны перенапрягаться. В действительности, мы предпочитаем, чтобы вы скорее уменьшили соотношение, чем задерживали дыхание через силу.

Сочетание с ашвини мудрой

Это дополнительная практика, которую вы можете объединить с пранаямой нади шодхана. Делать это не обязательно. Если вы хотите использовать такое сочетание, мы рекомендуем делать это следующим образом:

1. До тех пор пока вы не обретете контроль над мышцами заднего прохода, практикуйте метод ашвини мудры (2). Его следует выполнять во время периодов джаландхара бандхи в соединении с задержкой дыхания. Во время задержки дыхания вам приходится считать в уме, чтобы сохранять постоянное соотношение. Мы предлагаем вам синхронизировать мысленный счет с ритмичным сокращением и расслаблением анальных мышц. Это повысит глубину вашего осознания и значительно улучшит практику пранаямы.

2. Когда вы разовьете достаточный контроль над мышцами ануса, то сможете удерживать мышечное сокращение в течение всего периода задержки дыхания. При желании, вы можете соединить мысленный счет с отсчетом пульсации крови, которую вы будете ощущать в области заднего прохода при сокращении мышц.

Это очень полезное сочетание практик, но, пожалуйста, не перенапрягайтесь.

Примечания

1. Книга II; урок 14; тема 4.
Книга II; урок 15; тема 5.
2. Тема 3 этого урока.

Тема 5

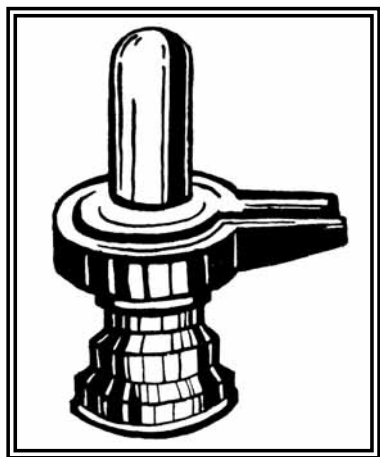
Шивалингам

В качестве объекта сосредоточения можно использовать шивалингам. Его можно сделать фокусом осознания, чтобы он увлекал вас в более глубокие сферы вашего существа. Он может служить проводником более высокому опыту.

В Индии шивалингам является широко почитаемым символом. Это тантрический символ, который также составляет неотъемлемую часть индуизма. Однако поклонение лингаму не ограничивается Индией. Его почитали во всех уголках земли, особенно в прошлые эпохи. Этот символ погребен в глубинных слоях вашей психики. Даже хотя вы можете этого не знать, он, тем не менее, находится там, ожидая подъема на поверхность сознательного восприятия вместе со всем знанием, которое его окружает. Если вы сумеете извлечь этот сим-

вол из глубин, то одновременно осознаете невероятную реальность, которую он представляет.

Если у вас есть время, сосредоточивайтесь на лингаме и размышляйте над его смыслом. И если ваше сосредоточение и размышление будут достаточно глубокими и целенаправленными, то вы привнесете в свое осознание подлинную



жемчужину знания — извлечете сокровище на поверхность ума. Можно сказать это и иначе: если вы погружаетесь в ум путем сосредоточения на лингаме, то начинаете стремительно опускаться, исследуя глубины ума. Как бы вы ни воспринимали этот процесс, результат будет одним и тем же.

Слово *лингам* означает «символ» или «знак». В тантрическом шиваизме (последователи Шивы) лингам занимает самое важное место. Он представляет сознание Шивы. В Индии существует красивая песня под названием «Лингастхакам», восхваляющая шивалингам.

Сосредоточение на лингаме

Можно использовать приводимый нами рисунок в качестве объекта сосредоточения с помощью медитативной практики тратаки (1). Еще лучше, если вы сможете зрительно представлять лингам перед своими закрытыми глазами (в чида-каше).

В шиваизме существует прекрасная практика, в которой используются небольшой отполированный лингам и свеча. Свеча помещается позади и выше вашего левого плеча, так что она светит на лингам, который нужно держать перед ли-

цом. В результате на поверхности лингама образуется маленькая световая точка, которую затем можно использовать в качестве постоянного фокуса сосредоточения. Это метод тратаки, однако более утонченный, поскольку он сочетается с ритуальным поклонением, мантрами и другими приемами, повышающими эффективность практики. Мы не описываем его полностью, поскольку для него необходим специально изготовленный лингам, а их нелегко достать. Мы упомянули эту практику просто ради интереса. Это великолепная техника, которую практикуют шиваиты (тантристы) Индии.

Лингам подразумевает гораздо больше, чем кажется на первый взгляд, и намного больше, чем можно передать словами. Его постигали мудрецы в глубоких состояниях медитации. Вы можете использовать его как метод достижения того же состояния и опыта.

Примечание

1. Книга I; урок 8; тема 6.

Тема 6

Медитация . . Практики для визуализации

Каждый человек обладает способностью мысленно создавать и зрительно представлять себе любой выбранный объект. Однако большинство людей утрачивают эту способность из-за отсутствия практики и тенденции перегружать ум словесными понятиями. Способность внутреннего зрительного представления остается, но пребывает в латентном состоянии. Лишь у художников и так называемых примитивных людей сохраняется способность мыслить образами, а не словами. Многие антропологи, изучавшие туземные и, казалось бы, нецивилизованные народы в разных регионах мира, отмечали фундаментальное различие в их отношении к окружающему миру и к жизни вообще. Исследователи заметили, что эти люди привыкли мыслить и создавать концепции с помо-

щью образов. Они гораздо меньше склонны думать, используя слова, идеи и теории, чем современные образованные люди. Весь умственный процесс восприятия у них выглядит иначе. Но на самом деле, единственное различие состоит в том, что эти примитивные люди воспринимают и действуют с более фундаментального уровня ума. Иными словами, в то время как современный человек живет и действует на поверхности ума, эти «примитивные» люди используют более глубокие слои. Они больше соприкасаются со своими психическими уровнями.

Нет ничего плохого в том, чтобы мыслить и действовать с точки зрения идей и понятий. Это неотъемлемая часть современной повседневной жизни. Без этого бы не смогли развиваться наука и современный мир, и вы были бы неспособны читать эти строки. Но в то же самое время постоянное функционирование на этом уровне имеет свойство ограничивать пробуждение сил ума. Глубинные уровни ума действуют не с помощью слов. Они используют психические образы. Поэтому для того, чтобы расширить свое осознание внутренней работы ума, чтобы исследовать более глубокие области, необходимо высвободить эту способность воспринимать умственные впечатления в виде психических видений. Необходимо развить восприимчивость к образным умственным впечатлениям. Нельзя исключать возможность внутренних переживаний ума в форме видений.

Все практики йоги помогают повышать такую восприимчивость к психическим проявлениям ума. Особенно хороший метод развития этих способностей — сознательное создание мысленных картин. В этом заключается цель описываемой ниже практики — *визуализации объекта по желанию*. Она дополняет аналогичную практику, которая называется *вспоминанием с помощью визуализации* (1).

Возможно, вначале эта практика покажется вам трудной. Пожалуйста, не беспокойтесь. С этой проблемой сталкиваются многие люди — особенно те, у кого интеллектуальный склад ума. Вас долго приучали думать только словами, но со временем и по мере практики эта техника будет становиться

для вас все легче и легче. Кроме того, достигая большей уравновешенности и гармонии в жизни с помощью практик йоги, вы также будете тратить на визуализацию все меньше усилий.

Визуализация объекта по желанию

Цель

Мы уже вкратце обсудили цель этой техники. Это метод развития способности визуализации для раскрытия областей ума, которые сейчас недоступны вашему осознанию. Кроме того, многие медитативные техники, в том числе крийя йога, требуют визуализации внутреннего объекта. Он действует как фокус сосредоточения осознания и ограничивает внимание небольшой областью, выпутывая его из клубка внутренней и внешней сумятицы. Такая односторонность, даже если она достигается на короткое время, приносит многие блага. Она приводит к расслаблению и действует как линза, позволяющая заглянуть в глубину ума. Это вступление к опыту медитации. Многим людям говорят, что во время определенных медитативных практик, наподобие траатаки (2), они должны осознавать только один объект, однако они не знают, какой объект выбрать. Они переходят от одного к другому, но как только вы найдете объект, который идеально подходит для вашего темперамента, у вас больше не будет никаких сомнений. Вы перестанете даже думать о других объектах, но прежде всего вы должны найти свой символ. Для этого нужны время, практика и целеустремленность. Практики визуализации, наподобие той, что мы вскоре опишем, помогут вам найти наиболее подходящий символ. Это может произойти двумя путями:

1. Во время произвольной визуализации различных объектов один объект может внезапно и почти необъяснимым образом раскрыть вам глубинный смысл. Он будет пробуждать чувства, которых вы раньше не понимали. Это может быть наиболее подходящий объект для медитативных целей.
2. Во время этой или любой практики вы внезапно столкнетесь с символом. Он всплывет в сознательное восприятие из

глубин ума. Это произойдет благодаря вашей чувствительности к внутреннему восприятию. Такой символ тоже может быть объектом осознания во время медитативных практик. Таким образом, эта техника чрезвычайно полезна для повышения вашей восприимчивости к внутренним психическим символам.

Кроме того, такая визуализация имеет и более фундаментальную цель — она успокаивает ум. Если вас потрепали бури жизни, что может быть лучше для того, чтобы расслабить ум и немного успокоиться, чем создание прекрасных внутренних образов или сцен? Если вы видите внутренний образ белого лебедя или павлина, уму очень трудно оставаться рассерженным или обеспокоенным. Поэтому если вы ощущаете напряженность или эмоциональное расстройство, мы советуем вам попробовать эту практику. Она не требует никакой специальной подготовки. Ею можно заниматься почти в любом месте и в любое время.

В каком месте представлять себе зрительный образ?

Лучшее место для этого — *чидакаша*, то есть, пространство, которое вы видите перед закрытыми глазами (3).

Некоторые люди говорят, что следует визуализировать объекты в *хридайякаше* — пространстве в области сердца. Другие полагают, что нужно использовать *дахайпракашу* — пространство в области таза около муладхара чакры. Эти пространства можно использовать для данной практики и любой другой медитативной практики, однако большинству людей оказывается трудно их воспринимать. По этой причине мы рекомендуем визуализацию в *чидакаше*.

Техника выполнения

Объяснение этой техники очень просто, но сама практика несколько сложнее, особенно для начинающих. Займите удобное сидячее положение. Закройте глаза.

Смотрите на пустое пространство, которое вы видите перед своими закрытыми глазами.

Подумайте о любом объекте.

Попробуйте зрительно представить себе этот объект в чудакаше.

Это может оказаться трудным; не беспокойтесь.

Наблюдайте образ в течение короткого времени, скажем, 30 секунд.

Затем сотрите образ и подумайте о еще одном объекте. Создайте новый образ.

Продолжайте в том же духе в течение всего времени, которое вы отвели на эту практику.

Выбор объектов

В выборе объектов нет никаких ограничений. Их возможный диапазон неисчерпаем и зависит только от вашего воображения. Чтобы помочь вам, мы предлагаем вам нижеследующий перечень. Это всего лишь наши рекомендации, и вам не обязательно ограничиваться только ими. Создавайте любые объекты, какие сможете вообразить.

Живые объекты: летящая птица, грациозная кошка, задумчивый слон, осторожный олень, мирная, довольная корова, хитрая лиса, порхающая бабочка, горделивый павлин, плавно движущаяся рыба, греющийся на солнце крокодил, прекрасный лотос, красная роза, большой желтый подсолнух, травинка, качающаяся на ветру, тенистый дуб, листок с каплями росы и многие другие объекты.

Божества и знаменитые люди: ваш гуру, любой великий святой, Христос, Будда, Мохаммед, Рама, Кришна, Дурга, Кали, Ганеша, Шива и другие божества.

Природные объекты: солнце, луна, любой из знаков зодиака, любой драгоценный камень, например, алмаз, оникс, сапфир, топаз, рубин, кошачий глаз, жемчуг и т. п., величественная гора, плывущее облако, холмы, зеленые долины, песчаный пляж, скалы, тихий лес и т. д.

Строения: храм, церковь, мечеть, египетские пирамиды,

ашрам или монастырь, пагода в прекрасном саду со статуями, ступа, древние руины или любое святое место, скит в лесу и т. д.

Традиционные символы: инь-ян, крест, шивалингам, салиграм, вечный огонь, менора (семисвечник), потир, молитвенное колесо, символ АУМ, трезубец и любой другой символ, о котором вы можете подумать.

Время занятий

Визуализацией объектов можно заниматься в любое время. Если в течение дня вы чувствуете усталость, гнев или напряженность, почему бы вам не использовать эту технику как способ гармонизации ума. Даже пять минут визуализации могут успокоить ум.

Чтобы получать четкие образы, лучше всего заниматься визуализацией после пранаямы. Пранаяма повышает восприимчивость и значительно облегчает внутреннюю визуализацию.

Мы еще раз напоминаем, что поначалу эта техника может оказаться для вас немного трудной. Не расстраивайтесь из-за этого, поскольку это приведет лишь к умственному напряжению. Просто будьте настойчивы, и техника будет становиться легче. Однако для этого необходимы время и регулярная практика.

Примечания

1. Книга I; урок 6; тема 6.
2. Книга I; урок 8 тема 6.
3. Книга II; урок 13; тема 5.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы обсудили бхакти йогу, ашвини мудру, сарвангасану, визуализацию объектов по желанию, а также пранаяму нади шодхана в сочетании с джаландхара бандхой как при внутренней, так и при внешней задержке дыхания. Мы предлагаем вам включить эти практики в ежедневную программу занятий следующим образом.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4
Сарвангасана и ашвини мудра	—	4
Бхуджангасана	—	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха с антар и бахир кумбхаками	—	20
Повторение АУМ	—	10
Джапа	—	30
Чидакаша дхарана с визуализацией объекта	—	15
<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4
Сарвангасана и ашвини мудра	—	4
Бхуджангасана	—	4
Нади шодхана и джаландхара бандха с антар и бахир кумбхаками	—	15

Повторение АУМ	—	4
Джапа	—	25
Чидакаша дхарана с визуализацией объекта	—	5
<u>Программа 3: продолжительность 60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Йога мудра	—	3
Сарвангасана и ашвини мудра	—	4
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха с антар и бахир кумбхаками	—	10
Джапа	—	15
Чидакаша дхарана с визуализацией объекта	—	5
<u>Программа 4: продолжительность 30 минут (для общего здоровья)</u>		<u>30</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сарвангасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара бандха с антар и бахир кумбхаками	—	10

Постарайтесь находить больше времени, чтобы выполнять самые важные медитативные техники.

Урок 17

Жил когда-то знаменитый скульптор. Однажды к нему пришли люди, которые хотели увидеть его работу. Он повел их в свою мастерскую и показал несколько едва обтесанных кусков камня. Ни одна из этих каменных глыб не напоминала чего-либо определенного, и они выглядели далеко не красиво. Посетители были слегка обескуражены, поскольку они пришли с надеждой увидеть прекрасные скульптуры. Тогда скульптор сказал: «Именно здесь я начинаю работу над своими произведениями; а теперь перейдем в следующую комнату». Его гости прошли в следующую комнату и увидели объекты, которые начинали приобретать более ясные формы. Это произвело на них большее впечатление. Затем скульптор повел их в еще одну комнату и показал им совершенные произведения искусства. Посетители были восхищены и восклицали, что им никогда не доводилось видеть такие изысканные скульптуры. Но скульптор объяснил, что он еще не закончил работать над ними; их еще нужно отполировать, прежде чем они примут свой окончательный вид.

Постепенное превращение кусков камня в скульптуры, которое наблюдали посетители, аналогично тому преобразованию, что происходит с человеком, практикующим йогу. Поначалу его характер бывает грубым и неотесанным. В нем чего-то недостает. Затем, со временем, его отношение к жизни, самому себе и другим постепенно меняется. Его восприимчивость возрастает. Он начинает излучать то, что уже было заключено в нем. Йога раскрывает внутреннее существо человека точно так же, как скульптор постепенно выявляет форму своих произведений. Форма уже присутствует в камне — скульптор лишь отсекает то лишнее, что ее скрывает. Точно так же, внутренний потенциал человека существует всегда — йога просто удаляет внешний мусор, позволяя ему проявиться.

Свами Сатъянанда Сарасвати

Тема 1

Бхакти йога (Часть 3)

В сердце каждого человека заключено семя бхакти йоги. Это нечто, скрытое в глубине любого из нас. Оно посажено в плодородную почву индивидуального существа и ожидает своего срока, чтобы прорасти и взойти, но сперва его необходимо напоить влагой страстного стремления. Дальше все произойдет само собой, больше ничего не требуется. Все уже заключено в самом семени. Ему лишь нужно дать шанс взойти.

Потенциально любой человек — бхакта. Однако, как правило, этой бхакти не дают расцвести, ибо ее скрывают наносы заблуждений, проблем, догм и неудовлетворенности. Каждый человек должен быть экстатическим бхактой, поскольку любой обладает потенциальной способностью наст-

раиваться на внутренний мир за пределами индивидуальности. У каждого из нас есть индивидуальный ум. Этот ум представляет собой центр сознания. Большинство людей всегда живут на периферии сознания, однако всегда существует возможность функционирования ближе к центру. И когда существует такой потенциал, бхакти тоже должна существовать в потенциальной форме. Чем больше человек приближается к центру, тем сильнее будет чувство бхакти. Поэтому на самом деле, любой человек — бхакта, но это не проявляется или не переживается из-за недостатка знания и тумана неверных представлений. Бхакти не нужно искусственно создавать или культивировать; она уже существует в каждом человеке в виде семени. Вам нужно всего лишь дать семени вырасти в прекрасный цветок. Как говорил Свами Шивананда:

«Любовь — это закон жизни. Любить — значит исполнять этот закон. И исполнение этого закона ведет к вечному миру и постоянному счастью».

Бескорыстная и эгоистическая любовь

Есть две различные формы любви. Во-первых, существует эгоистическая любовь, когда человек любит другого человека, божество, святого или кого-нибудь еще с ожиданием ответной любви. Эта самая распространенная форма любви в действительности представляет собой любовь к себе, а не к кому-то или чему-то еще.

Во-вторых, бывает бескорыстная любовь. Это любовь ради любви, без какого бы то ни было ожидания взаимности. Этот вид любви — бхакти, и она чувствуется даже когда бывает без-ответной. Такая форма любви может существовать по какой-то необъяснимой причине; или она может быть следствием определенного естественного резонанса или совместимости; или, возможно, она существует благодаря постижению более глубокой природы другого человека, божества и т. д. В более высоком смысле не может быть любви к другому человеку, другим людям, божеству и так далее вследствие по-

нимания того, что все и всё — это на самом деле твое собственное Я. Других не существует. Это ненаправленная любовь, любовь, которая исходит от бхакты и возвращается к бхакте.

Эгоистическая любовь приковывает человека к конечному, тогда как бхакти, глубокая бескорыстная любовь, ведет к бесконечному. Одна ограничивает, а вторая ведет к безграничному. Бхакти, или бескорыстная любовь, не зависит от красоты, богатства или взаимности. Человек должен чувствовать бхакти даже когда его отвергают. Это служит проверкой искренности его преданности. Великий индийский бхакта Расаххан (рожденный мусульманином, но поклонявшийся Кришне) говорил:

«Бхакти — это источник сладости. Она не зависит от молодости, добродетели, красоты или богатства; ее не загрязняет своекорыстие, или мысли о личной выгоде».

Эгоистическая любовь, как правило, быстро угасает со временем, тогда как бхакти с каждой проходящей минутой усиливается и растет.

Сосредоточенная бхакти

Каков путь к успеху в бхакти йоге? Он заключается в безграничной преданности вашему божеству или гуру. Чем больше ваше рвение, тем скорее у вас появится возможность достичь трансценденции и встретиться лицом к лицу с чем-то, существующим за пределами повседневного опыта. Это прекрасно иллюстрирует следующая хорошо известная история Рамакришны. Ученик спросил учителя, каким образом он мог бы увидеть высшее. Гуру повел его к располагавшемуся неподалеку озеру. У озера гуру внезапно схватил ученика и погрузил его под воду. Он держал яростно вырывавшегося ученика под водой несколько минут. Затем он отпустил его, и тот, захлебываясь, выскочил на поверхность. Гуру спросил: «Как ты себя чувствовал?» «Я задыхался, страстно желая вдохнуть глоток воздуха, — я думал, что умру. Я был в отчаянии», — отвечал ученик. Тогда гуру сказал: «Когда у тебя будет такое же страстное чувство по отношению к высшему, ты бу-

дешь знать, что приближаешься к тому, чтобы увидеть его форму (даршан)».

Должен быть напряженный поиск. Должно быть страстное стремление. Согласно Свами Рамдасу:

«Если у вас нет жгучего стремления к высшему, ум не может на нем закрепиться. Где ваша любовь, там и ваш ум. Подобно тому как скряга постоянно думает о деньгах и только о деньгах, бхакта исключительно предан высшему».

Это путь к расширенному осознанию. Человек должен стараться мыслить, чувствовать и действовать, постоянно осознавая божественное, божество или гуру. Всегда знайте, что именно божественное заставляет вас думать, действовать и чувствовать. Вы — не деятель. Это памятование будет уменьшать власть и силу эго. Это называется смирением, и это путь к более высоким состояниям сознания.

Как ни странно, именно страдание может вести к усилению бхакти. Боль и мука из-за отделенности от божественного — вести к подъему бхакти и повышенному осознанию. Но это страдание должно исходить из самых глубин человеческого существа. К такому усилению ведет неудовлетворенность. Бхакта принимает все, что к нему приходит, как дар, предназначенный для того, чтобы поднять его в более глубокие сферы осознания. Будь то страдание, радость или что-то другое, все это призвано повышать уровень осознания бхакты, ускорять его движение по пути к высшему знанию. Вы тоже должны чувствовать боль разделенности и испытывать такое же страстное стремление к соединению, какое гопи чувствовали по отношению к Кришне. Это — однонаправленная бхакти.

По мере того как вы становитесь все более осознающим, бхакти устойчиво и естественно растет. Она усиливается по мере того, как постепенно развеиваются неверные представления. Чем больше осознание, тем больше бхакти. Человека окутывает постоянный поток бхакти. Он течет непрерывно и спонтанно, как река Ганга в половодье. В *Деви Бхагавате* говорится:

«Когда ваши мысли о высшем подобны маслу, плавно перетекающему из одного горшка в другой, когда эти мысли

постоянны, возникают невыразимая любовь и блаженство». Это — глубокая бхакти. Человек не думает о своем ограниченном «я» — он думает только о своем божестве, гуру, символе или о своей неограниченной природе.

Когда страстное стремление и бхакти достигают такой силы, в вас сама собой возникает милость озарения и блаженства. На этом этапе происходит полное преобразование всего существа человека. Такова сила сосредоточенной бхакти. Это озарение, в свою очередь, усиливает бхакти и уменьшает эго. Милость воспроизводит сама себя. Такая циклическая обратная связь будет повторяться, но каждый раз включать в себя все больше и больше. Сила эго уменьшается, в то время как бхакти и понимание становятся все больше. Хотя бы раз вкусив сладость божественного, вы не сможете этого забыть. Вы станете его рабом, не способным ни на что, кроме воспоминания.

Бхакти – средство гармонизации ума

Если вы естественным образом чувствуете какую-то бхакти, не важно, сколь малую, то вы уже продвинулись по пути очищения ума от конфликтов, фобий и т. п. Вам следует идти по пути бхакти, ибо он служит средством успокоения мечущегося ума, устранения психологических проблем и достижения большей сосредоточенности. Ваша индивидуальность из смутной и мрачной будет становиться ясной и сверкающей как кристалл.

Живите, принимая все, что к вам приходит, будь то хорошее или плохое, ибо на самом деле не существует ни хорошего, ни плохого. Это всего лишь относительные понятия. Все просто есть. Действуйте и принимайте. Это ведет к умиротворению ума. Многие тантрические божества изображают выполняющими *абхайя мудру*. Это мудра, которая показывает, что все будет так, как должно быть. Все, что вы думаете сейчас, неверно, и со временем все ваши неправильные представления и страхи исчезнут. Эти божества сообщают великую истину, но без слов. Они говорят через эту мудру. Прислушайтесь к ним. Со временем вы обнаружите, что они «го-

ворят» истину.

Бхакти очищает ум. Есть красивая аналогия, которая приводится в книге св. Иоанна Креста «Темная ночь души»:

«...это очистительное и любящее знание воздействует на ум, который оно готовит к совершенному единению так же, как огонь воздействует на полено, чтобы преобразовать его в себя. Огонь, действующий на дерево, прежде всего начинает его высушивать, вытягивая влагу и заставляя его терять воду. Затем он начинает делать его черным и некрасивым и даже испускающим неприятный запах... и, наконец, огонь начинает поджигать дерево и отдавать ему жар. В конечном итоге, он преобразует его в себя и делает его той же природой огня». Действительно, это процесс, через который должен пройти каждый бхакта и, по существу, каждый человек, вставший на духовный путь. Все тело и весь ум должны быть очищены и преобразованы. Бхакти йога представляет собой мощный метод ослабления эго. Большая часть этого умственного мусора обычно остается неосознанной. Такие заблуждения и отклонения ума становятся заметными лишь при росте восприимчивости и осознания. На этом этапе их можно постепенно сводить на нет. Без устранения возмущений ума невозможно стать поглощенным расширенным осознанием, точно так же как дерево не может быть поглощено огнем, пока не освободится от влаги. Таков один из смыслов «чистилища» в христианстве; это этап духовной жизни, когда ум очищается от всего мусора.

Этот процесс очищения ума происходит не постоянно, а скорее волнами. Человек переживает пиковые периоды бхакти и осознания, после чего снова подвергается очищению. Св. Иоанн Крест говорит:

«...огонь любви снова набрасывается на то, что должно быть истреблено (психологический мусор) для дальнейшего очищения».

Этот отход к состоянию страдания и смятения ума абсолютно необходим для дальнейшего очищения ищущего.

С течением времени уничтожается все больше умственно-го мусора тонкой природы. Человек чувствует все больше и

больше бхакти. По словам св. Иоанна Креста:

«...душа не достигает возвышенного чувства любви, пока не пройдет через многие испытания, невзгоды и большую часть очищения».

Цель бхакти йоги — превращать все желания, стремления и эмоциональные реакции человека в чувство бхакти. Это устраняет колебания ума и вызывает сосредоточенность. Это ясно видно в *Уддхава Гите*, когда Кришна говорит:

«Хотя поклоняющегося мне привлекают другие объекты желания и хотя он еще не обрел контроля над умом, они не берут над ним верх, поскольку его защищает сильная преданность мне. Как огонь постепенно вырастает из маленького язычка в полыхающее пламя и сжигает топливо дотла, так и преданность мне, о Уддхава, разгорается и уничтожает все препятствия».

Это делает ум сосредоточенным и превращает его в подходящий приемник просветления и блаженства. Бхакти преобразует индивидуальное существо, делая его из грубого более утонченным. Она превращает тамас (инерцию и невежество) в раджас (напряженную деятельность). Затем она превращает этот тамас в саттву, очищенное состояние покоя и восприимчивости. Восприятие и ощущения становятся все более чувствительными. На самом деле, состояние саттвы тесно связано с бхакти. Шанкарачарья указывает:

«Чистое состояние саттвы характеризуют бодрость, постижение своего Я, мир, удовлетворение, счастье и устойчивая бхакти к Атману, посредством которой ищущий переживает вечное блаженство». (Вивекачудамани, шлока 119)

Таким образом, существует непосредственная взаимосвязь между ясностью ума и бхакти, и здесь мы имеем в виду не искусственную, а самопроизвольную бхакти. Чем чище ум, тем больше поток бхакти, и ум становится чрезвычайно односторонним. В *Шримад Бхагаватам* Кришна говорит:

«Настоящую бхакти йогу характеризует непрестанное течение потока ума ко мне при малейшем упоминании моих достоинств, в сочетании с немотивированной любовью (према) ко мне».

Разумеется, такую бхакти не обязательно чувствовать только к Кришне; ее можно чувствовать по отношению к любому божеству, любому святому или вашему гуру. Эта мощная однонаправленная бхакти дает чудесные результаты. В *Бхагавад Гите* Кришна говорит:

«Я постоянно забочусь о тех, кто постоянно думает обо мне». (гл. 9:22)

И здесь есть... обещание. Такая бхакти ведет к гармонии ума и еще многому. Истовому бхакте открываются сферы высшего осознания, блаженства и знания.

Аллегии божественной любви

Многие мистики говорили о божественной любви, или бхакти, аллегорически, сравнивая ее с человеческой любовью. Они делали это для того, чтобы люди могли составить себе какое-то представление о божественной любви или уловить ее смысл. Большинство людей знают о любви между мужчиной и женщиной. Поэтому легче объяснять путь и опыт бхакти по аналогии с любовью мужчины и женщины, которую большинство людей могут соотнести со своим личным опытом. Однако проблема состоит в том, что люди забывают об аллегорическом характере такого рода историй и стихов и воспринимают их слишком буквально. Многие аллегии бхакти понимаются совершенно неправильно. Хорошим примером может служить всемирно известный «*Рубайят*» Омара Хайяма. Большинство переводчиков этого произведения интерпретировали его как описание веселых проказ с вином и женщинами. Во введении к этой поэме в книге, которая есть в библиотеке ашрама, говорится:

«Он был поэтом бунта, проповедовавшим пессимизм неверующего и кредо: давайте есть, пить и веселиться сейчас, ибо завтра мы умрем». Но это полностью неверно. Омар Хайям не был ни верующим, ни неверующим — он был бхактой, настроенным на высшие состояния сознания и знания. Он пребывал в состоянии единения. В том, чтобы есть и радоваться, нет ничего плохого; если вы хотите это делать, то де-

лайте. Но Омар Хайям вовсе не предлагал этого. Он описывал бхакти через посредство божественного опыта. На самом деле поэма описывает жизнь и любовь бхакты.

В поэме много говорится о питье вина. Но это не алкогольное вино — это божественный нектар блаженства. Это опьяняющий опыт расширенного осознания, известный как *амрита* (нектар бессмертия) во многих индийских текстах, как *сома* в Ведах и как вино в тантрических текстах.* Кажется, что поэма посвящена главным образом ежедневному выпиванию вина. Это не значит, что герой поэмы постоянно пребывает в полубессознательном состоянии опьянения из-за поглощения слишком большого количества вина. Это, скорее, означает, что бхакта постоянно пребывал в состоянии божественного опьянения, повышенного осознания. Он пил внутреннее вино блаженства и постоянно пребывал в состоянии медитации. Давайте проиллюстрируем сказанное несколькими отрывками из поэмы:

И если вино, которое ты пьешь,
И губы, которые ты целуешь,
Исходят из того же,
В чем все начинается и заканчивается,
Тогда то, что ты есть сегодня, —
Это то же, чем ты был вчера, —
И завтра ты не можешь быть ничем иным. (стих 42)**

* Поскольку йога проповедует отказ от опьяняющих и наркотических веществ, как средств достижения состояний расширенного сознания, в пользу *психотехнических практик* (пранаямы, медитации и т.д.), авторы, естественно, интерпретируют *амриту*, *сому* и вино как аллегории. Однако антропологические исследования показывают, что сами психотехнические практики первоначально возникли в результате экспериментов с природными психоактивными веществами. В шаманизме такие «психоделические» вещества («расширители сознания») — грибы, соки различных растений и т.д. — используются до сих пор.

** К сожалению, стихотворный перевод с языка оригинала на английский трудно соотнести со стихотворным переводом на русский. Например, в переводе Г. Плисецкого есть два стиха с похожим содержанием, однако ни один из них не совпадает с приведенным выше текстом. Тем не менее, стоит привести один из них, который достаточно многозначителен:

Если будешь всю жизнь наслаждений искать:
Пить вино, слушать чанг и красавиц ласкать —
Все равно тебе с этим придется расстаться.
Жизнь похожа на сон. Но не вечно же спать!

Вино — это блаженство расширенного осознания, и поэма указывает, что вы являетесь, всегда были и всегда будете в точности тем, что вы есть на самом деле. Это постижение своей подлинной внутренней природы.

Вы знаете, друзья, на какой веселой попойке

Я свободу от уз обрел наконец;

Я развелся с бесплодным рассудком

И дочь вина повел под венец. (стих 55)

Здесь ищущий отбрасывает узкие рамки интеллекта и становится бхактой, переживающим опьяняющую радость (вино или дочь вина).

Ибо хотя я провожу линию между «есть» и «нет»

И определяю «верх» и «низ» по законам логики,

Из всего того, что следует понимать,

Я никогда не углублялся ни во что, кроме... вина.

(стих 56)

В этом красивом стихе бхакта указывает, что в тумане понятий и определений скрывается его подлинная природа... вино или блаженство.

О Лоза Абсолюта, твое простое присутствие

Делает нелепым 72 спорящие секты;

Высший алхимик, в одно мгновенье

Превращающий свинец жизни в золото. (стих 59)

Неопровержимая достоверность непосредственного опыта трансцендентального осознания (лозы Абсолюта), достигаемого посредством глубокой преданности, преодолевает и противоречия и различия в жизни и в религиозных сектах. Средством алхимии бхакти жизнь преобразуется из водоворота неудовлетворенности в волшебное счастливое переживание.

Самоотдавание

Кто хочет славы? Кто хочет денег? Кто хочет красоты? Кто хочет быть ученым? Кто хочет чего бы то ни было из этого, когда человек отдается божественному? Единственное, что важно, — это смирение. И в то же время, как ни странно, все

это приходит к вам, несмотря на то что вы этого не хотите.

Бхакта становится счастливейшим из людей. Он становится настоящим властелином мира. Немногие из богатых людей или властителей знали подлинное счастье, но бхакта познает высшее счастье всякий раз, когда думает о природе всего, когда думает о своем божестве или своем гуру. Ему больше ничего не нужно. У него есть все.

Кто хочет освобождения или совершенной духовной свободы? Если человек освобождается, то кому или чему он отдается? Лучше оставаться бхактой, ибо можно познавать блаженство самоотдавания. Какой смысл в освобождении, если оно этого лишает? Если дживанмукта (освобожденное существо) пребывает в состоянии совершенного единства, то к кому ему чувствовать бхакти? Для бхакты каждая секунда — приключение, каждый момент времени — это вечное мгновение космической игры — *раслила*. Каждый момент проживается и переживается с интенсивностью, заставляющей сердце биться от волнения. Если ты, в действительности, перестаешь быть частью этого приключения, этой игры, то что же тут интересного? Вот как должен думать бхакта.

Люди имеют множество разных желаний, которые никогда невозможно удовлетворить. Из-за этого они расстраиваются. Бхакти приносит удовлетворение всех желаний. Неиссякаемая жажда желаний полностью утоляется. Как говорил Христос:

«А кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную». (Иоанн, 4:14)

В состоянии *атма ниведанам* человек, бхакта отдается божественной воле. Все происходящее, будь то удовольствие или страдание, воспринимается как божественный закон. Бхакта — всего лишь марионетка. Он обязан своим существованием космической воле. Это следование велению Библии:

«Да будет воля Твоя».

Все действия и переживания рассматриваются как пробы и испытания божественного процесса, как средства устранения несовершенств. Здесь высшее не может не помогать своим бхактам. В *Шримад Бхагаватам* сказано:

«Я полностью под властью моих бхакт. Они овладели моим сердцем. Как я могу их оставить, когда они целиком посвятили себя мне?» Такова сила полного самоотречения. Человек становится восприимчивым к божественной милости: милости знания и блаженства. Это происходит само собой при отдаче (Божественному) и отречении от эго.

Но такое самоотдавание бывает нелегко. Сколь многие могли бы из глубины своего существа сказать следующее:

Отче — я отдаю себя в твои руки,
Делай со мной что пожелаешь.
Что бы ты ни делал... я благодарю Тебя.
Я готов ко всему. Я приемлю все.
Да будет воля Твоя надо мной
И всеми Твоими тварями.
Я не желаю ничего большего, о Господи.
Тебе вверяю я свое существо,
Я отдаю его Тебе со всей любовью своего сердца.
Ибо в любви к Тебе, Господи, я отрекаюсь от себя
И отдаюсь в Твои руки
Целиком и с безграничной верой.

Это написал христианский бхакта Шарль де Дрезус. Очень немногие люди могли бы искренне сказать такие слова с соответствующей глубиной чувства и понимания. Прежде всего, необходимо преодолеть инерцию эгоистических тенденций. От этих тенденций необходимо постепенно избавляться посредством практики других видов йоги.

В заключение обсуждения темы смирения мы приведем цитату из классического текста йоги — *Йога Сутры Патанджали*. Там без лишних слов говорится:

«Самоотдача высшему (*ишвара пранидхана*) ведет к самадхи».
(гл. 2:45)

Милость

Понятие милости очень часто понимают неверно. На санскрите оно обозначается словом *ануграха*. Милость — это нечто такое, что существует всегда, но большинство людей никогда этого не ощущают из-за недостаточной восприимчи-

ности. Эта милость, несущая с собой трансцендентальное знание, может возникать только когда ум спокоен, сосредоточен и восприимчив.

Кроме того, милость — это то, что заставляет нас распознавать наши недостатки, психологические блоки и т. п. Именно милость ведет к встрече с гуру. Именно милость заставляет вас начать практику йоги. Именно она служит побудительной причиной многих других жизненных событий, ведущих к расширению осознания. И именно действием милости гуру помогает ученику преодолевать психологическое обусловливание. Милость означает и многое другое, но эти ее значения уходят в область неопределимого. Важно помнить одно: милость присутствует всегда, но большинство людей редко ее осознают или воспринимают. Когда человек становится открытым ко всему, в него сам собой входит поток милости. Это восприимчивое состояние ума невозможно создать искусственно, просто думая о нем или желая его. Вам могут тысячу раз говорить о необходимости восприимчивости ума, но это никогда не приведет к такому состоянию. Оно может возникать только спонтанно в результате практик йоги, в том числе бхакти йоги. Эти практики преобразуют ум, постепенно устраняя из него весь сор и неразбериху. Когда ум достигает определенной степени чистоты, в него сама собой вливается милость.

Чем больше осознание, тем в большей степени человек узнает и познает эту вездесущую милость. Все сущее становится милостью.

Бхакти – средство достижения повышенной восприимчивости

Эмоции усиливают любое переживание. Они повышают силу мышления и действия. Любой знает это по личному опыту. Однако обычно эмоции рассеиваются во всех направлениях. Они редко бывают мощными, за исключением случаев сильного гнева или сильного страха. Как правило, они расходуются на многие чувства и интересы. На пути бхакти йоги эмоции сосредоточиваются на одном объекте. Эмоции пре-

образуются в глубокую преданность.

Такое сосредоточение эмоций ведет к повышенной восприимчивости. Весь ум и все тело становятся чрезвычайно чуткими, подобными чувствительной антенне радиоприемника. Это ведет к повышенной восприимчивости по отношению к другим людям, к их чувствам, мыслям и так далее. Это повышает чувствительность к внутренней среде ума и ведет к пиковым переживаниям.

Даже одного пикового переживания достаточно, чтобы у человека полностью изменилось понимание жизни и отношение к ней. Оно изменяется буквально на сто восемьдесят градусов. Человек осознает, что все, ранее казавшееся совершенно очевидным, истинным и приемлемым, было совершенно неверным. У него целиком меняются взаимоотношения с жизнью, приобретая новую ориентацию. Такие пиковые переживания возникают на пути к совершенству. Они служат верстовыми столбами на этом пути.

Выражение бхакти

Что делает бхакта? Многие люди думают, что бхакти должна выражаться в громких песнопениях, страстных молитвах и т. п. И это действительно может быть так; многие великие бхакты создавали возвышенные песни и прекрасные стихи, чтобы выразить переполнявшие их радость, преданность и понимание. Другие славились своими радостными танцами. Примером могут служить суфийские дервиши — каждое их движение, каждое действие было выражением счастья и преданности. Но это вовсе не обязательно. Многие великие бхакты были менее эффектными. Они продолжали жить своей жизнью в состоянии покоя. Однако каждая их мысль и каждое действие были пронизаны осознанием божественного. Каждое действие становилось блаженным; оно совершалось как акт богослужения, без ощущения ограниченного эго, а согласно интуитивно воспринимаемым требованиям ситуации. Такой человек смотрит в зеркало мира и видит отраже-

ние самого себя. Его действия становятся совершенными.

Многие люди могут не выглядеть бхактами, поскольку они не предаются песням преданности, но на самом деле они могли бы оказаться бхактами, блаженными любовью ко всему сущему. Бхакти не обязательно должна быть связана с безудержным страстным песнопением. Многие люди могут чувствовать ее без заметного внешнего выражения. Все зависит от дхармы или индивидуальности человека. Некоторые бхакты со временем как бы смягчаются. Выражение их бхакти становится менее очевидным. Это похоже на то, как человек впервые выпивает вина. Первоначальное опьянение заставляет его совершать безумные вещи. Он говорит всякие нелепости и скачет как сумасшедший. Это выражение нового опыта. Закоренелый пьяница, который пил вино в течение многих лет, вряд ли будет так себя вести. Скорее всего, он будет спокойно сидеть и наслаждаться вином и действием опьянения. Опьянение осталось тем же, но его выражение гораздо менее эффектно.

На самом деле, каждый святой, йог, тантрист или мудрец — бхакта. Это справедливо независимо от того, идет ли он по пути карма йоги, джняна йоги, раджа йоги или принадлежит к какой-то другой духовной школе. Они должны быть бхактами, ибо знание, постижение, которое они обретают в высших состояниях осознания, должно автоматически вести к бхакти.

Христианин, предающийся духовным песнопениям; еврей-хасид у Стены Плача в Иерусалиме; танцующий суфий; индуист, произносящий или поющий бхаджаны; буддист из школы Чистой Земли, повторяющий «намуамадабу»; мусульманин, молящийся на своем коврике, обратившись лицом к Мекке, и так далее — все они могут выражать бхакти. Все зависит от внутреннего чувства и отношения (бхава). В *Шримад Бхагаватам* сказано:

«...истинно верующий утрачивает важность правил поведения в обществе. Он странствует по миру, ни к чему не привязываясь. Он всегда повторяет имя, и его сердце тает от любви. Подобно одержимому, он порой безудержно смеется, по-

рой плачет; и потом он громко поет и пляшет...» (стих 11:2)

Такое описание действий и проявлений бхакты не хуже всякого другого. Но бхакта не обязан следовать этому образцу. Он выражает себя в соответствии с особенностями своего характера, дхармы и конкретной ситуации.

Методы раскрытия бхакти

Существует много методов, которые духовный искатель может испытать на собственном опыте. В *Шримад Бхагаватам* дается девять способов развития бхакти. Они таковы:

1. *Шраванам* (слушание историй о божественных воплощениях – Раме, Кришне, Христе, Будде и так далее).
2. *Киртанам* (повторение имен божественного).
3. *Смаранам* (постоянное вспоминание божественного в любой форме).

Эти три способа выражения – шраванам, киртанам и смаранам – способны гармонизировать ум и устранять всевозможные психологические блоки, помогая уму становиться более статтвическим. Напряженность, чрезмерный эгоизм и т. п. постепенно исчезают, и практикующий становится все более и более сосредоточенным. Раскрывается стремление развивать божественные качества. Из этих трех методов смаранам особенно мощный; он был основной духовной практикой (садханой) многих великих бхакт, например, Кабира. Это постоянная джапа и постоянное вспоминание. Важны именно вспоминание и чувство. Они усиливают осознание и вызывают однонаправленность ума. Чуть далее мы обсудим тему вспоминания.

4. *Падашеванам* (служение гуру или служение, совершаемое во имя божественного).

Данный метод включает в себя служение гуру или труд во имя божественного. Это означает практику карма йоги, честный труд в полную меру своих способностей. Такая практика также уменьшает силу эго и делает ум сосредоточенным.

5. *Арчанам* (ритуальные богослужения и жертвоприношения).

Этот способ выражения бхакти обычно подчиняется установленным правилам и формулам. Это метод разворачивания внутреннего потенциала. Ритуальные формы поклонения могут быть очень мощными, когда они выполняются с осознанием и чувством. Они составляют неотъемлемую часть любой религии, включая тантру.

6. *Банданам* (мысленное поклонение всем и всему как формам божественного).

Это мысленное поклонение всему сущему. Оно включает в себя мысленное простираание перед всяким существом, всем, что в действительности представляет собой конечную форму высшего. В *Шримад Бхагаватам* говорится:

«Небо, воздух, огонь, вода, земля, звезды и планеты, все стороны света, деревья, реки, моря и все живое составляют тело высшего».

Поэтому бхакта должен мысленно кланяться и поклоняться всему, зная, что он поклоняется формам высшего.

7. *Дасьям* (ощущение себя слугой божественного). Человек ставит себя в положение слуги божественного и старается исполнять только его волю. Это чрезвычайно помогает ослаблять путы эгоизма.

8. *Сакхьям* (отношение дружбы). На этой стадии бхакта чувствует себя так, будто он состоит с высшим в близких личных отношениях. Он относится к высшему как к близкому другу, который всегда с ним.

9. *Атма ниведанам* (абсолютная отдача (Божественному)). Мы уже обсуждали это в другом разделе. Такое отношение ведет к совершенному единению, в котором любящий, любовь и любимый становятся единым целым.

Это довольно полный перечень, который включает в себя почти все методы пробуждения бхакти. Все другие формы йоги тоже развивают бхакти, но они как будто не учтены в списке. В действительности, они в нем учтены, но не так явно.

Хатха йогу и раджа йогу можно отнести к категории арчанам, если немного напрячь воображение и представить себе эти виды йоги как формы богослужения. Это не зависит от того, верующий вы или неверующий, поскольку в обоих случаях вы улучшаете свое тело, делая его совершенным инструментом. Вы можете заниматься хатха йогой (включая асаны и пранаяму) и раджа йогой (включая все медитативные практики) ради физического и умственного здоровья, но вы все равно занимаетесь богослужением. Вы гармонизируете свое тело, так что оно становится совершенной частью целого. Карма йога относится к категории падашеванам, где вы служите гуру, и т. д. (1). Лишь джняна йогу нелегко включить ни в одну из групп, однако этот путь в конечном итоге соединяется с путем бхакти.

В списке не выделены явно несколько важных аспектов раскрытия бхакти. Важным способом усиления бхакти могут быть встречи с великими йогами и святыми (2). Этот способ подразумевает служение гуру в аспекте падашеванам. Мы вскоре это обсудим. Кроме того, важны постоянное размышление о своей природе и изучение священных текстов. Это называется *свадхья* и составляет часть джняна йоги, хотя входит и в *Йога Сутры Патанджали*.

Существует много видов садханы для пробуждения бхакти. Садхана великого бхакты Рамдаса называлась *мантра упасана* (поклонение посредством мантры). Она включает в себя следующие четыре практики:

1. Постоянное мысленное и речевое повторение мантры. У Рамдаса это была мантра *Шри Рам Джайя Рам Джайя Джайя Рам*.
2. Визуализация формы гуру в своем сердце.
3. Отождествление с божественным каждого объекта, на котором останавливается ум. О чем бы вы ни думали, помните, что это форма высшего.
4. Наблюдение ума. Займите позицию наблюдателя процессов ума. Это — осознание.

Вы можете заметить большое сходство между этой садханой и приведенным нами перечнем из *Шримад Бхагаватам*.

Метод Рамдаса был его сжатым вариантом.

Кроме того, большую помощь оказывают изучение бесконечных событий природы и размышления о них. Солнце всходит и заходит. Луна становится полной и затем убывает. Цветы расцветают — все виды почти одновременно. Птицы поют. Облака плывут по небу. Дети рождаются. Вокруг нас происходит бесконечное число волшебных событий. Об этом можно было бы написать миллионы страниц. Каждое событие — чудо. Как и почему они происходят? Что за сила или разум стоит за этими многочисленными событиями? Все вокруг — удивительное, волшебное чудо. Пусть это постоянно напоминает вам о чуде бытия. Пусть все эти вещи напоминают вам о высшем.

Старайтесь совершать каждое действие как поклонение Высшему. Пусть каждая мысль будет выражением вашей преданности Ему. Посвящайте свои мысли и действия своему гуру или воплощению божественного, волнующему ваше сердце. Это — путь совершенства.

Сосредоточивайтесь, зрительно представляя себе образ любого великого святого, бхакты, йога, мудреца, такого воплощения, как Гуру Нанак, Кабир, Чайтанья Махапрабху, Парамаханса Рамакришна, Свами Вивекананда, Рамана Махарши, Ади Саи Баба, Шри Ауробиндо, Свами Рамдас, Мохаммед, любой из суфийских святых, Христос или любой из христианских святых, например, св. Франциск или св. Тереза, любой из иудейских святых, Будда, Махавир, Кришна, Рама, Миларепа, или любой, кого вы захотите выбрать. Или, если у вас есть гуру, вы можете сосредоточиваться на его образе. Выбор принадлежит вам, но это должна быть глубокая преданность. В *Уддхава Гите* Кришна так наставляет своего ученика Уддхаву:

«Отключив все чувства от окружающего, преданный должен сосредоточиваться на моей форме, особенно на одной ее части — моем улыбающемся лице. Затем он должен осознавать мою всепроникающую сущность, которая свободна как небо. Перестав это делать через некоторое время, он должен почувствовать, как будто он един со мной, и перестать думать о всех других вещах. Он увидит меня — антарьямин (вну-

треннее существо) — в себе и себя во мне, подобным свету, единому с огнем. Все сомнения в отношении материи, знания и действия полностью прекратятся».

Используйте любой символ высшего. Если вы будете действовать искренне и с усердием, это уведет вас за пределы самого символа. Большинству людей трудно чувствовать любовь (*према*) к чему-то невещественному или безличному. Полная поглощенность ограниченной формой или именем приведет к безграничному.

Беспреданное памятование

Одной из основных причин понимания осознания является сонливость. Во время или после практик йоги многие люди испытывают легкое, а порой и сильное чувство радости. Это происходит благодаря бодрости, спокойствию и осознанию, которые дают им эти практики. Но это чувство быстро уходит, когда человек возвращается к своим повседневным делам. Он снова оказывается в плену взлетов и падений обыденной жизни, но это не обязательно должно происходить. Осознание и радость можно сохранять посредством бхакти и постоянного старания помнить об объекте поклонения. Памятование помогает предотвращать возврат к механическим шаблонам жизни и мышления.

Такое постоянное памятование может быть мощной практикой для расширения осознания, но им нелегко заниматься без глубокой преданности. Любовь и бхакти заставляют человека помнить. Человека должна естественным образом привлекать сладость имени (мантры) его божества, подобно тому как пчелы непроизвольно тянутся к нектару в цветах.

Это памятование должно быть спонтанным. Мужчина, любящий свою подругу или жену, не перестает думать о ней. Ему не нужно стараться, он непроизвольно думает о своей любимой. Он не может не помнить о ней. Так же сильно бхакта должен помнить о Боге, своем гуру, своей мантре и т. д. Это памятование должно денно и нощно пронизывать все его существо. Известно много случаев, когда великие бхакты были неспособны перестать помнить об объекте своего поклоне-

ния, даже когда их убивали. Рассказывают, что Махатма Ганди, умирая от руки убийцы, говорил лишь «Рам, Рам, Рам». Его непрестанное памятование продолжалось даже когда он умирал. То же иллюстрирует следующая история.

Великое восстание сипаев произошло в 1857 году. Индийские солдаты восстали против британского правительства, которое быстро предприняло меры для подавления мятежа. Когда люди слышали о наступлении британских войск, в панике бежали целые деревни. В одном месте убегающие жители по пути встретили садху. Они предупредили его о том, что британские солдаты безжалостно убьют его, если увидят. Но садху не обратил на это внимания и пошел дальше. Когда солдаты достигли деревни, один из них в слепой ярости ударил садху штыком, нанеся ему смертельную рану. Когда солдат вытаскивал свой штык, садху с последним вздохом прошептал: «И ты — тоже Он». Даже в смертельной агонии садху видел в своем убийце форму божественного. Такова сила постоянного памятования.

Это постоянное памятование воспевали в прекрасных стихах многие поэты. Для них высшее было помощником, самым дорогим и близким другом, более близким, чем их собственный ум. Это замечательно выразил лорд Теннисон:

Говори с ним, ибо он слушает,

И дух может говорить с духом.

Он ближе, чем дыхание,

Ближе, чем руки и ноги.

Когда у человека такое сильное чувство, как он может не помнить? И это скорый поезд к расширенному осознанию. Великий бхакта Рамдас говорил: «Самый быстрый и легкий путь к высшему — всегда помнить его, повторяя его сладкое и могучее имя».

Это имя — мантра. Если повторять ее вслух или про себя с осознанием ее смысла, то она гармонизирует весь ум. Человек становится более осознающим. На него меньше влияют взлеты и падения беспокойного мира. Его ум становится сосредоточенным и мощным. Такое постоянное памятование разрушает отождествление с эго, телом и умом. Оно ведет к

знанию и самоосуществлению.

Великий бхакта Кабир пел:
Под громкий бой барабана я объявляю,
Что с каждым вздохом, который проходит
Без памятования имени Бога,
Ты теряешь шанс покорить три мира,
Шанс достичь тех духовных высот.

Это постоянное повторение мантры называется джапа (3). Попробуйте непрерывно повторять мантру. Попробуйте помнить весь день и всю ночь. Если вы неспособны на это, то по крайней мере с преданностью вспоминайте имя утром, когда вы просыпаетесь, и вечером, ложась спать. Это будет насыщать весь ум положительными мыслями и вибрациями. При наличии настойчивости, рвения и бхакти, памятование станет естественным и спонтанным. Вам будет хотеться вспоминать, ибо имя связано с вашей любовью (*према*). Оно станет точкой сосредоточения всех ваших эмоций и чувств. Человека опьяняет сама мысль об *ишта девате* (личном божестве). Вы должны стараться повсюду слышать и ощущать божественное. Это то, что имел в виду суфий Хафиз, говоря:

Ни одна буква не хранит Твое имя на дощечке вселенной.

Тогда чьим же именем мы будем призывать Тебя?

Твоим, лишь Твоим!

Вы должны стараться видеть божественное в любой, без исключения, части окружающего вас мира. Вы должны стараться ощущать это в своем сердце. Таков путь к единению с внутренним миром знания.

Не обязательно читать бесчисленное количество священных текстов. Нет нужды выполнять тысячу и одну различную практику йоги. Только насыщайте себя упорным повторением и памятованием любого святого имени божественного. Все ваше существо должно погрузиться в постоянное повторение мантры, пропитаться им и наполниться им до краев. Необходимы полное смирение и самоотдача. Вы должны чувствовать божественное повсюду. Любовь усиливает это памятование. Любовь означает постоянное осознание. И такая

преданность означает, что у вас будут непрестанная жажда, незабываемое памятование и непоколебимое стремление соединиться с вашим ишта. Эту практику следует выполнять не только во время молитвы, а день и ночь напролет. Вы должны помнить в каждый момент, с каждым ударом сердца, с каждым вздохом и каждым действием. Это путь бхакти йоги.

Говорят, что когда вы непрестанно повторяете имя высшего, оно будет следовать за вами. Кабир пел:

Я вернул себе свое первозданное состояние,

Оно неопишимо.

Мой ум стал кристально ясным,

Как вода Ганги.

Сам Бог постоянно следует за мной

И призывает — О Кабир!

Так мог говорить лишь человек, который перешел в возвышенное состояние самадхи. Его главной садханой было постоянное памятование, однако представляется, что когда он пел эту песню, все садханы остались позади. Путь преданности привел его в трансцендентальные сферы.

Внешнее и внутреннее поклонение

Люди нередко интересуются, что лучше — внешнее или внутреннее поклонение, то есть, поклонение мысленным образам или внешним формам. На самом деле, следует делать и то, и другое, однако большинство людей не могут практиковать внутреннее поклонение путем визуализации мысленного образа, и потому поклоняются внешним формам. Они идут в храм и участвуют в богослужении. В этом вовсе нет ничего плохого. Цель состоит в развитии преданности определенной форме. Если внешнее поклонение приводит к развитию бхакти в отношении конкретной формы, то это может быть хорошим началом пути бхакти. Затем этой конкретной форме можно поклоняться и внутренне. *Целью как внешнего, так и внутреннего поклонения является создание условий возникновения медитации.* Из этого развивается спонтанное поклонение и вовне, и внутри. Тогда становится ясно, что на самом деле между этими формами поклонения нет большой

разницы.

Наилучший подход состоит в том, чтобы поклоняться и во внешнем, и во внутреннем мирах, но с осознанием. Следует действовать и поклоняться во внешнем мире посредством работы, свободной от привязанности к ее плодам, — карма йоги. В то же время нужно стараться направлять осознание внутрь с помощью хатха йоги и раджа йоги. Это интегральный подход.

Бхакти и гуру

Бхакти необходима, если у вас есть гуру. Она составляет суть взаимоотношения с гуру. Без бхакти отношение гуру — ученик не может существовать. Если у вас есть гуру, и вы не чувствуете преданности ему, значит это не ваш настоящий гуру, и вам лучше найти другого. Без бхакти ученик не восприимчив к наставлениям и вибрациям гуру, и гуру не способен преобразовать грубую природу ученика в более тонкую форму. Поначалу эта преданность может быть неосознанной; вы можете не знать о ней, но она должна существовать. Вас должно естественно тянуть к гуру.

Путь к совершенству труден и опасен. Его правильно описывают, как путь по лезвию бритвы: если вы слишком отклоняетесь в ту или иную сторону, то падаете в пропасть заблуждения. Путь узок и прям. Именно гуру показывает ученику, как обходить или преодолевать препятствия и помехи. Легко затеряться в ложных, надуманных мыслях и чувствах. Это относится не только к бхакти йоге, но и ко всем другим путям. Легко сбиться с пути и попасть в тупик. Гуру должен указывать путь. Как восторженно сказал Кабир:

«Если бы Бог и гуру предстали перед нами одновременно, к чьим стопам мы должны были бы припасть? Ответ несомненен — нам следует припасть к стопам гуру, ибо именно он показал нам Бога. Этого бы никогда не случилось, если бы не милость гуру».

Вот какова была сила бхакти, которую Кабир чувствовал к своему гуру. В *Куларнава Тантре* говорится:

«Пламя преданности гуру сжигает все примеси дурных

мыслей».

«По мере того как растет несокрушимая преданность человека своему гуру, растет и его самопознание». (гл. VIII)

Вот какова сила бхакти по отношению к гуру. Но эта бхакти должна быть спонтанной. Ее невозможно создать. В этом она не отличается от бхакти по отношению к божеству — она должна возникать непосредственно из сердца. Она не может быть результатом чисто логического анализа.

Поэтому, если у вас есть гуру, посвящайте ему все ваши действия и устремления. На самом деле, ему ничего от вас не нужно, но вы должны предложить ему все. Слушайте наставления гуру (2). Это превозносят священные писания всего мира. Всякий раз, когда поблизости бывает мудрец, святой, йог или любой человек с повышенным осознанием, обязательно встречайтесь с ним. Или возьмите за правило ездить к любому великому духовному учителю, когда у вас есть время. Это помогает разрушать ложные понятия и догмы и избавляться от них. Такой метод позволит вам ориентировать свои мысли и устремления в новых направлениях, нередко отклоняющихся от того, чего вы добиваетесь сейчас. Он позволит вам наполниться мощными вибрациями и вдохновением. Такова сила наставлений гуру.

И когда вы находитесь рядом со своим гуру или любым мудрым человеком, тихонько сидите и слушайте, ибо именно он вытянет вас из трясины заблуждения. Вы можете быть знаменитым, умным, речистым или любителем спорить — все равно тихонько сидите, молчите и слушайте. Каждое слово, которое произносит гуру, полно смысла и значимости.

Бхакти и музыка

Мысли — это язык ума. Но музыка — это язык сердца. Везде, где есть бхакти, должна быть и музыка. Они неразделимы. Нет более радостного способа выражения бхакти, чем с помощью музыки.

Музыка подразумевает ритм и гармонию. И в этом смысле все во вселенной можно считать музыкой. Солнце и луна всходят и заходят в соответствии с постоянными ритмами.

Это – музыка. Птицы поют красивые мелодии, и это тоже музыка. На самом деле, птицам так хочется выражать себя, что как только забрезжит восход или даже раньше, все они начинают петь. Кажется, что перед этим в ранние утренние часы нарастает интенсивность, и затем все птицы радостно выражают свое чувство радости. Растения и климат изменяются циклически, в соответствии с неизменными ритмами. Это – музыка. Тело функционирует в соответствии с установленными ритмами – и это тоже музыка. По существу, все в жизни представляет собой форму музыки. Жизнь каждого человека также должна быть подобна прекрасной музыке – с совершенной гармонией и спонтанной радостью. Но обычно это не так; большинство людей ведут жизнь, похожую на дурную музыкальную пьесу или неблагозвучную песню. Их жизнь дисгармонична, вместо того чтобы быть гармоничной. В результате они бывают несчастными, неудовлетворенными и больными. Вы должны стараться или, по крайней мере, стремиться жить так, чтобы ваша жизнь была похожа на совершенное музыкальное произведение. Этого можно достичь с помощью бхакти йоги и других форм йоги.

Для бхакты жизнь должна быть нескончаемой симфонией, независимо от того, идут ли его дела хорошо или плохо, работает он или спит, счастлив или рассержен. Все превратности жизни – это просто мелкая рябь на поверхности реки или океана блаженства. Все на свете – будь то смех или гнев – это выражение внутренней радости. Вся жизнь ревностного бхакты подобна прекрасной музыке. И действительно, многие бхакты выражали свое внутреннее блаженство в музыке и пении. У других людей нередко вызывали трепет любовь и радость, звучавшие и отдававшиеся в каждой ноте и каждом слове, которые они пели. Но для бхакты музыка означает не только музицирование или пение... она означает весь поток жизни. Жизнь – это одна непрерывная песня.

Есть внутренняя музыка сердца, которая звучит непрерывно, вне зависимости от внешних событий. Следует подчиняться указаниям этой внутренней симфонии. Эта внутренняя музыка должна направлять вашу жизнь. Она должна оп-

ределять ваши действия. Но вы можете ее услышать только при наличии восприимчивости, когда ваши ум и сердце будут в достаточной степени настроены друг на друга.

Большинство людей не воспринимают этой внутренней музыки, но она звучит отчетливо, если вы хотите ее услышать. Если вы точно настраиваете радиоприемник на передающую станцию и включаете его на полную громкость, то безошибочно воспринимаете звук. Так же и с внутренней музыкой. Когда вы ее слышите, то слышите несомненно. Эта внутренняя музыка — музыка знания, музыка блаженства.

Современных людей прельщает всегда быть зрителями. Они смотрят кино и телевизор, спортивные соревнования и различные празднества, никогда не принимая в них активного участия. Это очень прискорбно, поскольку соучастие — это самая приятная часть жизни. Так же и с музыкой — люди склонны слушать, а не принимать участия. И таким образом утрачивается радостное переживание сопричастности. Если это возможно, попробуйте присоединиться к поющим людям. В Индии это называется *киртан*. Старайтесь быть в самом центре и полностью отдаваться совместному пению. Вам не обязательно иметь хороший голос — важен именно энтузиазм. Такое пение вызывает подъем чувства группы. Это замечательный метод снятия стресса и достижения расслабления. Он помогает очищать ум и давать выход эмоциям. Он помогает раскрывать бхакти. Чувства (бхава) становятся более интенсивными. Это развивает способность к более постоянной интенсивности бхавы.

Особенной силой обладает религиозная музыка. В подходящем окружении она порождает такие возвышенные вибрации, что даже самый далекий от преданности человек сможет почувствовать бхакти — не важно, в сколь малой степени. Поэтому в следующий раз, когда у вас будет время, присоединитесь к любой группе людей, интересующихся совместным пением, или же организуйте собственную группу. Если это для вас невозможно, то начните петь для себя, не важно, вслух или мысленно. Какая разница?

Мы не хотим больше ничего говорить о музыке, внутрен-

ней или внешней, поскольку музыку не следует обсуждать. Ее, безусловно, нужно переживать.

Заключение

Не привязывайтесь к тому, что мы написали. Это только слова. Они не могут передать суть бхакти. Не пытайтесь формулировать понятия на основе всего написанного здесь, поскольку это лишь наполнит вашу голову идеями, не связанными с личным опытом. Цель этого обсуждения состояла в том, чтобы поведать о чуде, *магии бхакти*. Мы попытались указать на смысл бхакти, о котором мы не можем вам рассказать. Вы должны найти его сами. Если эти страницы наполняют ваш ум концепциями и догмами, значит, мы не достигли поставленной цели и добились прямо противоположного. Наша цель — открыть ваш ум, а не замутить его бесполезными рассуждениями и догмами. Возможно, самым лучшим способом писать о бхакти было бы оставить страницы пустыми. Такое обсуждение было бы шедевром. Оно говорило бы больше, чем слова, однако вы, читатель, вероятно, стали бы возражать, и в то же время вы многого бы не узнали о пути бхакти йоги, так что мы были вынуждены использовать слова.

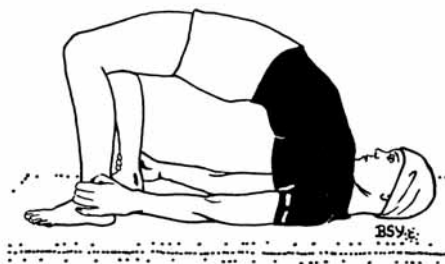
Поэтому не воспринимайте наше обсуждение слишком буквально и слишком серьезно, но если вы склонны к преданности, то, пожалуйста, встаньте на путь бхакти йоги — самый простой и быстрый путь к единению с божественным.

Примечания

1. Книга I; урок 12; тема 1.
2. Книга III; урок 33; тема 1.
3. Подробнее о джапа см.:
Книга II; урок 14; тема 5 и
Книга II; урок 15; тема 6.
4. Книга I; урок 10; тема 1.

Тема 2

Асаны Практика



Асана, которую мы опишем в данной теме, не имеет широкого распространения, однако обладает рядом характерных достоинств. Она называется *кандхарасана*.

Кандхарасана

Слово *кандха* на санскрите означает «плечо». Поэтому в Европе кандхарасану обычно называют «плечевой позой». Она

получила такое название из-за того, что в конечном положении большая часть веса тела приходится на плечи.

Техника выполнения

Лягте на спину.

Согнув ноги в коленях, подогните их под себя так, чтобы пятки находились рядом с ягодицами или соприкасались с ними. Ступни должны быть слегка раздвинуты и плоско стоять на полу.

Возьмитесь руками за лодыжки.

Расслабьте все тело.

Затем сделайте глубокий вдох.

Задерживая дыхание, поднимите ягодицы от пола и прогните тело вверх.

Постарайтесь выдвинуть живот и грудь как можно выше, не отрывая ступни от пола.

Акцентируйте сгибание спины, выталкивая грудь по направлению к голове; это можно сделать, стараясь еще больше выпрямить ноги.

Не перенапрягайтесь.

Это и есть конечное положение.

Тело должно опираться на ступни, предплечья, плечи и голову.

Оставайтесь в конечной позе, задерживая дыхание, в течение удобного для вас короткого промежутка времени.

Затем медленно опустите тело в исходное положение на полу.

Это один цикл.

Немного отдохните и затем повторите практику.

Дыхание, осознание и продолжительность

Задерживайте дыхание внутри, поднимая тело, оставаясь в конечном положении, и опуская тело в исходное положение.

Осознание должно быть направлено на движение и дыхание. В конечном положении следует осознавать акцентирование прогиба спины.

Асану можно выполнять столько раз, сколько вы захотите. Для общеоздоровительных целей достаточно пяти циклов.

Специально для лечения болезней можно использовать описанный чуть ниже альтернативный метод в течение продолжительного времени.

Последовательность

Эту асану можно использовать в качестве противополозы для асан с наклоном вперед.

Ограничения

Кандхарасану не следует делать женщинам при больших сроках беременности. Однако практика этой асаны после родов поможет вернуть животу нормальную форму.

Кроме того, эту асану не следует делать при язве желудка или двенадцатиперстной кишки и грыже.

Альтернативный метод

При желании вы можете оставаться в конечной позе, медленно и глубоко дыша. Это особенно полезно для лечения некоторых болезней, которые мы обсудим в следующем разделе.

Благотворное действие

Эта асана очень полезна для исправления дефектов позвоночника. При смещении межпозвоночного диска эта асана помогает поставить диск в правильное положение. Кроме того, она полезна для избавления от болей в спине и от привычки сутулиться. Она тонизирует все спинные нервы.

Кандхарасана обеспечивает хороший массаж органов брюшной полости и потому улучшает пищеварение. Кроме того, это способствует сильному давлению в тазовой области, особенно при использовании ног для усиления прогиба спины в конечной позе. Благодаря этому осуществляется тонизирующий массаж нервов, органов и мышц репродуктивной системы. Это относится, главным образом, к женщинам. Асана прекрасно помогает в лечении половых расстройств и профилактики выкидышей.

Кандхарасана делает всю спину более эластичной при сгибании назад. Поэтому она служит прекрасной подготовительной асаной для более сложной чакрасаны (1).

Примечание

1. Книга III; урок 26; тема 4.

Тема 3

Пранаяма Практика

Весь сотворенный мир возникает в форме праны из первичного звука. С научной точки зрения звук вызывается колебаниями определенного качества. Действие звука приводит к физическому изменению в организме. Звук – это энергия. Его можно сосредоточивать до такой интенсивности, что он способен разрушать и уничтожать объекты. На основе знания того, что звук обладает определенными тонкими качествами, риши слышали и создавали мантры и биджа мантры.

Законы звука и способность использовать звук были известны в древности. Гигантские камни Стоунхенджа, идолы острова Пасхи и монументы майя перемещались и устанавлива-

лись на место с использованием законов звука, ныне утраченных современной цивилизацией. Энергетическое содержание мантры, или звука откровения, представляет собой тонкую форму праны.

Пранаяма — это практика, предназначенная для усиления медитативной техники *нада йоги* (1). Это показывает следующая цитата:

«Правильная задержка дыхания активирует пищеварительный огонь и усиливает астральные звуки (нада)...»

(*Йога Чудамани* ст. 99)

Пранаяма делает человека более чувствительным к внутренней среде, благодаря чему он становится более способным воспринимать тонкие нады. Поэтому, если возможно, старайтесь сразу после занятий пранаямой практиковать *нада йогу*.

Практика

Практика, предложенная в предыдущем уроке, имеет довольно высокий уровень сложности (2). Поэтому мы предлагаем вам продолжать заниматься, используя соотношение 1:8:6:2:1:8:6:2 в сочетании с джаландхара бандхой и при внутренней, и при внешней задержке дыхания. При необходимости, можно объединить эту практику с ашвини мудрой (3). Не перенапрягайтесь.

Примечания

1. Тема 4 этого урока.
2. Книга II; урок 16; тема 4.
3. Книга II; урок 16; тема 3.

Тема 4

Медитация Нада йога (Часть 1)

Нада йога представляет собой отдельный путь йоги. Она близкородственна мантра йоге, джапа йоге, музыке и любому другому пути, использующему звук в своих практиках. В действительности, термин «нада йога» нередко используется для общего обозначения всех практик йоги, в которых используется звук. Однако, согласно нашему определению, нада йога считается обладающей одной характерной особенностью. В других путях йоги в качестве проводника осознания создается специфический звук. То есть, в мантра йоге и джапа йоге практикующий повторяет определенную мантру и создает неизменный звуковой рисунок в музыке и пении. В нада йоге, как мы ее преподаем, человек не создает конкрет-

ный звук как таковой, а прислушивается к внутренним звукам, позволяя воспринимаемому звуку возникать спонтанно. Это очевидное, хотя и тонкое различие. На поздних стадиях эти пути соединяются друг с другом, поскольку все они направлены на слияние с источником звука — фундаментальной основой.

Нада йога — простая, но мощная практика. Это метод прослеживания звука через его психические и более тонкие проявления к первоисточнику.

Нада йога является важной садханой многих школ. К их числу относятся Радха Соами Сатсанг, Кабирпантхис и многие другие. У нады есть много различных названий. Его называют *шabda* (звук), *сурат* (звук), *нам* (имя), *акашвани* (звук эфира), *дхун* (мелодия), *Над-и-асмани* (небесная гармония), *вани* (слово), *слово*, *святой дух*, *логос* и многими другими именами. В зороастризме он известен как шраоша. Его подробно описывает и превозносит священное писание сикхов — *Ади Грантх Сахиб*. Это также «музыка сфер», о которой писал древнегреческий мистик Пифагор. Он представлял себе всю вселенную и каждого человека как монохорд, единственная струна которого нижним концом соединяется с грубой материей, а верхним — с чистым сознанием. В промежутке находятся все различные уровни тонкой энергии, или нады. Это прямо относится к нада йоге, поскольку практикующий сначала воспринимает грубый звук на нижнем конце струны и постепенно движется вдоль струны к восприятию все более тонкого звука. В конечном итоге этот звук приводит к верхнему концу струны или чистому сознанию. Таков путь нада йоги. Кстати, говорят, что Сократ и другие древнегреческие мистики использовали наду как средство достижения трансценденции.

Согласно традиционным писаниям йоги, *нада брахман* (трансцендентальный звук) является семенем всего проявленного мира от грубого до тонкого и от видимого до невидимого. Нада звучит в живом и неживом, в деревьях, траве, животных — повсюду. Это понятие составляет неотъемлемую часть тантры и индуизма в целом. Оно упоминается и в пер-

вом стихе Евангелия от Иоанна в христианской Библии, где нада называется «словом».

Современная наука также начинает признавать, что все во вселенной состоит из волновых форм всех уровней тонкости и частот колебаний. Это относится к свету, рентгеновским лучам, радиоволнам, материальным телам и так далее. Сюда входят вибрации атомов и молекул, камней, цветов, а также тела и ума человека. Все они колеблется с огромным множеством различных частот. Кроме того, это относится к видимым и невидимым цветам, слышимым и неслышимым звукам, воспринимаемым и не воспринимаемым запахам, осязаемым и неосязаемым вещам и веществам, которые можно и нельзя попробовать на вкус. Все это образовано колебательными волновыми формами. Все материалы, которые вы видите, можно считать застывшими колебаниями. Хорошей иллюстрацией этого может служить волчок. Когда он вертится очень быстро, то кажется неподвижным. Всякий, кто видел действие стробоскопа, мог наблюдать аналогичное явление: тело, колеблющееся с высокой частотой, выглядит неподвижным. Эти аналогии показывают, каким образом неплотные тела кажутся плотными. Мы здесь не пытаемся ничего доказывать, а просто говорим, что внешний мир в действительности не таков, каким он выглядит на нормальном уровне осознания. Повышая свой уровень осознания, человек начинает видеть внешний мир таким, какой он на самом деле. Этот внешний мир, состоящий из вибраций, именуется махакаша (великое пространство). В нада йоге нас особенно интересует внутреннее пространство — чидакаша. Нада — это звук чидакаши, но этот звук означает гораздо больше, чем звук, который мы слышим во внешнем мире. Этот внутренний нада действует на разных уровнях тонкости. Цель состоит в том, чтобы использовать этот внутренний звук в качестве проводника осознания, чтобы превосходить обычные ограничения и погружаться в глубины ума. Полная поглощенность внутренним звуком заставляет человека забыть о внешних звуках и помехах, что ведет к пратьяхаре (отвлечению осознания от органов чувств и внешнего мира). Когда ум тянется к звуку,

он становится очень сосредоточенным. Нада йога — это путь к расширенному осознанию. Она ведет непосредственно к медитации.

Нада йога составляет часть лайя йоги — пути, на котором человек становится полностью поглощенным чем-то одним. В случае нада йоги он полностью осознает внутренний звук. В *Хатха Йога Прадипике* говорится:

«Описаны бесчисленные методы лайя йоги, но самый лучший среди них — *наданусандхана* (открытие внутреннего звука)». (гл. 4:66)

Это ясно показывает важность нада йоги.

Определение

Слово *нада* на санскрите означает «течь». В данном контексте оно означает «поток сознания». Это слово близкородственно слову *нади*, которое означает проводящий путь потока праны в человеческом существе. Обычно термин *нада* понимают как «звук», поскольку именно внутренний звук используется в качестве фокуса осознания при прослеживании потока сознания к его источнику.

Упоминания в текстах

В древних священных писаниях всего мира имеются бесчисленные упоминания о наде. Из индийских источников, он подробно обсуждается в текстах *Нада Бинду Упанишада*, *Дхьяна Бинду Упанишада*, *Шива Махапуранам*, *Хатха Йога Прадипика*, *Йога Таравали*, *Гхеранд Самхита*, *Грантх Сахиб* и многих других. Мы приведем лишь избранные цитаты:

«На ранних стадиях практики ученик слышит грубые, громкие звуки. Постепенно становятся слышны более тонкие звуки. Звуки подобны океану, облакам...»

Нада Бинду Упанишада

«Нам (нада) — это истинный нектар (божественное блаженство), но о нем ничего невозможно сказать. Только тот, кто сливается с ним, может пить и познавать этот нектар».

«Подобно тому как аромат пребывает в цветке, а отражение в зеркале, так нам (нада) находится внутри тебя. Ищи его в своем собственном существе». *Грантх Сахиб*

Не кто иной, как Кабир говорил:

«Нада находится внутри. Это музыка без струн, которая играет в теле. Он пронизывает внутреннее и внешнее и уходит прочь от иллюзии».

А также:

«Закрой глаза, уши и рот,

Вслушивайся в тонкий внутренний нада».

Кроме того, существует широко известная и часто цитируемая аллегория из *Бхагавата Пураны*, которая из-за своей красоты вполне заслуживает того, чтобы привести ее здесь:

«Господь Кришна покинул свой дом в полночь и отправился в джунгли. Была ночь полнолуния первого месяца зимы. Он начал играть на своей флейте. Звуки флейты наполнили тихую и безмятежную атмосферу ночи. Музыка услышали гопи (пастушки). Они сразу оставили свои дома и своих мужей и забыли все свои обязанности и прежнюю жизнь. Они побежали прямо туда, где звучал нада флейты, и начали танцевать вокруг музыканта. Через некоторое время каждая из пастушек обнаружила, что танцует с Кришной».



Это символическая история, иллюстрирующая путь нада йоги. Нада флейты слышен в полночь — лучшее время для практики нада йоги. Кришна представляет высшее сознание. Звук флейты — это нада, который возникает из фундаментального сознания. Гопи символизируют практикующего и его органы чувств, которые обычно перегружены и отвлечены повседневной мирской жизнью. Но когда слышится внутренний нада (звук флейты), осознание направляется внутрь к Кришне (чистому сознанию). В конечном итоге гопи соединяются с Кришной — они настраиваются на чистое сознание. Таков путь нада йоги.



Нада йога – Часть 1

Сидячее положение

Есть два хороших сидячих положения для практики нада йоги. Они таковы:

1. Любая из *традиционных медитативных асан* (1). В этой позе следует заткнуть уши указательными пальцами рук. Другие пальцы нужно слегка сжать в кулаки, а локти – расставить в стороны в горизонтальном положении. Эта поза показана на рисунке сверху. Ее единст-

венный недостаток состоит в том, что руки быстро устают. Конечно, при наличии тренировки можно держать руки в неподвижном положении длительное время, но всему всегда есть предел. Эта проблема уменьшается при использовании сидячего положения номер 2.

2. *Наданусандхана асана*. Нужно сесть на корточки на скатанный матрас, подушку или толстое одеяло, как показано на рисунке. Подберите высоту матраса так, чтобы вам было удобно сидеть, держа спину достаточно прямо. Матрас должен быть в меру плотным и круглым, чтобы он давил на область промежности (между анальным отверстием и половыми органами). Положите локти на колени, а ладони поместите по бокам головы так, чтобы пальцы лежали на боковой поверхности головы и заходили на макушку. Большими пальцами нужно осторожно, но плотно заткнуть уши. Перед тем как приступить к практике, убедитесь, что вы сидите удобно; при необходимости, дополнительно подгоните высоту матраса. Ступни должны плоско стоять на полу.

При желании, можно затыкать уши указательными пальцами.

Техника выполнения

Стадия 1: бхрамари пранаяма

Хотя эта практика называется пранаямой, на самом деле она представляет собой в большей степени медитативную практику. В отличие от других форм пранаямы она не связана непосредственно с управлением праной. Слово *бхрамари* означает «пчела». Практика называется так потому, что в ней издается звук, имитирующий жужжание пчелы. Это метод гармонизации ума и направления осознания внутрь для подготовки ко второй стадии. Техника его выполнения такова:

Сядьте в любую из вышеописанных поз, заткнув уши.

Для получения наилучших результатов важно убедиться, что уши плотно закрыты.

Необходимо подобрать положение тела, чтобы поза была максимально удобной.

Держите голову и спину как можно более прямо.

Закройте глаза.

Расслабьте все тело.

В течение всей практики рот должен быть закрыт, а зубы — слегка раздвинуты. Это позволяет более четко слышать и ощущать вибрацию в мозгу.

Сделайте медленный и глубокий вдох.

Затем, выдыхая, издавайте гудящий звук.

Гудящий звук должен быть плавным и непрерывным и продолжаться в течение всего выдоха.

Звук не должен быть громким; важно, чтобы вы слышали, как он вибрирует у вас в голове.

Выдох должен быть медленным и контролируемым.

В конце выдоха прекратите гудящий звук и сделайте вдох.

Во время следующего выдоха повторите гудящий звук.

Продолжайте действовать таким образом в течение нескольких минут.

На протяжении всей практики необходимо осознавать гудящий звук и процесс дыхания.

Затем переходите ко второй стадии.

Стадия 2: восприятие тонкого внутреннего звука

На этой стадии вы не издаете никакого гудящего звука, а лишь прислушиваетесь к внутреннему звуку.

Продолжайте сидеть с закрытыми глазами и мягко, но плотно заткнув пальцами уши; это необходимо, чтобы отгородиться от внешних помех.

Постарайтесь услышать звук у себя в голове.

Поначалу это может оказаться трудно, но попробуйте.

Как только вы осознаете звук, любой звук, постарайтесь зафиксировать на нем свое внимание, исключив все другие звуки.

Продолжайте слушать.

После нескольких дней или недель практики вы должны обнаружить, что один звук слышится очень отчетливо, становясь все громче и громче.

Полностью осознавайте этот звук.

Это — проводник вашего осознания; позвольте осознанию течь по направлению к этому звуку, отвлекаясь от всех других звуков и мыслей.

По мере практики ваша восприимчивость постепенно будет расти.

Со временем вы будете слышать еще один звук, едва слышимый звук на заднем плане; его будет почти заглушать основной, громкий звук, который вы слышите, но тем не менее он будет различимым.

Теперь вы должны слушать новый слабый звук, отвлекаясь от другого более громкого звука и продолжая слушать этот новый звук.

Он будет становиться все более и более отчетливым.

Это — новый, более тонкий проводник вашего осознания.

Пусть этот звук занимает все ваше внимание.

Это еще больше повысит чувствительность вашего восприятия.

Еще через какое-то время вы услышите еще один слабый звук, возникающий позади этого более громкого звука.

Зафиксируйте свое осознание на этом новом звуке, отвлекшись от предыдущего более громкого звука.

Продолжайте действовать, как описано выше, позволяя звуку полностью занять ваше осознание.

Когда он станет громким, попытайтесь воспринять более тонкий фоновый звук и зафиксировать свое внимание на

этом звуке.

Таким образом ваше восприятие будет становиться все более чувствительным.

Именно так вы можете погружаться в глубь своего существа. **Но помните:** чтобы достичь результатов, необходимо заниматься в течение недель и месяцев. Чтобы воспринимать эти все более тонкие звуки, требуется время. Возможно, вы в течение нескольких недель не будете способны слышать даже первый звук. Все, что нужно, — это время и старание. Это очень простая, но мощная техника, которая при наличии настойчивости обязательно даст положительные результаты.*

Осознание и продолжительность

На первой стадии осознание должно быть сосредоточено на дыхании и издаваемом гудящем звуке.

На второй стадии следует осознавать тонкие звуки. Если вначале вы не можете ничего услышать, то вам следует просто быть восприимчивым и стараться услышать любой возникающий звук.

Старайтесь заниматься столько, сколько у вас есть времени. Вначале старайтесь посвящать практике по меньшей мере 15 минут.

Когда заниматься

Лучшее время для практики — ночь или раннее утро, поскольку в это время меньше внешних шумов, которые могут мешать внутреннему восприятию. Однако большинству людей такое время не подходит; поэтому вы можете выбрать любое время, когда вокруг спокойно и тихо. Если вы занимаетесь рядом с орущим радиоприемником или в комнате, пол-

* Этой практикой не следует заниматься при повышенном артериальном, внутриглазном или внутричерепном давлении. Если вы слышите в голове звон или биение пульса, то сосредоточение на этом звуке может вызвать сильную головную боль. Это действие механизма биологической обратной связи: стараясь более отчетливо воспринимать какой-либо сигнал организма, вы тем самым усиливаете этот сигнал и вызывающую его причину. Например, если эта причина — повышенное давление, то вы будете его еще больше повышать.

ной беседующих людей, не надейтесь, что ваша практика будет слишком успешной.

Кстати, нада йогу хорошо практиковать после длительно-го *киртана* (коллективного пения, или рецитации).

Подготовка к другим практикам

Бхрамари пранаяма — прекрасный метод уравнивания ума и устранения напряженности. Поэтому его можно использовать для подготовки ума к другим медитативным практикам или просто как метод достижения спокойствия во время стресса (2).

Примечания

1. Книга I; урок 7; тема 2.
2. О второй части нада йоги см.:
Книга II; урок 18; тема 5.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы дали пространное обсуждение бхакти йоги. Помните: это мощный метод канализации эмоций, делающий их однонаправленными, однако его следует практиковать только если у вас есть склонность к преданности.

Постарайтесь включить нада йогу, кандхарасану и пранаяму в программу своей ежедневной практики, как это предлагается ниже.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Кандхарасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара		
бандха с антар и бахир кумбхаками	—	20
Нада йога	—	20
Джапа	—	20
Чидакаша дхарана с визуализацией объекта	—	12
<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Кандхарасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	4
Йога мудра	—	4

Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара		
бандха с антар и бахир кумбхаками	—	15
Нада йога	—	15
Джапа	—	12
Чидакаша дхарана с визуализацией объекта	—	5
<u>Программа 3: продолжительность 60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	3
Кандхарасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Йога мудра	—	3
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара		
бандха с антар и бахир кумбхаками	—	10
Джапа	—	10
Нада йога	—	7
<u>Программа 4: продолжительность 30 минут (для общего здоровья)</u>		<u>30</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сарвангасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана и джаландхара		
бандха с антар и бахир кумбхаками	—	10

Постарайтесь находить немного времени для практики кандхарасаны.

Урок 18

*Счастлив был Христос, которого распяли,
Счастливы были Сократ и Мансур.*

А Мира и Даянанд?

*Как несчастливы мы, когда оказываемся
соблазненными похвалами и почестями,
цветами и заслугами?*

Несравненное несчастье!

Когда приходят испытания,

*Мы громко протестуем, чтобы избавиться
от них.*

*Но мы лишь отказываемся от божествен-
ных возможностей.*

Пойми же это!

Свами Сатъянанда Сарасвати

Тема 1

Бхакти йога (Часть 4)

Это заключительная часть обсуждения бхакти йоги (1). Возможно, вас удивляет, почему мы уделяем этому предмету так много времени и места. Бхакти — это средство гармонизации и канализации бурных эмоций. Очень много говорят о гармонизации тела и ума; этому вопросу посвящено большинство книг по йоге. До сих пор такая интеграция ума и тела, действия и мышления была главной темой данной книги. В то же время о гармонизации эмоций и объединении их с действиями и мыслями обычно говорится очень мало. Эмоции — это очень мощные силы. Крайне трудно, если не вовсе невозможно, достичь физической и умственной устойчивости при буйстве эмоций. Это все равно что пытаться укротить свире-

пого тигра, дергая его за хвост. Это невозможно. Как может человек обрести умственный покой, если его эмоции подобны бурному морю? Необходим одновременный процесс гармонизации и интеграции тела, ума и эмоций, действий, мыслей и чувств. Это единственный надежный путь достижения самоосуществления в жизни и расширения осознания.

О проблеме стабилизации человеческих эмоций обычно забывают либо подходят к ней несерьезно, как будто эмоций не существует. По-видимому, считается, что если эмоции нельзя укротить, то можно притворяться, что их не существует. Так страус прячет голову в песок, когда чувствует опасность. Возможно, это и дает ему ощущение безопасности, но отнюдь не мешает льву его съесть. Так что если вы хотите гармонизировать свою жизнь, то бесполезно уподобляться страусу и притворяться, что эмоций не существует. Такая позиция ни к чему не приведет, поскольку эмоции вездесущи. Вы можете достигать спокойствия ума на короткие промежутки времени, но эту безмятежность будут нарушать монстры эмоций, поднимающие свои злоеющие головы из глубин. Подавленные эмоции в конце концов выходят на поверхность и порождают срывы. Для обретения устойчивого покоя в жизни недостаточно достижения совершенного физического здоровья и определенной степени контроля над мыслями. Кроме этого необходимо преобразовать эмоции, чтобы они согласовывались с мыслями и действиями. Без обретения эмоциональной гармонии и сосредоточенности невозможно достичь умственной и физической гармонии.

Теперь вы, быть может, поймете, почему мы уделяем так много времени объяснению бхакти йоги. Это самое мощное средство гармонизации эмоций, чтобы они действовали *заодно* с человеком, а не *против* него, чтобы они использовались для созидательных целей.

Бхакты различных религий

В любой части света, в любой культуре и религии были свои бхакты, опьяненные бхакти. В религии иудаизма были бхакты *Ветхого Завета* и горячие последователи хасидизма. В

христианстве вдобавок к этому были св. Тереза, св. Августин, св. Франциск и многие другие. В исламе были такие бхакты, как Рабия из Басры, Юннуна Мисри из Египта, Аттар, Руми, Фарид, Тебриз, и еще многие. В Индии было бесчисленное множество хорошо известных бхакт. Даже в буддизме, который на первый взгляд не имеет ничего общего с бхакти, тоже было немало экстатических бхакт.

Большинство этих великих бхакт первоначально поклонялись высшему сознанию в той или иной конкретной форме. Именно благодаря этому они постигали природу того, что лежит за пределами формы, а на самом деле, за пределами как формы, так и бесформенности, в то же время будучи неотъемлемой частью всего сущего. Общей чертой всех этих известных бхакт было их сострадание ко всем людям и всему существующему вне зависимости от существовавших обстоятельств. Это относится к бхакта всех религий, хотя в действительности они выходят за пределы любой отдельной религии.

Большинство религий по своей природе и характеру учений представляют собой преимущественно бхакти йогу. Очевидное исключение составляет буддизм, состоящий, в основном, из систем раджа йоги и джняна йоги. Однако и в буддизме есть известная школа, последователи которой постоянно повторяют святое имя *Амитабха*.^{*} И этот аспект религий, связанный с бхакти, вовсе не удивителен, ибо преданность представляет собой естественное и мощное выражение человека. Состояние высочайшего сознания не является монополией любой отдельно взятой религии — это вершина всех религий. Отличаются только имя, объект поклонения и конкретный метод. Вершина высочайшего сознания и выражение бхакти — это одно и то же. Все писания обсуждают только исходный пункт и техники. Они не могут говорить о завершающей фазе, кроме как в аллегорической форме. Религии —

^{*} Точнее говоря, последователи этой так называемой школы Чистой Земли верят, что достижение освобождения (нирваны) собственными силами невозможно, и полагаются на помощь бодхисаттвы *Амитабхи*, который может позволить им получить следующее перерождение в своей Чистой Земле, после жизни в которой они достигнут освобождения. Поэтому они постоянно повторяют молитву «*нама амида бутсу*», означающую просьбу о перерождении в Чистой Земле Амитабхи.

это всего лишь метод. В действительности не имеет значения, поклоняется ли человек Христу, Кришне или кому-то еще. Все они обозначают одно и то же, и преданность любой из этих воплощенных форм может вести к высшим состояниям сознания.

Есть много художников, выражающих бхакти через свои произведения. Бхакты, опьяненные блаженством, создали многие поэмы, картины и скульптуры. Их шедевры представляют собой попытки выразить невыразимое. Леонардо да Винчи, Микеланджело, Уильям Блейк, Рабиндранат Тагор, потрясающие тантрические художники и скульпторы Индии, и многие другие во всех частях света старались выразить и запечатлеть в форме свое чувство божественной любви. Это ясно показывают красота и чуткость их шедевров. Великие произведения искусства, по существу, не создаются — они становятся плодом божественного вдохновения, навеянного переживанием откровения. Они представляют собой выражение сердца, их создание не требует искусственных усилий — они случаются.

В следующий раз, когда вы будете смотреть на произведение искусства или слушать прекрасную музыку, задумайтесь о побуждающей силе, стоявшей за их созданием. Что было причиной вдохновения? Когда вы будете слушать историю великого мудреца, святого или йога, поразмышляйте о том, что было движущей силой его деяний. Что делало их столь совершенными и могущественными? Если вы не знаете, что это за сила, мы скажем вам — это великая бхакти.

Христианство

Христианство и иудаизм представляют собой, в основном, религии бхакти, хотя существует много эзотерических сведений, скрытых в *Библии* и других текстах, а также в учениях различных школ. Различные группы широко практикуют джапу. Важной мантрой служит *Kyrie Eleison*. Ее постоянное повторение вслух или в уме с воспоминанием в течение всего дня и всей ночи может вести к сосредоточенности ума и трансценденции. Такова сила мантры в сочетании с преданностью.

Важную часть христианства, как и большинства других ре-

лигий, составляет молитва. Молитва в сочетании с преданностью помогает очищать ум и уменьшать власть эго. Это тоже может вести к более высоким уровням осознания. В собрании трудов ранних христианских мистиков под названием «*Philocalia*» (Добротолюбие) св. Нил описывает метод трансценденции как:

«...собрание ума из эго блуждания и спокойное сведение его в сердце с помощью дыхания и повторения молитвы «Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя (грешника)» в согласовании с дыханием. Это ведет к соединению с одним, единым и объединяющим в непосредственном союзе, превосходящем разум».

Это описание метода бхакти йоги в сочетании с осознанием дыхания. Его можно практиковать во время сидячей медитации или в ходе повседневных дел.

В христианстве бхакта сосредоточивается на фигуре Христа. Это ясно показывали большинство великих христианских святых, и об этом написано в мистических текстах. Кроме того, Христос предписывал путь бхакти своим ученикам. Вот несколько избранных отрывков из его учений:

«Возлюби ближнего как самого себя».

«Любите врагов ваших».

Это призыв к ученикам поклоняться высшему в других людях.

«Никто не приходит к Отцу, как только через Меня».

Хотя некоторые могут считать это догмой, смысл фразы состоит в том, что преданность Христу может вести к духовной эволюции. Сама суть христианства сосредоточена на почитании формы, жизни и учений Христа.

Ветхий Завет *Библии* также решительно проповедует путь бхакти. Например, в нем недвусмысленно говорится:

«Всегда ищите Господа и ищите его во всем, не останавливаясь, пока не найдете его». (Псалмы 104:4)

«И люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими». (Втор. 6:5)

В истории было много великих христианских святых. Среди них один из самых известных — св. Франциск Ассизский, родившийся в Италии в конце XII в. Именно ему принадле-

жат слова «безделье – враг души». И он воплощал свои проповеди на деле, ибо постоянно практиковал карма йогу, подметал ли он пол или помогал бедным. Он был великий бхакта, и его слова вдохновляли многих:

Вся моя воля воспламеняется любовью,
Соединяется с любовью,
Преобразуется в любовь,
Поглощается и освящается любовью.
Ни огонь, ни меч не разделят меня с любовью.
Страдание и смерть никогда не смогут подняться
До тех высот, на которые увлекает меня любовь.
Вне мистического единения с любовью
Все сотворенное не имеет покоя.

Любовь возвышает душу, вознося ее над всем сущим. Здесь ясно показаны путь и вершина бхакти йоги. Он также говорил:

Всем своим сердцем возлюби любовь, которая любит тебя,
возлюби любовь, которая желает тебя,
и создала тебя, чтобы полностью привлечь тебя к Себе.

Он выражал свою бхакти ко всему: птицам, животным, собратьям-людям; сфера его бхакти включала в себя все сущее. Он называл солнце «братом-солнцем», воспринимая его как образ высшего. Луна и ветер, и все остальное были его сестрами. Он, безусловно, был опьяненным бхактой.

В христианстве имеются различные книги о бхакти. С практической точки зрения особенно полезна книга св. Иоанна Креста «*Темная ночь души*». Она полностью посвящена бхакти и дает разумные советы в отношении ловушек на пути бхакти. Кроме того, она предписывает десять шагов на пути бхакти, которые очень похожи на те, что даются в индийском тексте *Шримад Бхагаватам* (1).

Есть замечательные современные бхакта. Примером может служить Калил Джигбран, который писал:

«Кто знает, вдруг твой ближний – это твое лучшее Я в другом теле?
Люби же его, как ты любил бы самого себя».

«Именно в своем страстном стремлении ты найдешь сына человеческого (самореализацию). Ибо страстное стремление — это источник экстаза и путь К нашему отцу (высшему сознанию)».

Ислам

Ислам почти полностью является религией преданности. Он породил суфизм, который знаменит своими неистовыми бхактами. Суфизм делает акцент на использовании танцев, музыки и пения. Его последователи при повторении мантр выполняют предписанные танцевальные движения. Это очищает сердце и усиливает чувство бхакти. Осознание повышается, и ум становится более однонаправленным. Эго уменьшается, а вместе с ним и пелена заблуждения. В конечном итоге это ведет к трансценденции и высшему постижению.

Самая известная мантра, используемая в исламе, — это *ла илаха илла'ллах*, что означает «нет бога кроме Бога». Эту фразу повторяют снова и снова, как в практике джапы. В исламе этот процесс называется *зикр*. Утверждают, что благодаря интенсивной практике и религиозному рвению *зикр* (памятование), *закир* (тот, кто вспоминает) и *мазкур* (тот, о ком вспоминают) становятся одним целым. В точности то же имеет место в йоге и многих других системах.

При наличии глубокой бхакти со временем возникает не требующий усилий поток осознания к объекту поклонения. Это явление называется *фана* и сравнимо с дхьяной, или медитацией. В конечном итоге, оно приводит к состоянию *баква*, которое в йоге называется самадхи. Это точная аналогия раджа йоги, но в области бхакти йоги. Во всех случаях делается акцент на восхождении преданности, так что она может воспринимать нисхождение милости. Аналогичное понятие используется в интегральной йоге Шри Ауробиндо. В мусульманстве и суфизме есть бесчисленные известные бхакты. В качестве примера мы приведем несколько высказываний Рабии из Басры; она жила в VIII в. там, где сейчас находится Ирак. В молодости она страдала от голода, рабст-

ва и побоев. Тем не менее, она стала бхактой и написала:
Возлюбленный, у меня лишь одно страстное стремление...

Помнить тебя и только тебя...

Я сделала тебя спутником своего сердца.

Томление и стенание любящего будут продолжаться,
Пока сердце не успокоится в возлюбленном.

Она также писала:

Одна черта пробужденного ума — то, что он сосредоточен на высшем

и не стремится ни к чему другому.

Ум, поглощенный служением одному, не желает ничего другого.

Мы закончим этот раздел стихотворением суфия А. Аттара:

Радость — радость — я торжествую,

Я более не знаю себя как просто себя.

Я пылаю любовью. Ее центр во мне

И ее чудо повсюду вокруг меня.

Радость — радость — никакой смертный не сможет меня понять.

Я и купец, и жемчужина — одновременно.

Подумать только, время и пространство припадают к моим ногам.

Радость — радость — когда я в экстазе погружаюсь в себя

И познаю все сущее.

Бхакти в индуизме

Существует огромное количество школ и подшкол, одни из которых близкородственны, а другие кажутся совершенно разными. Вместе они образуют смесь, которая заставляет религию индуизма казаться запутанной. Мы намереемся в качестве примера кратко рассмотреть одну школу бхакти, последователи которой поклоняются Кришне. Это покажет общую направленность бхакти йоги в Индии (2).

Большая часть учения вишнуитов (последователей Вишну, в том числе его воплощения — Кришны) касается детства Кришны в городе Вриндаван на реке Ямуна. Истории его дет-

ских проделок записаны в книге *Шримад Бхагаватам*. Истории других частей его жизни содержатся в других писаниях, в частности в *Бхагавад Гите*. Ему поклоняются гопи (девушки-пастушки), которые были величайшими последователями Кришны. Они были страстными бхактами. Все, к чему они прикасались, что они видели и делали, было пронизано Кришной. Они наслаждались его вечными забавами, которые непрестанно происходят повсюду. В *Шримад Бхагаватам* говорится:

В каждой ветке, в каждом листке, цветке и плоде я вижу Кришну и более ничего.

Двери и стены преобразились в зеркала.

Во всех направлениях я вижу тебя и только тебя.

Все камешки, камни и комья земли превратились в множество зеркал.

На одном уровне понимания гопи представляют чувства. Они полностью направлены на Кришну. Весь ум и все сердце сосредоточены на Кришне во время бодрствования, сна, работы, трапезы и любой другой деятельности. Это ведет к духовному пробуждению. На другом уровне гопи символизируют Шакти — проявленную форму сознания. В *Падма Пуране* Кришна говорит:

«Шри Радха — моя возлюбленная. Знай ее как высшую богиню. Ее окружают тысячи подруг (гопи). Как моя форма вечна, так и они тоже вечны. Мои родители, друзья, коровы и пастухи Вриндавана, и сам Вриндаван — вечны и состоят из чистого сознания и блаженства». (*Патала Кханд II: 73–75*) Это означает, что поклонение гопи Кришне и преданность любого другого человека Кришне (или любому другому божеству) является высшей близостью, поскольку в действительности они поклоняются сущности, пребывающей в них самих.

Духовный путь, указанный Кришной, — это путь интенсивной бхакти. Он не требует, чтобы человек становился аскетом и практиковал самоограничение. Следует лишь непрестанно делать сердце и ум однонаправленными. Кроме того, история детства Кришны описывает путь, который должен

пройти каждый человек, стремящийся к просветлению, а также препятствия, которые он должен преодолевать.

Многие отрицают историческую подлинность жизни Кришны, но в действительности это не имеет совершенно никакого значения. Игры Кришны не призваны носить исторический характер. Они призваны превосходить историю Игры Кришны, *лилу*, изображают и символизируют высшую истину и побуждают человека становиться бхактой в качестве средства достижения высшего знания.

Если вы бхакта, то Вриндаван действительно существует в вашем сердце. Вы должны стать одной из гопи с полной преданностью Кришне или любому другому человеку, божеству или символу, действующему подобно магниту для вашей любви. Слушайте музыку флейты Кришны... это вечный, внутренний нада всего и вся во вселенной. Кришна — это сознание в каждом человеке, отдельное, но также одно и то же.

Суть преданности Кришне резюмирована в *Уддхава Гите*, где Кришна говорит:

«Все желания, коренящиеся в сердце мудреца, который поклоняется мне посредством йоги преданности (бхакти йоги), постепенно угасают, и когда он постигает меня, клубок неведения в сердце разрушается. Все его сомнения уничтожаются, и запас кармы исчерпывается. Поэтому верующий в меня с помощью бхакти йоги обретает все, что достигается посредством других путей йоги, посредством самоограничений, бесстрастия, милосердия и паломничества».

Другие системы бхакти йоги в Индии следуют тому же основному образцу, но с другими божествами и подоплекой.

Индийские бхакты

Если бы мы решили рассказать о большинстве известных бхакт Индии, то легко заполнили бы всю оставшуюся часть книги. О них можно написать энциклопедию. Чтобы вы могли составить себе представление об их устремленности, мы собираемся предложить вам избранные высказывания двух великих бхакт — Кабира и Рамакришны.

Кабир — один из самых знаменитых бхакт в Индии. Слово

кабир означает «великий» и точно описывает этого вдохновенного поэта бхакти. Его часто называли Кабирдас, что означает «невольник, или слуга высшего».

Кабир родился в Бенаресе в 1440 г. Вся его жизнь была выражением бхакти. Он зарабатывал на жизнь ткачеством. Он пел бесчисленные песни, многие из которых были записаны его учениками. Все они порождали атмосферу любви и блаженства, и их пели по всей Индии. Несмотря на то что они были написаны столетия назад, они все еще продолжают передавать чувство глубокой преданности. При исполнении этих песен вся атмосфера заряжается религиозным рвением Кабира. Воздух наполняется энергией; сердца начинают стучать от радости. Это происходит даже с теми, кто не понимает языка.

Для Кабира все было блаженным, как поется в следующей песне:

Высшее танцует в экстазе, и когда его великая радость

Касается сердца и ума, они не могут сдержаться.

Он вмещает все сущее в своем вечном блаженстве.

Хотя Кабир сочинил тысячи песен, он снова и снова подчеркивал, что невозможно говорить или писать о высшем сознании... его можно только испытать и ощутить. Только так можно познать сладость блаженства. Он пел:

С того дня как я встретил моего Господа,

Не было конца игре нашей любви.

Мои глаза открыты, и я вижу и улыбаюсь,

Его красота повсюду — я созерцаю ее.

Я произношу его имя, и все, что я вижу,

Напоминает мне о нем.

Все, что я делаю, становится поклонением ему.

Куда бы я ни шел, я приближаюсь к нему.

Все, чего я достигаю, благодаря его помощи и милости.

Ложась, я простираюсь у его ног.

Только ему я поклоняюсь — никому другому.

Мой язык больше не произносит бесполезные слова,

Он лишь поет ему славу денно и ночью.

Сижусь ли я или стою, я никогда не могу забыть его.

Ибо в моих ушах звучит ритм его музыки.

Кабир говорит: Я полностью погружен в опьяняющее Блаженство, которое за пределами удовольствия и страдания.

Помните: это только перевод. Когда песня исполняется большой группой людей на языке оригинала и под музыку, сила любви Кабира потрясает.

Кабир был практичным человеком. Он советовал ищущим:

...идите к учителю, получите слово (мантру). И поклоняйтесь Богу.

Это ведет к освобождению. Решительно заявляет Кабир.

Как масло в масличном семени
И огонь в кремне,
Так и высшее находится в тебе, неоткрытое,
Следуй простым и истинным наставлениям гуру,
Строго сохраняй бодрствование в полночь,
И таким образом находи его.

Кабир не был человеком слепой веры. Он превзошел все религиозные барьеры. В своих стихах он постоянно пытается показать людям, что между индуизмом и исламом не существует никакого противоречия. Он достиг вершины всех путей йоги. Его знание и любовь были результатом расширенного осознания. Он пел:

Внутреннее и внешнее стали как одно небо;
Бесконечное и конечное стали одним;
Меня пьянит вид всего этого.

Если вы хотите узнать больше, мы советуем вам прочитать книгу переводов песен Кабира. Мы рекомендуем «*Стихотворения Кабира*» в переводе Рабиндраната Тагора.

Второй бхакта, о котором мы хотим коротко рассказать, — это Рамакришна. Он родился недалеко от Калькутты в 1836 г. Рамакришна может служить хорошим примером того, что просветление не зависит от образования. Он был неграмотным, однако посредством бхакти соединился с высшим знанием. Из-за этого его интеллектуальные способности стали чрезвычайно мощными, и к его словам прислушивались

многие высокообразованные люди. Образованные обращались к необразованному за руководством и мудростью; это кажется почти недоступным пониманию. Многие из его учеников, например, Вивекананда, получили широкое образование, однако они принимали Рамакришну в качестве своего гуру. Высшее осознание не зависит от формального образования.

Рамакришна поклонялся высшему в форме Кали, божественной матери. Она символизирует конец жизни, страдания и тьмы, а также любящую доброту, защиту и блаженство. Кали — одновременно любящая и жестокая. Рамакришна днем и ночью непрерывно медитировал над ее образом и атрибутами. Его бхакти была такова, что он не мог перестать думать о ней. В конечном итоге, он видел ее повсюду и во всем. Это был его путь к просветлению.

Люди нередко спрашивали его: каков путь к высшему? Он отвечал резко и определенно: бхакти йога. Он снова и снова говорил, что бхакти йога — лучшая садхана для нынешней кали юги (темной эпохи). Его бхакти иллюстрирует следующее высказывание, с которым он обратился к ученику:

Я молюсь моей божественной матери только о чистой любви.

К ее лотосовым стопам я приношу немного цветов и молюсь:

О Мать! Есть добродетель и есть порок:

Возьми у меня и то, и другое.

Даруй мне только любовь, чистую любовь к Тебе.

О Мать! Есть знание и есть неведение;

Возьми у меня и то, и другое.

Даруй мне только любовь, чистую любовь к Тебе.

О Мать! Есть чистота и есть скверна;

Возьми у меня и то, и другое.

Даруй мне только любовь, чистую любовь к Тебе.

Подобно Кабиру, Рамакришна был практичным человеком. Он говорил:

«Пока страсти направлены на мир и его объекты, они — враги. Но, будучи направлены на божественное, они стано-

вятся лучшими друзьями человека, ибо они ведут его к просветлению. Желание мирского следует преобразовать в страстное стремление к высшему; гнев, который вы испытываете по отношению к собратьям-людям, следует направить на высшее за то, что оно не открывает себя вам... и так далее со всеми другими эмоциями. Страсти невозможно искоренить, но их можно повернуть в новом направлении».

Однажды ученик спросил Рамакришну: «Как можно победить свои слабости?» Он ответил:

«Когда из цветка вырастает плод, лепестки опадают сами. Поэтому, когда в тебе возрастает божественное, слабости человеческой природы исчезнут сами собой».

Он подчеркивал, что искатель не должен бросать свои практики:

«Если одно погружение в море не приносит тебе жемчужину, не заключай из этого, что в море нет жемчуга. В море скрыты бесчисленные жемчужины. Если тебе не удастся соединиться с высшим в ходе религиозных практик, не отчаивайся. Терпеливо продолжай свои практики, и со временем на тебя снизойдет божественная милость».

Не важно, какой форме вы хотите поклоняться. Рамакришна говорил:

«У высшего множество имен, и к нему можно обращаться в бесконечном числе форм. Под каким именем и в какой форме ты бы ни решил ему поклоняться, через них ты и будешь его постигать».

Подчеркивая важность смирения на пути бхакти йоги, он говорил:

«Подобно тому как сухие листья гонимы ветром, не имея собственной воли, так и бхакта движется согласно Его воле». И, чтобы далее иллюстрировать самоотдавание, он повторял:

«Не я, не я,
Ты... Ты».

Рамакришна видел высшее во всем. Однажды он сказал:

«Я дошел до той стадии постижения, когда я вижу высшее шагающим в каждой человеческой форме, одинаково проявляющимся в мудреце и грешнике, добродетельном и пороч-

ном. Поэтому когда я встречаюсь с разными людьми, то говорю себе: высшее в форме святого, высшее в форме грешника, высшее в форме справедливости, высшее в форме несправедливости».

Рассказывая о Рамакришне, стоит упомянуть его ученика Вивекананду. Это был великий скептик, который не верил ни во что и не принимал ничего. Он был джняна йогом и следовал своим естественным склонностям. Но его путь неприятия в конечном итоге привел к переживаниям, превратившим его в бхакту. В своих выступлениях и книгах он постоянно восхвалял божественное, которое видел вокруг себя.

Буддизм

Бхакти редко связывают с буддизмом. Но в действительности сам Будда был воплощением бхакти. Говорят, что он всегда был блаженным. Его даже называли «сострадательным», что явно подразумевает бхакти. Куда бы он ни шел, он излучал любовь. Хотя он не проповедовал бхакти йогу как метод, сам он был совершенным примером опьяненного бхакты. Это же применимо и к буддизму; он не учит пути бхакти йоги, поскольку он легко подвержен злоупотреблениям и может вести к слепому суевию, однако предписываемые им пути в конечном итоге приводят к опыту бхакти.

Говорят, что Будда призывал своих учеников к вере. Но это не слепая вера в догмы или писания. Это вера в существование высшей реальности, в возможность достижения освобождения и знания.

Одно из главных учений Будды состоит в том, что мир полон страдания. Это не выражение отчаяния, а средство раскрыть людям глаза на то, как они живут. Оно было призвано заставить людей усомниться в своем несчастье и начать искать более высокие уровни бытия. Цель буддизма та же, что и у всех других систем, — высшее знание. Иными кажутся только методы. Однако эти методы, по существу, представляют собой джняна и раджа йогу. Кульминация этих практик ведет к познанию равенства и тождественности всех людей и всех вещей. На пали это называется *самата джняна*. Результатом

становится всеобъемлющее сострадание ко всем. Это бхакти, но не путь, а опыт. Кроме того, бхакти символизирует одного из общеизвестных дхьяна-будд. Это *ратна-самбхава* – живая драгоценность, – который представляет излучаемую любовь, возникающую в результате постижения сущностного единства всех вещей и существ.

В Японии существует очень популярное буддийское направление (разновидность) бхакти, которое носит название Джодо – школа Чистой Земли. Они поклоняются Амиде (Амитабхе, бесконечному свету) – персонифицированному источнику всех откровений и интуитивных прозрений. С Амидой связывают сорок восемь обетов, один из которых состоит в том, что он не будет достигать просветления до тех пор, пока через его просветление все другие существа также не обретут просветление.* Поклонение Амиде помогает ослаблять мотивы эго и с уважением относиться к благополучию других людей. Поклоняющиеся снова и снова повторяют мантру *амитабха*. Это тот же метод, который используется в других формах бхакти йоги и представляет собой разновидность джапа йоги. Постоянно держа Амиду в своем сердце, искатель побуждает себя думать о других и не теряться в своих собственных переживаниях. Вспоминание Амиды помогает избавиться от эгоизма. Разумеется, оно имеет гораздо большее значение, которое мы не будем здесь обсуждать.

Стоит привести короткую историю из жизни великого бхакты школы Джодо по имени Шома. Он был бедным рабочим, жившим в Японии в XIX в. Следующая история взята из книги о его жизни:

«Однажды он пришел в буддийский храм в сельской мест-

* Это не совсем точная трактовка. Великий *обет бодхисаттвы* (в том числе, Амиды) состоит в отказе от *окончательного освобождения* (нирваны) до тех пор, пока с *помощью его просветления* не освободятся все существа. Это различие очень существенно, поскольку в буддизме Махаяны (в отличие от первоначального учения Будды) *просветление* (обретение высшего знания) не означает автоматического *окончательного освобождения* (выхода из круговорота рождений и смертей). Поздний буддизм (к которому принадлежит и школа Чистой Земли) добавил к первоначальному учению отчетливый *моральный* компонент, однако это скорее аналогия карма йоги, нежели бхакти йоги.

ности. Он вошел в главную дверь и сразу же обмяк и склонился перед алтарем Амиды. Один из его друзей был удивлен, поскольку думал, что Шома не почитает Амиду. Шома ответил: “Я вернулся в свой родительский дом, а ты, коли можешь так думать, должно быть, приемыш”».

Шома был совершенно счастлив в объятиях великого сострадательного сердца Амиды. Эта история очень похожа на истории бхакт в других религиях: она иллюстрирует полную самоотдачу поклоняющегося божественному.

В буддизме есть и много других примеров, но мы сказали достаточно. Однако мы бы хотели указать, что дзен-буддизм и некоторые школы тибетского буддизма подчеркивают важность гуру. На самом деле, есть много историй, подобных истории Миларепы, где ученик, следуя указаниям гуру, подвергается тяжелым испытаниям. Трудно представить себе, что ученик был бы способен терпеть такие лишения без бхакти к своему гуру.

Резюме бхакти йоги

Мы многое рассказали о бхакти йоге. Но поток мыслей об этой теме не иссякает. Кажется, что ему нет конца, и даже теперь есть бесчисленное множество другого, о котором можно было бы сказать. Но на этом этапе пора остановиться и дать вам шанс самим следовать по пути бхакти йоги — если и только если вы склонны к преданности.

У каждого из нас есть эмоции. Они составляют нормальную часть человеческого естества. Но немногие люди способны сосредоточивать эти эмоции в одном направлении и использовать их для положительных и созидательных целей. Любой человек ищет подходящий объект или другого человека для сосредоточения и выражения своих эмоций. Это происходит либо осознанно, либо бессознательно, как у явно эмоциональных, так и у внешне бесстрастных людей. Именно в этом поиске подходящей точки сосредоточения эмоций и чувств люди беспорядочно гоняются в своей жизни за мно-

жеством вещей, в результате чего их эмоции бесполезно рассеиваются. Другие, которые в своих попытках выразить эмоции встретили суровый и травмирующий отпор, склонны их подавлять. Это огромная жизненная проблема, и есть только один положительный способ ее разрешения: необходимо стараться сосредоточивать все эмоции на чем-то одном. Эмоции следует канализировать в одном направлении. Некоторые люди делают это, направляя все эмоции на свою работу. В этом нет ничего дурного, при условии, что вы как можно ближе следуете принципам карма йоги (3). В противном случае эмоции будут иметь обратное действие и снова причинять вам неприятности. Наилучший метод состоит в том, чтобы направлять все свои эмоции на одного человека или один объект, который вы почитаете. Следует стараться превращать все эмоции в преданность и отдавать себя, посвящая все свои помыслы объекту почитания. Ему следует духовно или мысленно приносить в жертву все плоды ваших действий. Это и есть бхакти йога, но этот путь нелегок.

Бхакти йогу часто считают очень непохожей на другие пути йоги, но на самом деле это не так. В хатха йоге ум делается сосредоточенным посредством осознания дыхания или различных частей тела. В раджа йоге однонаправленное сосредоточение ума достигается путем осознания фиксированного символа или психического центра. В джняна йоге это происходит в результате полной поглощенности исследованием, а в карма йоге — полной поглощенности работой. В бхакти йоге тот же результат — а именно однонаправленность ума — достигается посредством любви и преданности. Если имеет место глубокая преданность чему-то одному, то вся энергия ума тоже течет в этом направлении. Любовь, вероятно, представляет собой самую мощную силу для сосредоточения ума. Чем больше любовь, тем больше сосредоточенность.

Все пути йоги ведут к дхьяне (медитации). Бхакти способна повышать эффективность других путей йоги, ибо если вы чувствуете глубокую преданность чему-либо, то ваше внимание и интерес автоматически и без усилий устремляются в этом направлении. Будет возникать естественное притяже-

ние к объекту любви. Многим людям трудно поддерживать осознание дыхания или психических центров или чего-либо еще во время практик хатха йоги и раджа йоги из-за отсутствия естественного притяжения. Осознание отвлекается в других направлениях, мешая достижению успеха в садхане. Но если вы испытываете по отношению к объекту любовь и преданность, у вас не будет иного выбора, кроме как осознать. Объект почитания будет заполнять все ваше существо. Это — путь к достижению успеха в йоге.

Помните, что если вы не склонны к преданности, то вам не следует принуждать себя к пути бхакти йоги. Если вы — скептик, то, пожалуйста, им и оставайтесь. Не пытайтесь стать бхактой. Но если вы скептик, позвольте вашим сомнениям быть настолько непреодолимыми, чтобы заставить вас делать усилия в поисках ответов на вопросы о жизни и вашей собственной природе. Если сомнение достаточно сильно, то оно заставит вас практиковать какие-либо из путей йоги, пусть и не бхакти йогу. Или же сомнения заставят вас найти какие-то другие средства для того, чтобы подтвердить ваш скептицизм либо отбросить его.

В этом случае ваши сомнения сыграли бы положительную роль. Но если вы сомневаетесь и не предпринимаете никаких шагов, чтобы найти ответы на собственном опыте, то это ничего не даст. Ради Бога, сомневайтесь... сомневайтесь во всем. Не принимайте на веру ничего. Это хороший способ очищения ума от паутины ложных мыслей. Со временем вы, быть может, к собственному удивлению обнаружите, что спонтанно стали бхактой.

Бхакти йога — один из самых мощных методов вызывания медитации. Если вас уносит мощный поток бхакти, то вы обнаружите, что медитация возникает сама собой. Она будет естественным последствием сосредоточения ума. Поэтому если вы чувствуете глубокую любовь к чему-то — осязаемому или неосязаемому — позвольте ей быть ракетой, которая вознесет вас в сферу сверхсознания. Говорят, что есть два вида глупости — от неведения и от переполнения бхакти. Но счастье бхакти бесконечно больше, чем счастье в состоянии неве-

дения, поскольку оно основано на любви и знании. Так что если вы последуете пути бхакти йоги, то можете обнаружить, что стали глупцом... но мудрым и блаженным глупцом.

Пылкая бхакти приведет к радости медитации. Человек становится совершенным вместилищем божественного нектара. Вы встретитесь лицом к лицу с самим собой. Знаете ли вы, от какого корня происходит слово «личность»? Оно происходит от слова «личина», что означает «маска» или «внешняя видимость». Следовательно, ваша личность, ваша индивидуальность — это маска, оболочка чего-то гораздо большего. Бхакти йога позволяет заглянуть под эту маску, увидеть, что скрывается за вашей ограниченной личностью. Следуйте пути бхакти йоги и тогда...

Примечания

1. Бхакти йога: Часть 1 — Книга II; урок 15; тема 1. Часть 2 — Книга II; урок 16; тема 1. Часть 3 — Книга II; урок 17; тема 1.
2. Дополнительную информацию о тантре можно найти в: Книга II; урок 13; тема 6.
3. Подробнее о карма йоге см.: Книга I; урок 12; тема 1.

Тема 2

Асаны Практика

Важную группу асан, которой мы еще не касались в этом курсе, составляют *уравновешивающие асаны*. Эти асаны развивают координацию между различными мышцами тела, благодаря чему человек может выполнять физические движения более изящно и более эффективно. Многим людям недостает синхронизации работы мышц. Различные мышцы больше мешают, чем помогают друг другу. Это означает, что для выполнения меньшего количества работы требуется больше усилий и энергии. Для осуществления того или иного движения любой части тела должна существовать совершенная согласованность между соответствующими мышцами и нервами, которые активируют эти мышцы. Некоторые мышцы и

нервы даже должны действовать в противоположную сторону, частично препятствуя требуемому движению, в результате чего оно становится грациозным и точным. Все движения тела, сколь бы малыми они ни были, управляются посредством различных нервных путей, ведущих к мозгу. Эти нервные пути обеспечивают точную степень расслабления или сокращения мышц для достижения совершенной мышечной реакции и, следовательно, совершенного движения.

Мозговой центр, управляющий всеми движениями тела, называется мозжечком.* Он расположен у основания черепа позади вершины позвоночника. Все асаны помогают развивать и гармонизировать этот центр, способствуя управлению движениями тела. То есть, для выполнения асан необходимо вырабатывать большую степень мышечного контроля, что сказывается и на самом мозговом центре. Однако уравнивающие асаны оказывают непосредственное влияние на мозжечок, поскольку для их выполнения требуются хорошее чувство равновесия и координация. Эти асаны трудно делать, не обладая достаточным чувством равновесия. Поэтому, практикуя и совершенствуя их, вы развиваете мозжечок. А это улучшение функционирования мозжечка приводит к лучшей координации и оздоровлению всего тела. Все разнообразные функции тела становятся согласованными, действуя совместно, а не против друг друга.

Кроме того, уравнивающие асаны полезны для достижения устойчивости ума. Чтобы поддерживать равновесие в конечной позе, необходимо сосредоточение ума. Внимание должно быть целиком направлено на поддержание физического равновесия, что помогает снимать стресс и нервность и вызывать состояние психологической уравновешенности. Имея собранный ум, вы достигаете совершенного

* Мозжечок действительно принимает участие в управлении движениями, однако в большей степени представляет собой *орган равновесия*. Непосредственное управление движениями осуществляют участки *новой коры* головного мозга, расположенные вдоль *центральной борозды* (так называемая *сенсомоторная кора*). Эти участки коры синтезируют «образы» целостных движений и управляют их выполнением, а мозжечок играет подчиненную роль, отвечая за *общую координацию*.

контроля и координации мышц и движений тела.

Поскольку чувство равновесия редко развивается в повседневной жизни, описанная ниже асана хотя и выглядит простой, но может оказаться для вас несколько трудной. Это означает, что ваш мозжечок функционирует не так хорошо, как мог бы. Тело обладает большой способностью к адаптации, и по мере практики вы обнаружите, что уравнивающие асаны становятся все легче и легче. Таким образом вы сможете повысить эффективность мозжечка.



Гарудасана (поза орла)

Гаруда – это птица, на которой Господь Вишну перемещается в небесных сферах. Данная асана называется «позой орла», поскольку она напоминает гаруду, или орла.

Техника выполнения

Примите положение стоя.

Поднимите правую ногу и заверните ее вокруг левой ноги; это может оказаться немного трудно, если у вас мускулистые ноги. Но попробуйте.

В идеальном случае правое бедро должно лежать перед левым бедром, а правая ступня должна покоиться на икре левой ноги. Но добиться этого смогут лишь люди со стройными, гибкими ногами. Другим следует стараться насколько возможно приблизиться к этому идеалу.

Теперь согните обе руки в локтях.

Заверните правую руку вокруг левой руки.

Постарайтесь сложить ладони вместе так, чтобы они наполнили клюв орла.

Это исходное положение.

Смотрите в одну точку перед собой.

Медленно согните ногу и опустите тело насколько возможно, сохраняя равновесие.

Опускайте тело лишь настолько, насколько вам удобно.

Все время не отрывайте взгляда от фиксированной точки перед собой.

Это и есть конечная поза.

Оставайтесь в этой позе в течение короткого времени.

Затем медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите практику, завернув левую руку вокруг правой руки, а левую ногу – вокруг правой ноги.

Дыхание, осознание и продолжительность

В течение всей практики следует дышать как обычно.

Внимание должно быть направлено на неподвижную точку перед вами. Лучше всего использовать темное пятно на стене, расположенное на уровне глаз. Осознание неподвижной точки – это секрет выполнения уравнивающих асан.

Для времени пребывания в конечной позе не существует никаких ограничений.

Благотворное действие

По причинам, перечисленным во введении, эта асана помогает вызывать гармонию тела и ума. Она укрепляет мышцы ног, тонизирует нервы и раскрепощает суставы. Она помогает избавляться от радикулита и ревматизма ног и рук. Кроме того, при регулярной практике в течение достаточно длительного времени она помогает лечению водянки яичка. Вдобавок, она вырабатывает правильную осанку и грацию движений.

Тема 3

Бандхи Уддияна бандха

Уддияна бандха — очень полезная практика, составляющая неотъемлемую часть крийя йоги. Поэтому ее необходимо довести до совершенства, прежде чем приступать к более продвинутой практике крийя йоги.

Уддияна бандха выглядит трудной, особенно если вы никогда раньше не видели ее выполнения. Однако она много проще, чем кажется, но ее необходимо делать правильно.

Определение

Слово *уддияна* на санскрите означает «подниматься» или

«взлетать». Слово *бандха* означает «прочный зажим» или «замок». Эта практика названа так потому, что физический зажим тела заставляет диафрагму подниматься к грудной клетке. Еще одна причина названия состоит в том, что физический зажим помогает направлять прану в сушумна нади, так что она течет вверх к сахасраре. Сушумна нади — это тонкий пранический проводящий путь в позвоночнике, проходящий через главные психические центры (шат чакры). Пробуждение этих центров влечет за собой все большее расширение осознания, пока не достигается космическое осознание (сахасрара). Именно поэтому уддияна бандха — очень полезная практика, помогающая расширять осознание. Для этой цели ее сочетают с систематической практикой пранаямы.

Упоминания в текстах

Уддияна бандха упоминается в большом числе древних текстов. К ним относятся *Хатха Йога Прадипика*, *Гхеранд Самхита* и *Бараха*, *Йога Сикха*, *Йога Кундалини*, *Дхьяна Бинду*, *Йога Таттва* и *Чудамани Упанишады*. Мы не собираемся приводить цитаты из всех этих текстов, поскольку они очень похожи друг на друга. Мы дадим всего несколько примеров. Наиболее подробно эта практика описана в тексте *Хатха Йога Прадипика*:

«Зажим, который заставляет прану течь вверх по сушумне, все йоги называют уддияна». (гл. 3:55)

«Практика, которая будет описана, заставляет птицу (праны) после периода отдыха взлетать вверх». (гл. 3:56)

Другими словами, латентная прана направляется в сушумну.

«Втягивание живота в области пупка назад и вверх называется уддияна. Это лев, который бросает вызов слону смерти». (гл. 3:57)

То есть, практика помогает превосходить обычные состояния осознания, так что человек обретает понимание природы бытия, смертности и цели жизни.

«Практика уддияна бандхи, описанная йогами, очень легка в выполнении. Регулярные занятия даже старику придают

вид юноши».

(гл. 3:58)

Уддияна бандха оживляет все тело и способствует достижению состояний медитации, которые даже старика способны заставить чувствовать себя молодым. В *Бараха Упанишаде* говорится:

«Дыхание следует за жизнью так же, как тень следует за объектом. Уддияна – это практика, заставляющая вечно неугомонное дыхание взлетать вверх...»

«Чтобы серьезно практиковать уддияну, нужно есть доброкачественную пищу и в малых количествах».

Это последнее утверждение особенно важно при сочетании уддияны с регулярными и интенсивными занятиями пранаямой.

Мы могли бы привести гораздо больше цитат, но тех, что мы дали, вполне достаточно, чтобы показать важность уддияна бандхи и традиционный метод ее выполнения.

Поза

Лучшей позой для выполнения уддияна бандхи может служить любая медитативная асана, например, падмасана, сиддхасана или сиддха йони асана (1). Важно, чтобы колени прочно покоились на земле, чтобы можно было



правильно сохранять конечный зажим. Такое положение также необходимо для практики крийя йоги. Если вы не способны сидеть ни в одной из этих поз, то можете использовать ваджрасану (1). Но в таком случае мы рекомендуем вам регулярно делать упражнения для раскрепощения ног, чтобы в конечном итоге вы могли сидеть в любой медитативной асане (2). Это важно для крийя йоги.

Кроме того, уддияна бандху можно делать стоя. Это будет описано в конце данной темы.

Подготовительная практика

Прекрасной подготовительной практикой для освоения уддияна бандхи может служить агнисар крийя (3). Если вы способны без малейших затруднений выполнять агнисар крийю, то вам не должно быть трудно делать уддияна бандху.

Техника выполнения

Сядьте в любую медитативную асану, плотно прижав колени к полу.

Положите ладони на колени: это важно для того, чтобы руки могли оказывать давление в конечной позе.

Закройте глаза.

Расслабьте все тело.

Сделайте как можно более полный выдох, подчеркивая его сокращением мышц живота и грудной клетки; в легких должно оставаться как можно меньше воздуха.

Задержите дыхание на выдохе.

Выполните джаландхара бандху (4).

Затем попытайтесь сделать *ложный вдох*, то есть, расширьте грудную клетку, как будто вы вдыхаете воздух, но не позволяйте воздуху действительно входить в легкие.

Этот ложный вдох автоматически поднимет диафрагму и позволит животу стать вогнутым, втянувшись внутрь и вверх.

Примечание: не нужно сокращать мышцы живота; фактически на этой стадии они должны оставаться пассивными.

В этом положении ладони плотно прижимаются к коленям, а руки выпрямлены.

Это конечная поза.

Оставайтесь в такой позе в течение удобного для вас промежутка времени, задерживая дыхание.

Затем медленно расслабьте грудную клетку; то есть, прекратите ложный вдох — в результате живот автоматически примет нормальную форму.

После этого отпустите джаландхара бандху и согните руки.

Медленно вдохните.

Это один цикл практики.

Когда дыхание вернется к норме, повторите весь процесс.

Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь.

Что важно помнить во время практики

1. Старайтесь первоначально как можно больше опустошить легкие усиленным сокращением мышц живота и грудной клетки.
2. Обязательно выполняйте джаландхара бандху перед переходом в конечную позу уддияны. Именно джаландхара бандха препятствует вхождению воздуха в легкие при ложном вдохе.
3. Именно ложный вдох обеспечивает конечное сокращение живота. Мышцы живота должны оставаться пассивными. Многие люди в конечной позе сокращают мышцы живота — это неправильно.
4. Не позволяйте воздуху входить в легкие, когда вы делаете ложный вдох.
5. Выходя из конечной позы, сперва расслабьте грудную клетку, затем прекратите джаландхара бандху и, наконец, сделайте вдох. Важно соблюдать этот порядок, чтобы предотвратить повреждение легких.

Дыхание, осознание и продолжительность

Перед принятием конечной позы делайте полный выдох. Задерживайте дыхание снаружи, принимая конечную позу, оставаясь в ней и возвращаясь в исходное положение. Делайте вдох после завершения практики.

Начинающим следует осознавать правильное выполнение практики и совершенную координацию отдельных шагов, ведущих к принятию конечной позы. После освоения практики осознавайте процесс дыхания и мысленный счет в конечной позе. Это особенно актуально, если уддияна сочетается с пранамой (5).

Вы можете выполнять столько циклов, сколько захотите, но не перенапрягайтесь. Начинаящим сначала следует делать лишь несколько циклов и затем постепенно увеличивать их количество по мере адаптации организма к практике.

Конечную позу каждого цикла следует сохранять так долго, насколько комфортно вы можете задерживать дыхание.

Последовательность

В ходе вашей программы занятий уддияну лучше всего делать после асан и пранаямы и перед медитативными практиками. Кроме того, уддияну можно сочетать с пранаямой и мудрами.

Время для занятий

Лучше всего для занятий подходит раннее утро до завтрака.

Ограничения

Уддияну не следует делать людям с большим сердцем, язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, колитом и другими серьезными заболеваниями органов брюшной полости, а также беременным женщинам, хотя они могут практиковать ее после родов для укрепления мышц живота и придания ему нормальной формы.

Меры предосторожности

Уддияну следует выполнять при пустом желудке. Прежде чем приступать к практике, необходимо выждать четыре—пять часов после последнего приема пищи. Если возможно, старайтесь также опорожнять кишечник.

Благотворное действие

Уддияна обладает почти теми же самыми полезными свойствами, что и джаландхара бандха (4). Весь живот сжимается, как губка, что приводит к выдавливанию застоявшейся крови. Это вливает новые силы во все внутренние органы. Практика помогает устранять или предотвращать большое число заболеваний органов брюшной полости, в том числе несварение, запор, колит, диабет, если они не слишком серьезны или не являются хроническими.

Происходит нормализация работы надпочечников, в результате чего вялый человек становится более энергичным, а нервный или перевозбужденный — расслабляется. Кроме того, нормализуются функции солнечного сплетения. Этот центр, который иногда называют брюшным мозгом, регули-

рует распределение энергии во всем теле. Он направляет соответствующие потоки энергии ко всем различным органам — пищеварительным, дыхательным и т. д. Уддияна бандха положительно влияет на этот центр, тем самым помогая регулировать уровень энергии во всем теле.

В конечной позе в результате движения диафрагмы вверх и ложного вдоха происходит сжатие воздуха в легких. Это помогает расправлять легочные альвеолы и повышает эффективность легких. В то же время сердце получает хороший массаж, повышающий его производительность.

Кроме того, уддияна бандха обладает множеством тонких влияний на праническое тело. В области пупка находится манипура чакра, которая представляет собой центр праны всего организма. Физическая стимуляция этой области оказывает воздействие на более тонкие потоки праны и ее распределение в теле. Вдобавок, уддияна перенаправляет прану в сущумна нади. Это помогает расширению осознания и возникновению медитации.

Альтернативная техника

Уддияна бандху можно делать и в положении стоя. Как правило, для начинающих это оказывается легче. Можно использовать следующую технику:

Встаньте, расставив ноги примерно на полметра.

Наклонитесь вперед и слегка согните ноги в коленях.

Положите руки на колени.

Сделайте полный выдох; постарайтесь как можно сильнее опустошить легкие.

Наклоните голову вниз и прижмите подбородок к груди, выполняя джаландхара бандху.

Убедитесь, что ваши руки прямые.



Затем сделайте ложный вдох (расширьте грудную клетку, как будто вы вдыхаете, но на самом деле не втягивайте воздух).

Слегка распрямите ноги.

Это движение приведет к автоматическому втягиванию живота вверх и выполнению уддияна бандхи.

Оставайтесь в этой позе, пока это вам удобно.

Затем расслабьте грудную клетку, согните ноги, отпустите джаландхара бандху и, наконец, сделайте вдох.

Этот метод обладает, в основном, теми же полезными свойствами, что и уддияна бандха, выполняемая в сидячем положении. Однако практика в сидячем положении более предпочтительна, поскольку она больше подходит для сочетания с пранаямой и медитативными техниками.

Примечания

1. Книга I; урок 7; тема 2.

Ваджрасана – Книга I; урок 2; тема 5.

2. Книга I; урок 6; тема 4.

3. Книга I; урок 6; тема 2.

4. Книга II; урок 14; тема 3.

5. Тема 4 этого урока.

Тема 4

Пранаяма Практика

Теперь пора соединить уддияна бандху с пранаямой нади шодхана (1). Но мы не хотим, чтобы вы перенапрягались. Вам следует соединять эти техники, только если вы можете легко и без усилий выполнять предыдущую практику пранаямы (2). Она не должна требовать от вас напряженных усилий. В *Хатха Йога Прадипике* сказано:

«Выполняя вдох, выдох и задержку дыхания медленно и ритмично, ты достигнешь успеха». (гл. 2:18)

Запомните этот совет и следуйте ему.

Нади шодхана – этап 4 с уддияна бандхой

Уддияна бандха, как и все бандхи, связана с управлением праной. Она действует непосредственно на область пупка (манипура чакру), представляющую собой центр или хранилище праны. Поэтому она является очень важной техникой. Стимуляция области пупка способна вести к перераспределению праны во всем теле, за счет чего могут достигаться спокойствие и ясность ума. Это приводит ум в состояние, подходящее для медитативных техник и спонтанного возникновения медитации. Особенно мощной практикой уддияна становится в сочетании с пранаямой.

Текущая практика

В предыдущих двух уроках по пранаяме мы предлагали вам использовать соотношение продолжительностей вдоха, внутренней задержки дыхания, выдоха, внешней задержки, вдоха, внутренней задержки, выдоха и внешней задержки, равное, соответственно, 1:8:6:2:1:8:6:2. Это соотношение сочеталось с джаландхара бандхой как при внутренней, так и при внешней задержке дыхания. Если вы освоили этот этап, то можете переходить к следующему.

Новая практика

Используя то же соотношение, выполняйте при внешней задержке дыхания уддияна бандху вместе с джаландхара бандхой.

Если эта новая практика оказывается для вас слишком трудной, мы предлагаем вам практиковать пранаяму нади шодхана и уддияна бандху по отдельности. То есть, выполняйте уддияна бандху, как описано в этом уроке (1), и пранаяму нади шодхана, как описано ранее (2). Или же можно в качестве альтернативы уменьшить длительность вдоха, выдоха и задержки дыхания. Мы еще раз подчеркиваем: старайтесь не перенапрягаться. Если вы чувствуете, что задыхаетесь, то прекратите практику.

Примечания

1. Тема 3 этого урока.
2. Книга II; урок 17; тема 3.

Тема 5

Медитация Нада йога (Часть 2)

В глубинах нашего существа есть бесчисленные звуки на разных уровнях вибрации и тонкости. Эти звуки присутствуют всегда, но редко воспринимаются, поскольку ум постоянно направлен вовне, будучи полностью привлечен и поглощен внешними объектами и событиями. Цель *нада йоги* состоит в восприятии внутренних звуков, чтобы в конечном итоге выработать способность слышать высшие звуки.

В этой второй теме, посвященной нада йоге, мы продол-

жим объяснение данного предмета и предложим альтернативную технику (1).

Упоминания в текстах

В 4-й главе книги *Хатха Йога Прадипика** содержится подробное обсуждение нада йоги. Мы не собираемся цитировать здесь все шлоки, ибо это заняло бы слишком много места, однако стоит привести избранные отрывки. Мы предлагаем вам прочитать оригинальный текст самостоятельно.

«Великие йоги прошлого объясняли многие способы достижения самадхи, опираясь на собственный опыт». (63)

«Тех, кто не способен понимать тонкую сущность вещей, Горахнатх учил методу нада йоги». (65)

«Йогу следует, сидя в муктасане (сиддхасане), выполнять шамбхави мудру и внимательно прислушиваться к внутреннему звуку в правом ухе». (67)

«Следует закрыть глаза, уши, ноздри и рот. Затем, прислушиваясь к наде, нужно исследовать кристальный путь шумуны (психические сферы)». (68)

«В практике четыре ступени: начало, продолжение, созревание и кульминация». (69)

«На начальной ступени преодолевается брахмагрантхи (психический блок, связанный с муладхара чакрой), и из пустоты возникает блаженство. В анахата чакре можно слышать звук, подобный звону украшений». (70)

«Затем преодолевается вишнугрантхи (психический блок, связанный с анахата чакрой), и блаженство возникает вместе со звуком бхери и вимарды (два вида музыкальных инструментов)». (73)

«На последней стадии прана входит в аджна чакру и пробивает рудрагрантхи (третий психический узел), и можно слышать звук вины (лютни) и флейты». (76)

«Мудрый закрывает уши руками, внимательно прислушивается к внутренней наде с сосредоточенным умом и достигает совершенной устойчивости». (82)

* См. Хатха йога Прадипика, Свами Сатьянанда, Свами Муктибодхана.

«В начале практики нада йоги человек слышит всевозможные звуки. На продвинутых стадиях эти звуки становятся все более тонкими». (84)

«Независимо от того, каков звук, при наличии притяжения, ум растворяется в нем». (89)

«Пчела достает мед из цветка, не отвлекаясь его запахом. Точно так же ум, привлеченный надой, не отвлекается другими мыслями». (90)

«Когда ум сосредоточивается на наде, он становится неподвижным, как птица без крыльев». (92)

«Те, кто хочет пережить самадхи, должны отвлечься от всех других мыслей и внимательно прислушиваться к внутренней наде». (93)

«Следует сосредоточивать осознание на звуке, пока он не станет беззвучным. Это состояние сверхсознания». (101)

Различные уровни нады

Природу нады невозможно точно описать, поскольку она простирается в более тонкие области бытия. Их необходимо переживать на собственном опыте. Однако в качестве указания направления, в котором может вести нада, в древних текстах дается следующая четырехчастная классификация:

1. *Вайкхари*. Это самая грубая разновидность звука, который мы слышим в окружающем мире. Он образуется при соударении двух объектов и относится к тому типу, который описывает физика. Это плоскость устной речи и исходный пункт практики нада йоги, откуда следует двигаться по пути, ведущему через более тонкие сферы звука.

2. *Мадхьяма*. Это более тонкая форма звука, нежели вайкхари. Слово «мадхьяма» означает «посередине», поскольку это середина пути между самой грубой надой и более тонким нада. Именно на этой стадии нада начинает обретать форму и выкристаллизовываться из более тонких слоев. В садхане нада йоги цель состоит в том, чтобы слышать звуки, связанные с этим уровнем.

3. *Пасьянти*. Эту наду можно видеть, но не слышать. Звук имеет различные специфические цвета, которые можно видеть внутренним зрением. Он существует в глубочайших слоях ума за пределами диапазона слышимого надой.

4. *Пара*. Это трансцендентальная нада. Это исходный пункт нады. Это нада, который слышат в состояниях сверхсознания. Он находится далеко за пределами обычных уровней восприятия и обладает такой высокой частотой вибрации, что выходит за пределы определения вибрации. Это беззвучный звук, который связан с состоянием самадхи. Его называют *анахата нада* — невызванный звук, и он не поддается осмыслению.

Кроме того, во многих древних текстах описаны действительные звуки, которые можно слышать в ходе практики нады йоги. В *Хамса Упанишаде* приводится следующий перечень:

1. *Чини нада* — звук, похожий на звучание слова «чини».
2. *Чини-чини нада* — звук, похожий на звучание слова «чини-чини».
3. *Гханта нада* — звук звонящих колоколов.
4. *Шанкха нада* — звук трубящей раковины.
5. *Тантри нада* — звук лютни (тантри), или вины.
6. *Тала нада* — звук цимбал.
7. *Бансури нада* — звук флейты.
8. *Бхери нада* — отдающийся звук барабана.
9. *Мриданга нада* — звук двойного барабана.
10. *Мегха нада* — рокот грома, предельный звук.

Помните: это психические звуки. Поэтому не следует принимать этот перечень слишком серьезно — он служит всего лишь указанием. Вы должны сами воспринимать звуки. То, что вы услышите, будет зависеть от глубины проникновения вашего осознания в океан вашего существа.

Нада йога (Часть 2)

Метод, который мы будем описывать ниже, похож на тот, что

описан в предыдущем уроке (1). Основное различие состоит в том, что в этой практике отсутствует предварительная стадия, на которой вы издаете гудящий звук, а также в том, что она сочетается с задержкой дыхания. Каждый из методов имеет свое конкретное применение. Первый метод, в котором используется бхрамари пранаяма, больше всего подходит для начинающих и тех, кто не может преодолеть внешние и внутренние помехи. Громкий гудящий звук помогает заглушить эти помехи и сделать ум более сосредоточенным, так что становится возможным воспринимать внутренние звуки. Метод, который описан здесь, больше подходит для тех, у кого достаточно уравновешенный ум и кого не донимают отвлекающие факторы. Это более продвинутая практика.

Определение

Метод, который будет описан, имеет разные названия. Его называют *йони мудра*, что буквально означает «обращение к источнику». То есть, это метод слияния с источником нада. Кроме того, он известен как *шанмукти мудра*, что означает «позиция семи дверей». Он называется так потому, что во



время практики закрыты два глаза, два уха, две ноздри и рот. Это семь дверей внешнего восприятия. Именно через эти двери мы получаем данные из внешнего мира. Закрытие этих дверей позволяет направлять осознание внутрь ума. Эту практику также называют *баддха йони асана* — «поза запертого источника». Здесь слово «запер-

тый» относится к закрыванию семи проходов восприятия.

Сидячая поза

Можно сидеть в любой удобной медитативной асане, же-

лательно в падмасане, сиддхасане или сиддха йони асане (2). Руки нужно держать перед лицом с локтями, разведенными в стороны. Следует закрыть уши большими пальцами, глаза — указательными пальцами, и ноздри — средними пальцами. Безымянными пальцами и мизинцами нужно закрывать рот, положив их соответственно над и под губами.

Пальцы должны мягко, но плотно закрывать эти семь дверей.

Техника выполнения

Примите предписанную сидячую позу.

Расслабьте все тело.

Держите позвоночник и голову прямо.

В ходе практики средние пальцы должны открывать ноздри для вдоха и выдоха; без этого вам окажется весьма трудно дышать!

Сделайте медленный и глубокий вдох.

В конце вдоха закройте ноздри средними пальцами.

Задержите дыхание (антар кумбхака).

Попробуйте услышать звуки в задней части головы (бинду), в середине головы или в правом ухе.

Поначалу вы будете слышать либо много звуков, либо ни одного. Это не имеет значения, только слушайте.

Задерживайте дыхание, пока это вам удобно.

Затем ослабьте нажим средних пальцев и сделайте медленный выдох.

Это — один цикл.

Снова вдохните, закройте ноздри и слушайте внутренние звуки.

Затем через некоторое время освободите ноздри и выдохните.

Повторяйте эту процедуру в течение всей практики.

Во время задержки дыхания все ваше осознание должно быть направлено на восприятие внутреннего нады.

Поначалу может слышаться сбивающаяся с толку мешанина звуков, но постепенно вы начнете слышать один звук; для этого может потребоваться несколько дней или недель, но вы будете его воспринимать.

Многие люди слышат звук в правом ухе, но это не важно.

Когда вы услышите отчетливый звук, полностью осознавайте его.

Он будет становиться все яснее и яснее.

Непрерывно фиксируйте свое осознание на этом звуке.

Слушайте очень внимательно.

Если ваша чувствительность достаточно разовьется, вы услышите на заднем плане еще один звук; он может быть очень слабым, но слышимым.

Отвлекитесь от первого звука и перенесите свое осознание на восприятие более слабого звука.

Таким образом, вы превзойдете первый звук.

Со временем второй звук займет все ваше внимание.

И снова, по мере дальнейшей практики и роста чувствительности вы услышите, как начнет возникать еще один звук.

Он будет едва восприниматься позади более громкого второго звука.

Направьте свое осознание на этот новый звук.

Продолжайте в том же духе: воспринимайте звук и затем отвлекайтесь от него, когда вы можете воспринимать более тонкий звук.

Чем более тонкий звук вы сможете воспринимать, тем больше погрузитесь в глубины своего существа.

Замечание: не ожидайте услышать тонкие звуки с первой попытки. Необходима практика. Со временем вы научитесь превосходить сначала первые грубые внешние звуки, а затем все более тонкие звуки. Не задерживайтесь слишком долго ни на одном из звуков. Цель практики не в этом. Она состоит в том, чтобы отвлекаться от каждого звука и идти глубже. Не увлекайтесь красивыми звуками и не потеряйтесь в них во время своего путешествия.

Задержка дыхания

Эта техника приносит большую пользу, если вы задерживаете дыхание на продолжительное время. Для того, кто в течение некоторого времени регулярно практиковал пранаяму нади шодхана, эта практика окажется легким и очень эффективным средством интроспекции. Если вы не способны за-

держивать дыхание надолго, то мы рекомендуем вам выполнять более легкую практику нада йоги (1).

Фокус осознания

В общем случае осознание следует фиксировать на затылочной части головы (бинду). Однако если вы слышите отчетливый звук в любой другой области, например, в середине головы или в правом ухе, то это вполне приемлемо.

Люди, склонные к преданности, могут попытаться услышать нада в области сердца (анахата чакре).

Важно не столько фокус осознания, сколько то, что осознание сосредоточивается на все более тонких звуках.

Благотворное действие

Это мощный, но в то же время простой способ раскрытия тайн вашего внутреннего бытия. Полная поглощенность надой может вести к дхьяне (медитации). Человек воспаряет в высоты внутреннего пространства. От садханы нада йоги можно получить любые из основных благ, которые мы перечисляли для других медитативных практик.

Дополнительные практики

Нада йогу можно сочетать со многими другими техниками йоги. Например, ее можно соединить с ваджроли мудрой и мула бандхой (3). Если эти практики вам уже известны, то вы можете сразу объединить их с нада йогой; в ином случае это можно сделать позднее, когда мы вас с ними познакомим.

Примечания

1. Книга II; урок 17; тема 4.
2. Книга I; урок 7; тема 2.
3. Подробнее о мула бандхе см.:
Книга II; урок 19; тема 4.
Подробнее о ваджроли мудре см.:
Книга III; урок 32; тема 1.

Программа ежедневных занятий

В этот урок мы включили описание уддияна бандхи, гарудасаны и второй части практик нада йоги наряду с четвертой и последней частью обсуждения бхакти йоги. Тем, кто не имеет склонности к бхакти, следует стараться практиковать карма йогу и некоторые из других техник, описанных в данной книге.

Мы рекомендуем вам объединить пранаяму нади шодхана с уддияна бандхой, как описано в данном уроке, а если вы на это не способны, то практиковать их в отдельности.

В практике нада йоги вы можете использовать метод, описанный в Части 1, либо метод Части 2, либо сочетать их друг с другом. Решайте сами.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Гарудасана	1 каждой ногой	4
Йога мудра	—	4
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана с уддияна и джаландхара бандхами	—	15
Джапа	—	20
Нада йога	—	20
Чидакаша дхарана	—	16
<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Шалабхасана	—	4

Урок 18. Программа ежедневных занятий

Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Гарудасана	1 каждой ногой	4
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Нади шодхана с уддияна и джаландхара бандхами	—	15
Джапа	—	10
Нада йога	—	15
Чидакаша дхарана	—	9
<u>Программа 3: продолжительность</u>		
<u>60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Гарудасана	1 каждой ногой	3
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана с уддияна и джаландхара бандхами	—	10
Нада йога	—	15
Чидакаша дхарана	—	5
<u>Программа 4: продолжительность</u>		
<u>30 минут (для общего здоровья)</u>		<u>30</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сарвангасана	—	3
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана с уддияна и джаландхара бандхами	—	10

Урок 19

Только практикующий Крию, и никто другой, достигает сиддхи (совершенства). Их нельзя достичь, просто читая писания. Не поможет и подражание йогам в одежде. Но сиддхи обретается только посредством практики Крии. В этом нет сомнений.

Хатха Йога Прадипика 1:64–66

Тема 1

Чакры (Часть 1)

Чакры – это пранические центры в структуре человеческого существа. В каждом человеке имеется бесчисленное число чакр. Однако в практике йоги используются только несколько главных. Эти несколько чакр охватывают весь спектр человеческого бытия, от грубого до тонкого. Эти главные чакры таковы:

1. *Муладхара*

2. Свadhистхана

3. Манипура

4. Анахата

5. Вишуддхи

6. Аджна

7. Сахасрара

Хотя мы включили в этот перечень сахасрару, в действительности это не чакра; она превосходит и включает в себя все чакры, поскольку они представляют собой основные центры, общие для многих систем пробуждения сознания, существующих в мире, в том числе для йоги. Вместе с еще одной главной точкой, именуемой *бинду*, эти чакры являются основополагающими центрами, используемыми в техниках крийя йоги. Некоторые системы расширения сознания учитывают и другие чакры, например, сурья и чандра чакры, расположенные над пупком. Это вполне приемлемо, однако в йоге и тантре эти чакры не используются.

Чакры являются одновременно реальными и символическими. То есть, они означают две вещи. Они представляют собой:

1. Центры тонкой энергии (праны) в праническом теле человека, причем каждая чакра связана с пранической энергией определенных уровней частоты и тонкости. Каждая чакра — это своего рода реле, которое включает или открывает определенные уровни ума.

2. Все более высокие состояния осознания. То есть, чакры символизируют различные уровни осознания человека, от более инстинктивных сфер, связанных с муладхара чакрой, до более интуитивных уровней, которые ассоциируются с аджна чакрой. Они символизируют духовный путь.

Эти два аспекта в действительности представляют собой два разных способа выражения одного и того же, ибо манипуляция и управление праной в любом из центров вызывают соответствующее состояние осознания. И наоборот, то или иное состояние осознания вызывает преобладание праны в соответствующей чакре. Одно непосредственно связано с другим.

Внутренний аспект осознания символизирует *ида нади*, а аспект праны — *пингала нади*. Мы будем подробно обсуждать эти две нади несколько позднее (1); здесь достаточно сказать, что ида и пингала — это нади, которые пересекаются в каждой из шести главных чакр. Это подразумевает, что пробуждение каждой чакры неразрывно связано и с праной, и с сознанием. Есть и много других следствий, о которых мы здесь не будем говорить.

Физическая или умственная стимуляция психических центров может вести к изменениям сознания. Это пробуждает психический потенциал в человеке и дает ему более широкое видение и понимание его собственной реальности. В этом — цель крийя йоги. Мы знакомим вас с темой чакр на данном этапе курса именно для того, чтобы дать вам базовое понимание чакр и их физического местоположения в теле для подготовки к крийя йоге.

Определение

Слово *чакра* буквально означает «колесо» или «круг». В контексте йоги лучшим переводом следует считать «вихрь» или «водоворот». Чакры представляют собой расположенные в определенных областях тела вихри пранической энергии, которые управляют циркуляцией праны, пронизывающей все существо человека. Они находятся вне сферы обычного восприятия. Чакру также нередко называют *надма* — «лотос».

Значение чакр

Чакры — это свидетельство максимального потенциала всякого и каждого человека. Они показывают, что человек может превосходить свои индивидуальные ограничения. Наука, в целом, признает, что человек использует очень малую часть своих потенциальных возможностей, и чакры ясно указывают на этот факт. Самая нижняя из человеческих чакр представляет уровень человеческого существования, на котором действуют жесткие ограничения в отношении как познания, так и действия. Более высокие чакры показывают, как человек может все в большей степени превосходить текущие ограничения и подниматься над собой или, точнее, над

существующими представлениями о себе. Более высокие чакры представляют более высокие уровни в диапазоне понимания, гармонии, блаженства, отождествления и знания.

Чакры представляют силы сознания, потенциально доступные любому человеческому существу. Они показывают, что реальность макрокосма существует в микрокосме человека, в соответствии с общеизвестным изречением:

«Что здесь, то и там;

а что не здесь, то не существует».

Вишвасара Тантра

Чакры изображают расширение «я». Сперва значение слова «я» жестко ограничено отождествлением с телом. Это уровень муладхара чакры. По мере того как человек становится более сознательным, то есть по мере пробуждения более высоких чакр, понимание «я» расширяется. Отождествление эго начинает включать в себя все больше и больше. Предельное расширение «я» происходит в пустоте тотальности сахасрары, которая находится за пределами чакр.

Чакры определяют путь, по которому должен пройти каждый человек, чтобы реализовать свой максимальный потенциал. В каком-то смысле, они представляют собой план или руководство для раскрытия ума на всех уровнях.

Постепенное продвижение человека в более высокие сферы сознания невозможно объяснить с точки зрения логики или интеллекта. Этот процесс алогичен. То есть, он не является ни логичным, ни нелогичным, превосходя оба эти понятия. Поэтому древние риши, святые, йоги, мудрецы, тантристы, провидцы — как бы вы ни называли этих просветленных людей — изображали восхождение ко все более и более высоким состояниям сознания в виде символических схем чакр и сахасрары. Хотя возможности подобного описания все равно сильно ограничены, эти схемы способны передать гораздо больше, чем слова. Кроме того, эта форма представления знания меньше располагает к путанице и бесполезным интеллектуальным измышлениям. Вдобавок, сами символы можно использовать как точки сосредоточения внимания во время практик йоги. То есть, символы можно использовать

как помощь в пробуждении действительных чакр, которые они представляют, и в повышении уровня сознания. Так происходит в кундалини йоге и крийя йоге.

Путь йоги представляет собой последовательность стадий. Постепенное пробуждение чакр соответствует этим стадиям. В *Шива Сутре* сказано:

«...последовательные стадии йоги полны чудес».

Действительно, раскрытие чакр — это поистине удивительный процесс.

Символы чакр

Чакры были известны просветленным и психически одаренным людям во всех частях света и на протяжении всей истории. Они не являются исключительным достоянием какой-то одной системы, поскольку составляют фундаментальную характеристику человеческого существа. Восприимчивые люди в так называемых первобытных племенах и сообществах знали чакры на собственном опыте. Они настраивались на чакры, когда достигали гармонии с более тонкими аспектами своего пранического тела. Им не было нужды описывать или символизировать чакры, ибо система уже существовала в их собственном существе.

С началом развития более сложных сообществ одновременно возникали упорядоченные системы для раскрытия потенциала ума и повышения уровня сознания. Чакры символически изображали в соответствии с общепринятыми правилами языка, искусства и традиции. Их изображали по-разному, хотя всегда имея в виду один и тот же аспект человеческого существа. Из-за этого разнообразия символов многие люди считают чакры просто выдуманным понятием и плодом воображения. Но при этом совершенно упускают из виду, что опыт чакр невозможно передать конкретными словами или схемами. Слова и символы лишь указывают на существование чакр. Вы должны переживать этот опыт сами; вы сами должны пробуждать потенциал своего ума. Никто не может пережить это за вас. Вам могут рассказывать о чакрах, но любое описание будет полностью неадекватным.

Поэтому пусть вас не приводит в уныние разнообразие символов чакр; они служат всего лишь указателями. Они не отражают реальность чакр. Все символические системы чакр — это только удобные и научные средства для того, чтобы направлять вас и помогать вам в обретении собственного опыта. Теперь мы обсудим чакры в различных религиозных традициях и системах исследования сознания.

Символизм чакр в иудаизме и христианстве

Чакры широко упоминаются в *Библии*, особенно в Ветхом Завете. Однако их описания сильно искажены и скрыты за аллегориями и акростихами. Многие из историй Ветхого Завета в действительности представляют собой намеки на разные уровни чакр. Здесь мы ограничимся несколькими наиболее очевидными цитатами.

В *Книге Бытия* говорится:

«И увидел во сне: вот лестница стоит на земле, а верх ее касается неба; и вот Ангелы Божьи восходят и нисходят по ней». (Быт. 28:12)

Здесь лестница — это чакры, располагающиеся одна над другой. Нижний конец, стоящий на земле, — это муладхара, самая низшая из человеческих чакр, представляющая уровень повседневной материальной жизни. Вершина лестницы достигает небес. Это означает, что восхождение через чакры ведет к освобождению в сахасраре. Ангелы, движущиеся вверх и вниз по лестнице, соответствуют путям *паврити* и *ниврители*, широко упоминаемым в индийских писаниях. Путь паврити — это направленный вовне путь творения, большего ограничения и индивидуальности, наряду со снижением уровня сознания. Путь ниврити — это путь возвращения к источнику, связанный с разрушением индивидуальных барьеров и ограничений и с повышением уровня сознания. В этом библейском отрывке немногими словами передано множество идей и смыслов.

Очень жаль, что в современную форму *Библии* не входит книга Еноха, поскольку она составляет неотъемлемую часть *Библии* и является одним из самых ясных символических

описаний восхождения через чакры. Одна из лучших рукописей на эту тему недавно была обнаружена в России. Она называется «*Книга тайн Еноха*». О ее происхождении мало что известно, за исключением того, что ее дошедшая до нас форма была написана примерно в начале христианской эры.

История рассказывает о мудреце по имени Енох (порой отождествляемом с древнеегипетским мистиком Гермесом Трисмегистом), который повышает свое сознание через различные чакры. В своем восхождении он проходит через десять, а не через семь небес. Тут нет никакого противоречия с индийской системой, поскольку существует много других чакр, которые часто упоминаются в тантрических рукописях, но не получили широкого применения в практиках. Например, над аджна чакрой есть несколько дополнительных чакр, в частности, сома чакра и манас чакра. Они не используются в таких практических приложениях йогических техник, как крийя йога. В конечном итоге Енох поднимается к «престолу Господа» — сахасрара чакре, находящейся на десятых небесах.

Это прекрасная символическая история, которая, к тому же, проливает дополнительный свет на значение части современной *Библии*. Например, она дает гораздо более полное объяснение Адама и Евы, которое делает описание Книги Бытия более понятным.

В Новом Завете есть общеизвестный стих:

«Тайна семи звезд, которые ты видел в деснице Моей, и семи золотых светильников есть сия: семь звезд суть Ангелы семи церквей; а семь светильников, которые ты видел, суть семь церквей». (Откр. 1:20)

Смысл совершенно ясен. Семь светильников и семь церквей — это чакры. Семь звезд — это правящие божества (ангелы) каждой чакры, то есть, силы и аспекты, которые представляют эти чакры.

В иудаизме символом семи чакр служит менора, которая действительно состоит из семи подсвечников. В христианстве чакры представлены рождественской елкой, которая, по

той же самой причине, имеет огромное языческое значение. Считается, что елку традиционно украшали семью свечами, расположенными друг над другом. Лишь в недавние времена значение и символика рождественской елки были забыты.

Говорят, что дорога (виа Долороза), по которой проходил крестный путь Христа на Голгофу к месту распятия, символизирует восхождение через чакры. В действительности, это не скорбный путь, ибо хотя Христос страдает, именно так он очищает себя, чтобы пробуждать чакры. Шатающаяся походка Христа отражает последовательное продвижение через различные стадии инициации. Распятие на Голгофе означает утрату ограниченного эго и слияние с сахарарой. Затем он перерождается (воскресает) для божественной жизни.

В *Библии* множество символических историй. И Ветхий, и Новый заветы представляют собой искусно замаскированные и символизированные описания процесса пробуждения Я. Например, скиния — это символ просветления; чтобы изготовить ее, требуется семь месяцев, то есть, просветление приходит после прохождения через чакры. Истории пророков и, казалось бы, реальных исторических лиц персонифицируют процессы, связанные с духовным пробуждением. Они представляют изменения, которые происходят в существе человека, стремящегося к освобождению от уз неведения.

Чакры в мусульманстве

В исламе есть история, которая прямо относится к последовательному пробуждению чакр. В ней рассказывается о ночном путешествии Мохаммеда на небо, в ходе которого он проходит через семь небес, чтобы предстать перед Аллахом. Она очень похожа на историю Еноха. Однажды ночью Мохаммед был разбужен архангелом Гавриилом, который очистил пророка, вынув и омыв его сердце. Затем Мохаммед поехал в Иерусалим на странном существе под названием алборак — белом животном с телом мула, головой женщины и хвостом павлина. В Иерусалиме Мохаммед спешился на горе Мориа, откуда начал восходить по золотой лестнице, спус-

кавшейся с небес. Затем он в сопровождении Гавриила проходил через семь небесных сфер (чакр). Врата на каждые небеса охранял один из патриархов, которому Мохаммед воздавал должные почести. Они соответствуют правящим божествам, представляющим природу каждой чакры. У врат первых небес (муладхара) стоял Адам, у вторых врат (свадхистхана) — Иоанн, у третьих врат (манипура) — Иосиф, у четвертых врат (анахата) — Енох, у пятых (вишуддхи) — Аарон, у шестых (аджна) — Моисей и у седьмых — Авраам (или, по другим описаниям, — Иисус). На этих небесах Мохаммед вступил на престол Аллаха — в сахасрау. В истории много символики, связанной с разными хранителями чакр. Но сама она представляет собой аллегорию пробуждения чакр.

Известные суфии также были полностью знакомы с чакрами и использовали их в некоторых из своих практик.

Древнеегипетская символика чакр

Древние египтяне были полностью осведомлены о чакрах. Большинство их писаний было утрачено; один из немногих сохранившихся манускриптов носит название *«Божественный Пимандр Гермеса Трисмегиста»*. Он содержит учения Гермеса, великого мистика Египта. В этом тексте сахасра названа восьмой сферой — источником. Отсюда в нисходящем порядке идут семь кругов, на которых сидят семь правителей. Это чакры и соответствующие им верховные божества. Они представляют все более низкие уровни сознания, идущие от восьмой сферы вниз. Каждый из кругов связан с планетой зодиака, которая обладает специфическим атрибутом, соответствующим данному уровню сознания. В книге ясно показано, что путь к высочайшему сознанию, именуемому «белым светом», представляет собой восхождение через эти сферы.

В книге рассказывается история о том, как Гермес встречается с владыкой мира — великим драконом Пимандром, который дает ему духовные наставления. После этого Гермеса охватывает такое воодушевление, что он провозглашает:

«О народ земли, люди рожденные и сделанные из элементов, но с божественной сущностью внутри, восстаньте от сво-

его сна, поднимитесь из своего неведения. Будьте чуткими и понимающими. Знайте, что ваш дом — не земля, но свет... готовьте себя к подъему через семь кругов (чакр) и слиянию с вечным светом».

Это очень интересный текст, вполне заслуживающий того, чтобы его прочитать.

Говорят, что великий египетский гностик Василид придумал слово *абрахас*. Это слово из семи букв означает творческую силу и семь ангелов, соответствующих планетам. То есть, это слово представляет чакры и их верховные божества.

В древнеегипетском мистицизме, хотя о нем известно очень мало, имеется еще очень много символики, имеющей отношение к чакрам.

Чакры в европейских мистических обществах

Во многих древних мистических системах Европы человек рассматривался как микрокосм — маленькая вселенная. Сознание называли макрокосмом — большой вселенной. Микрокосм — это отражение макрокосма. Для того чтобы показать взаимосвязь человека с сознанием, макрокосм нередко изображали помещенным внутри микрокосма человеческого тела. То есть, мудрые мистики изображали чакры внутри человеческого существа. Сущность всех практик этих мистических и языческих обществ состояла в слиянии с макрокосмом и микрокосмом. Ключом к этому были чакры.

Есть красивый символ, использовавшийся древними *кабалистами*. Это двойной треугольник Соломона — два наложенных друг на друга треугольника, образующие шестиконечную звезду (кстати, это один из символов анахата чакры). Треугольник, обращенный вершиной вверх, представляет макрокосм, белого Иегову, или владыку света. Треугольник, обращенный вершиной вниз, представляет микрокосм, черного Иегову, владыку отражений, или человека. Это символизирует взаимосвязь и отождествление человека с сознанием. Говорят, что из верхнего белого Иеговы (сознания) исходят семь творческих сил или лучей. Это разные уровни осознания, связанные с чакрами, возникающими из первоисточни-

ка, сахасары. Эти семь лучей расходятся из источника в разные стороны, давая начало вселенной многообразных имен и форм. Затем эти лучи сходятся и сосредоточиваются в человеке. Мы предоставляем читателю самому расшифровать смысл и значение этой символики.

Число 7 всегда считалось очень важным в мистических обществах. Пифагорейцы считали его числом духовной жизни, поскольку человеком управляют семь небесных духов. Эти духи – чакры. *Пифагорейцы* изображали число семь в виде куба с шестью гранями и мистической седьмой точкой в центре. Шесть граней представляют чакры, а центральная точка – сахасрару, основу их всех. Говорят, что в центре куба находится число 1, и оно представляет реальную природу человека. Эта единица представляет собой реализацию сахасары, единство или полноту всего сущего. Подумайте над этим и попытайтесь понять, что это значит. Если у вас получится логический ответ, отбросьте его, ибо смысл этой символики лежит за пределами логики.

Является ли простым совпадением, что в *Библии* (Книге Бытия) говорится, что сотворение мира заняло семь дней? Случайно ли неделя состоит из семи дней? Или то, что Шекспир упоминает семь возрастов, через которые должен проходить человек (*Как вам это нравится?* – акт 2, сцена 7)? Возможно, что первоначально это были прямые или символические указания на чакры. Кроме того, число семь соответствует человеку в нумерологии. Для этого есть много причин, но одной из них могло быть то, что сущность человека представлена шестью чакрами и сахасрарой.

В средние века Йохан Гитчел, ученик великого мистика Якоба Бёме, рисовал и распространял разнообразные схемы в своем труде *«Теософическая практика»*, иллюстрирующем разные чакры. Ад изображался находящимся в области муладхара чакры, то есть обычного низкого уровня осознания. Схемы показывают, что человек должен постепенно разрешать и преодолевать свои проблемы для того, чтобы последовательно раскрывать чакры.

Сходную символику использовал Птолемей в своей так на-

зываемой концепции Солнечной системы. В более поздние времена современные астрономы высмеивали систему Птолемея, так как она изображает в центре Солнечной системы Землю, вокруг которой обращаются все другие планеты, включая Солнце. Но они полностью упускали суть этой схемы. Птолемей не имел в виду материальную вселенную. Он интересовался уровнями осознания человека и использовал свою планетарную систему в качестве удобного символа. Его семь планет – это чакры, а центр его вселенной, Земля, соответствует сахасраре. В действительности схема Птолемея представляет собой иллюстрацию, или карту, уровней осознания. Чтобы достичь центра своего существа, человек должен проходить через различные сферы чакр (планет). Центр символизирует Земля. Это сахасрара. Древние называли ее «crystallinum primum» – хрустальные небеса.

Все системы изображают божественное в человеческой форме. В контексте чакр из этого следует, что человек обладает потенциальной способностью превосходить индивидуальные ограничения. Любой и всякий человек – это символ чего-то гораздо большего. Его физическая конституция – это то, что видимо, а чакры изображают то, что невидимо. Они представляют собой стык между «тем» и «этим», между ограниченным и неограниченным.

Чакры в акупунктуре

Теперь обратимся к Китаю и Японии. Широко применяемая система целительства, именуемая акупунктурой, в действительности основана на управлении и манипуляции чакрами. Однако используемые при этом чакры не ограничены семью главными, как в практиках йоги, а включают в себя около семисот центров, расположенных по всему телу. Эти точки чакр стимулируют иглами, которые вводят в определенные области поверхности кожи. Такая физическая стимуляция вызывает изменения в более тонких чакрах, что, в свою очередь, приводит к положительным изменениям во внутренних органах, с которыми чакры связаны тонкими проводящими

путями. Эти пути, которые в йоге известны как нади, в японской терминологии называются *кейраку*, а в контексте акупунктуры – *меридианами*.

Стимуляция точек чакр способна вызывать у человека и психологические изменения. Кроме того, неправильная сти-

Йога	Акупунктура	Дзюдо
<i>Чакра</i>	<i>Кейкецу</i>	<i>Кюйсё</i>
Вишуддхи	Диацуи	Ничу
Анахата	Данчу	Кьётоцу
Манипура	Чукан	Сюйгецу
Свадхистхана	Канген	Мьёодзё
Муладхара	Чугьён	Цуриганэ

муляция может приводить к эффектам, противоположным тем, что дает акупунктура, то есть, к ухудшению здоровья тела и отрицательным психологическим состояниям.

В России исследователи сфотографировали эти точки чакр с помощью специального метода высокочастотной фотографии, изобретенного супругами Кирлиан. На снимках были ясно видны потоки праны (биоплазменной энергии), текущие по особым проводящим путям, пронизывающим все тело. Это меридианы акупунктуры. Было обнаружено, что такие проводящие пути сосредоточиваются в определенных точках. Оказалось, что эти точки точно соответствуют точкам акупунктуры, открытым древними китайскими провидцами тысячи лет назад с помощью интуиции и высокоразвитой восприимчивости. Русские исследователи сконструировали прибор под названием тобископ, обнаруживающий местоположение всех акупунктурных точек.

Чакры представляют собой скрытые тонкие центры. Физические точки, в которых их можно стимулировать, называются *кейкецу* (или *сейкецу*). Помимо акупунктуры, эти кейкецу, или точки надавливания, используются в различных других китайских и японских системах, в том числе в дзюдо, где их называют *кюйсё*. Ради удовлетворения вашего любопытства мы составили следующую таблицу, в которой дается сравнение главных чакр йоги с соответствующими чакрами

акупунктуры и дзюдо.

Кстати, в акупунктуре для обозначения праны используется термин *ки*. Считается, что ее центр находится в чукан (манипуре), что в точности соответствует представлениям, принятым в йоге. На самом деле, эти корреляции не должны нас удивлять, поскольку человеческое тело в своей основе одинаково, независимо от цвета кожи, расы и размера. Различаются лишь системы.

Символика чакр в тантре и йоге

1. Муладхара — четырехлепестковый темно-красный лотос
2. Свадхистхана — шестилепестковый алый лотос
3. Манипура — десятилепестковый ярко-желтый лотос
4. Анахата — двенадцатилепестковый голубой лотос
5. Вишуддхи — шестнадцатилепестковый фиолетовый лотос
6. Аджна — двухлепестковый серебряно-синий лотос
7. Сахасрара — тысячелепестковый лотос всех цветов.

Использование чакр в качестве средства достижения духовного пробуждения широко признается большинством индийских религиозных направлений и школ расширения сознания. Оно особенно распространено в тантре, йоге и буддизме.

Для символического изображения чакр могут использоваться различные методы. Мы не собираемся описывать все эти системы, поскольку для этого потребовалось бы очень много времени и места. Кроме того, у вас бы, скорее всего, случился умственный ступор от обилия фактов и цифр, которые, как правило, больше запутывают, чем проясняют дело. Вместо этого мы будем придерживаться одной системы и в ходе последующих уроков будем описывать каждую чакру по очереди с соответствующими иллюстрациями. Это позволит нам полностью рассмотреть каждую чакру, чтобы вы подробно ознакомились с ее местоположением, значением и, возможно, в будущем осознали смысл каждой чакры на собственном опыте.

В йоге и, по существу, в большинстве индийских систем чакры символизируют цветками лотоса. В других системах используются другие символы; например, розенкрейцеры символически изображали чакры в виде роз. Выбор может быть произвольным, но для целей крийя йоги мы будем использовать цветы лотоса. Каждую из главных чакр представляет лотос определенного цвета и с определенным числом лепестков следующим образом:

Мы снова подчеркиваем, что сахасрара в действительности не относится к числу чакр, а превосходит и включает в себя их все. Тысяча лепестков показывает, что она содержит бесчисленное количество лепестков. Она беспредельна.

Использование лотоса в качестве символа очень важно. Человек должен проходить в духовной жизни три стадии:

1. Неведение
2. Стремление и старание (садхана)
3. Просветление

Лотос также существует на трех разных уровнях: ила, воды и воздуха. Прежде всего он начинает расти в иле (неведение), тянется вверх через воду, пытаясь достичь поверхности (старание и стремление) и в конечном итоге добирается до воздуха и прямого солнечного света (просветление). Таким образом, лотос символизирует рост человека от низких состояний осознания и отсутствия знания через чакры к более высоким состояниям осознания. Кульминацией роста лотоса бывает прекрасный цветок. Точно так же, кульминацией духовного поиска человека становится пробуждение и расцвет его потенциальных возможностей. Кстати, изображение лотоса широко применялось в древнеегипетской архитектуре, особенно на столбах и колоннах. Возможно, они изображали восхождение через чакры.

Если вам нужны источники информации о чакрах, то мы советуем вам прочитать книгу Джона Вудроффа «*Змеиная Сила*» или такие тексты, как *Йога Сикха*, *Йога Кундалини*, *Амританада*, *Хамса*, *Брахма*, *Дхьянабинду*, *Сандилья*, *Йога Таттва*, *Вараха Упанишады*, *Деви Бхагавата* и *Линга Пураны*. Но

мы предупреждаем вас, что понять оригинальный текст часто оказывается очень трудно.

Важно помнить то, что чакры обладают тонкой природой и что любое их изображение является чисто символическим. Не воспринимайте любое графическое представление слишком серьезно или буквально. Это только средство и ничего больше. Символическая форма и физическое местоположение чакр составляют неотъемлемую часть крий йоги.

Отличительные особенности чакр

Хотя смысл каждой чакры и, особенно, высших чакр принципиально невозможно объяснить словами, существуют основные отличительные особенности, или атрибуты, связанные с каждой из них. Они представляют не опыт чакр, а лишь выражение и чувства человека на уровне каждой отдельной чакры.

В различных текстах перечисляются разные атрибуты чакр. Пусть это не сбивает вас с толку, ибо, как мы уже объясняли, смысл чакр лежит за пределами слов. Поэтому характеристики, относящиеся к уровням чакр, представляют собой лишь субъективные описания того, что данный человек считает ее отличительными особенностями. Они неизбежно несут на себе сильный отпечаток его индивидуальной природы, языка и интерпретации. Эти качества – всего лишь ориентиры. Ниже перечислены самые фундаментальные атрибуты, которые мы связываем с главными чакрами.

1. *Муладхара*. Это уровень, на котором человек почти полностью поглощен достижением личной безопасности. То есть, главная мотивация человека в жизни направлена на получение пищи, места для жилья и так далее. Это уровень, на котором человек борется с миром, который рассматривается как полностью чуждый.

2. *Свадхистхана*. Этот центр связан с преобладающим мотивом поиска личных удовольствий и ощущений через посредство пищи, выпивки, секса и т.п.

3. *Манипура*. Это центр самоутверждения. Человек пытается господствовать над ситуациями и другими людьми. Он стремится манипулировать миром в соответствии с личными желаниями. Это выражается в преобладающем мотиве обретения богатства, уважения и т. п.

4. *Анахата*. Это уровень, на котором человек начинает любить и понимать других такими, как они есть, независимо от недостатков, черт характера и т. п. Человек начинает принимать других людей.

5. *Вишуддхи*. Это центр, на уровне которого человек начинает понимать и переживать мир как место гармонии и совершенства. Это центр, где Шива поглощает яд и нектар, что означает, что все переживания, хорошие или плохие, рассматриваются как часть единого целого, все части которого помогают человеку избавляться от личных проблем и обусловливания, тем самым повышая уровень сознания. Мир становится воистину райским садом.

6. *Аджна*. Это центр, где человек становится актером на сцене мира, воспринимая все как подобие сна. Человек наблюдает все действия, мысли и объекты, включая собственное тело и ум, из центра своего существа. Это центр свидетельства.

Кроме того, чакры можно примерно подразделить на три следующие класса:

1. Муладхара и свадхистхана — две низшие чакры — имеют преимущественно отрицательную, или тамастическую, природу. То есть, действия человека, как правило, противоречат дхарме, дисгармоничны и не согласуются с его индивидуальной природой.

2. Манипура и анахата — две промежуточные чакры — представляют собой смесь как отрицательных, так и положительных качеств. Это уровень, где преобладает раджас; где мысли и действия являются сочетанием дхармы и отрицания дхармы.

3. Вишуддхи и аджна — две высшие чакры — носят преимущественно положительный (саттвический) характер. Человек,

как правило, следует дхарме, и его мысли и действия согласуются с его индивидуальной природой.

Это преобразование от преобладания черт тамаса к раджасу, а затем от раджаса к саттве служит показателем продвижения в духовной жизни. Оно свидетельствует о все более озаренных состояниях ума.

Характеристики, которые мы приписали каждой чакре, очень и очень приблизительны. Не относитесь к ним слишком серьезно, иначе у вас может сложиться слишком много предубеждений, не основанных на личном опыте действительных чакр. Кроме того, помните, что реальное индивидуальное выражение на том или ином уровне будет зависеть от индивидуальной дхармы. Например, анахата чakra связана с любовью и преданностью, но действительное выражение и направленность этих качеств будет зависеть от природы индивидуума. Некоторые люди направляют свою любовь на божество, например, Раму или Христа. Другие направляют ее на человечество в целом, третьи на своего гуру, четвертые на все сущее. Качество остается тем же, но индивидуальное выражение различается. Это применимо ко всем чакрам.

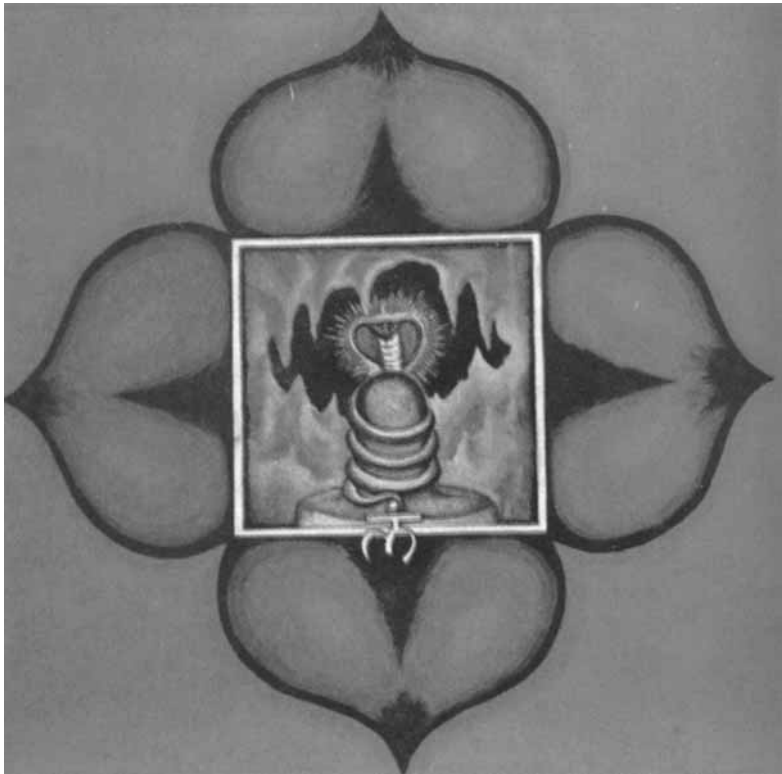
Важно также помнить, что все действия могут выполняться на всех уровнях. Например, можно наслаждаться пищей или быть сердитым и несчастным на уровнях всех чакр. Различаются только внутренняя установка и понимание. Так, гнев на уровне муладхары будет выражаться с полным личным отождествлением; он будет легко вызывать неуравновешенность ума. Гнев на уровне аджны будет делом тела и ума. Он будет свидетельствоваться без какого бы то ни было отождествления. Это применимо ко всем другим действиям, мыслям и эмоциям. Они могут происходить на всех уровнях. Именно отождествление и внутренняя установка характеризуют каждую чакру, и именно это преобразует всю жизнь человека.

Уровень чакры отдельного человека может меняться в течение дня. Цель йоги состоит в повышении уровня осознания человека, чтобы он функционировал преимущественно на уровнях более высоких чакр. Смысл и значение чакр выхо-

дят далеко за пределы перечисленных нами характеристик, и потому не воспринимайте их слишком серьезно. Пусть ваш ум остается открытым для высших переживаний, которые происходят от пробуждения чакр. И вы, возможно, заметили, что мы даже не пытались определять что бы то ни было выше аджна чакры. Эта сфера, в особенности, лежит за пределами слов – это сфера ответов без вопросов (2).

Примечания

1. Более подробно об ида и пингала нади см.:
Равновесие Жизни:
Часть 1 – Книга II; урок 22; тема 1.
Часть 2 – Книга II; урок 23; тема 1.
2. Вторую часть этого обсуждения см. в:
Книга II; урок 20; тема 2.



Тема 2

Муладхара чакра

Это уровень осознания, который символизирует библейская история Адама и Евы после того, как они съели запретный плод в райском саду. То есть, их «грехопадение» произошло, когда они утратили контакт с более глубокой основой своего существа, когда они стали эгоистичными и полностью поте-

рялись в мире объектов. Райский сад представляет мир. Его можно переживать как рай либо как ад; это целиком зависит от уровня гармонии, понимания и осознания. До того как Адам и Ева съели первый плод с дерева познания добра и зла, они пребывали в райском состоянии, в высших чакрах или сахасраре; съев запретный плод, они опустились на уровень мирского восприятия и опыта. Райский сад не изменился — мир оставался тем же самым, — но их взаимоотношения, их понимание и самоотождествление полностью изменились. И эта история пытается передать каждому и всякому человеку нечто очень важное: мир может быть полон блаженства или полон страдания, и это целиком зависит от уровня вашего осознания. Либо человек живет на пресном, полусознательном и безрадостном уровне муладхара чакры, либо поднимается на величественный, счастливый и полный смысла уровень высших чакр, гармонизируя свой ум. Это способ превращения настоящего ада на земле в земной рай. Исходной точкой для осуществления этого преобразования с помощью практик йоги служит муладхара чакра.

Определение

Слово *мула* на санскрите означает «корень» или «основа», а слово *адхара* — «фундамент» или «опора». Таким образом, слово *муладхара* означает «основной фундамент»; эта чакра представляет собой первооснову индивидуального человеческого бытия. Это исходная позиция, с которой каждый человек может выражать себя как индивидуальный центр бытия. Это трамплин для достижения более высоких уровней понимания. Этот центр также широко известен как *адхара чакра* — «центр опоры».

Место обитания Кундалини

Кундалини представляет дремлющий потенциал человека и по общепринятому мнению находится в муладхара чакре. Отсюда следует, что человек обладает уникальной способностью самоосознания и понимания, которая обычно остается нетронутой и неиспользуемой. Человек редко использует да-

же часть своего потенциала. Вот какой смысл скрыт за символикой кундалини, пребывающей в муладхара чакре.

Существуют и более низкие чакры, чем муладхара, — они называются атала, витала, сутала, талатала, расатала, махатала и патала. Они относятся к менее развитым формам жизни в животном царстве, в царстве насекомых, в растениях и в неживых объектах, вроде камней и минералов. Все они лишены самоосознания и даже потенциала к нему. Но у человека этот потенциал существует... кундалини дремлет в муладхара чакре. При ее пробуждении блаженство и понимание возрастают по мере ее подъема через более высокие чакры.

В некоторых системах пробуждения сознания считается, что кундалини пребывает в другом месте. Например, буддисты полагают, что кундалини обитает в манипура чакре и что ее следует пробуждать там. В действительности тут нет никакого противоречия. Это лишь означает, что буддисты не считают человека стоящим на духовном пути, пока он не достиг уровня манипура чакры. Ниже этого уровня, на уровнях свадхистхана и муладхара чакр, человек считается преимущественно инстинктивным и почти лишенным осознания и проницательности. Местоположение кундалини зависит только от определения. При желании можно считать, что духовный путь начинается в животном царстве или в неживой природе; в этом случае можно говорить, что кундалини обитает в чакрах, лежащих ниже муладхары, например, в патала чакре. Однако в йоге, тантре и большинстве других систем местоположение кундалини произвольно помещают в муладхара чакре, ибо именно на этом уровне бытия жизнь, в данном случае человек, начинает осознавать себя и развивать понимание, даже хотя оно остается очень эгоцентрическим и зачаточным. Существует даже много текстов йоги и тантры, в которых утверждается, что на самом деле кундалини пребывает в сахасраре, и в более высоком смысле это верно. Поэтому пусть вас не сбивают с толку внешне противоречивые утверждения относительно местоположения кундалини. В контексте практического применения техник йога тантры, местом пребывания кундалини считается муладхара чакра. Об этом ясно го-

ворится следующее:

«Сила сознания в виде кундалини пребывает в муладхара чакре. Она имеет форму змеи, свернувшейся в три с половиной кольца. Пока эта змеиная сила дремлет в человеческом теле, мужчины и женщины ведут инстинктивную жизнь».

(Гхеранд Самхита, 3/44:45)

Свернувшаяся змея означает, что сила или потенциал человека остается дремлющей и непроявленной. С помощью практик йоги кундалини преобразуется из статической в динамическую форму; она начинает выражать свою природную силу и активизирует потенциал, заключенный в сахасраре.

Это было краткое введение в тему кундалини в связи с муладхара чакрой. Мы будем более полно обсуждать этот вопрос в следующем уроке (1).

Сушумна нади

Сушумна — это символический канал, по которому кундалини поднимается через чакры. Принято считать, что он начинается в муладхара чакре и по очереди проходит через более высокие чакры, поднимаясь к сахасраре. Однако информация, содержащаяся в некоторых текстах, как будто противоречит этому. Например, в тантрическом тексте *Нигама Тамтвасара* категорически утверждается:

«Костный стержень (сушумна) идет от ступней к брахмарандхре (входу в сахасрару); он известен как меруданда (буквально — позвоночник, но подразумевается сушумна) из четырнадцати сфер бытия (четырнадцати чакр от паталы до аджны)».

Эта шлока утверждает, что сушумна начинается не в муладхаре, а в самой нижней из низших чакр — патале. И это вполне приемлемо по той же причине, по какой кундалини может пребывать в патале, муладхаре, манипуре или любой другой чакре. Все зависит от определения. Сушумна начинается там, где принято помещать кундалини. Поэтому в буддийской системе может считаться, что сушумна начинается в манипура чакре. В случае камня сушумну, в широком смысле, можно считать начинающейся в патала чакре. Однако применительно к человеку и в связи с практиками йога тантры,

принято говорить, что сушумна начинается в муладхара чакре (1).

Атрибуты

Это центр, на уровне которого люди почти полностью эгоцентричны, где преобладающие побуждения, мысли и действия направлены на обретение определенной степени безопасности в мире. Даже производство потомства нередко мотивируется желанием обеспечения уверенности путем продолжения семейной линии в будущем. Чтобы чувствовать себя в безопасности, люди окружают себя материальными объектами, деньгами, друзьями и т. д. Все люди и все вещи рассматриваются как средства удовлетворения отчаянной потребности в личной безопасности.

Есть и много других аспектов, но этого достаточно, чтобы показать основные тенденции, связанные с муладхара чакрой.

Символика

Существует много способов символического изображения муладхара чакры. В принятой нами схеме символ говорит сам за себя, хотя стоит объяснить некоторые моменты.

В центре схемы находится лингам, именуемый *сваямбху лингам* (самосуществующий лингам). Иногда его называют *дхумра лингам* (лингам дымчатого цвета). Вокруг лингама тремя с половиной кольцами обвивается змея; она обозначает кундалини. Три кольца имеют много значений; самые очевидные из них — это три аспекта природы: саттва (гармония), раджас (действие) и тамас (тьма и инерция). Половина кольца представляет потенциальную возможность трансценденции — четвертого состояния турийи. На многих схемах змею изображают с головой, направленной вниз. Это означает, что кундалини спит и что человек не идет по пути более высокого осознания. На нашем рисунке кундалини изображена с головой, направленной вверх; это показывает, что кундалини начала просыпаться — человек начинает пробуждать свой потенциал.

Изображение показывает, что у человека есть стремление пробудить свой потенциал. До тех пор, пока змея не начинает смотреть вверх, пока у человека не появится стремление, он никогда не начнет высвобождать великий внутренний потенциал. И вы, читатель, должны быть на этом этапе, поскольку в ином случае вы бы не заинтересовались йогой. Поэтому нам кажется, что для тех, кто следует по пути йоги и намерен в будущем заниматься крийя йогой, змея, смотрящая вверх, имеет больший смысл, чем змея с опущенной головой.

Муладхара чакра представляет собой центр элемента земли, и потому биджа мантра *лам* изображена желтым цветом. Некоторые символические изображения муладхары имеют форму квадрата — это символ элемента земли. Мы предоставляем вам самим интерпретировать остальные части символа, поскольку от многословных объяснений мало толку.

Местоположение

Муладхара чакра находится в области промежности. Ее положение слегка различается у мужчин и женщин:

Мужчины: посередине между анальным отверстием и половым органом, примерно в сантиметре над поверхностью кожи.

Женщины: у шейки матки, где влагалище соединяется с маткой.

Местоположение важно для целей практик йоги, включая крийя йогу. Поэтому вам следует поближе познакомиться с этой областью, используя следующую технику.

Практика

Основная цель этой практики — развитие умения находить активирующую точку муладхара чакры как физически, так и мысленно. Техника выполнения такова:

Сядьте в удобную позу.

Закройте глаза. Держите позвоночник прямым.

В течение короткого времени осознавайте дыхание.

Стадия 1

Выполните мула бандху (2).

Старайтесь, чтобы сокращение было сосредоточено в активирующей точке муладхара чакры (хотя будет иметь место некоторое сокращение в анусе). Продолжайте выполнять бандху по меньшей мере несколько минут, в зависимости от имеющегося у вас времени.

Стадия 2

Отпустите мула бандху.

Просто ритмично сокращайте и расслабляйте активирующую точку.

Целесообразно делать одно сокращение в секунду; либо, если хотите, вы можете синхронизировать сокращения с ритмом сердца.

Опять же, старайтесь, чтобы сокращение было точно сфокусировано в активирующей точке, а не в анусе. Направляйте все свое внимание на точку сокращения. Делайте это в течение нескольких минут.

Стадия 3

Прекратите всякое физическое сокращение.

Постарайтесь почувствовать биение пульса в активирующей точке либо попробуйте мысленно сокращать эту точку.

Направляйте все свое внимание на область муладхара чакры. Действуйте так же, как на стадии 2, но без физического сокращения.

Продолжайте практику так долго, как вам позволяет имеющееся время.

Осознание

Осознание должно быть направлено на физическую активирующую точку муладхара чакры.

Продолжительность

Постарайтесь отводить на каждую стадию около пяти минут; таким образом, вся практика займет пятнадцать минут.

Обоснование

Тренируясь, вы научитесь точно находить активирующую

точку. Одна лишь мысль о точке будет сразу же ясно указывать на ее положение. Необходимо достичь такого уровня чувствительности, прежде чем приступать к крийя йоге.*

Примечания

1. Книга II; урок 20; тема 2.
2. Тема 4 этого урока.

* Эта практика особенно полезна мужчинам среднего и пожилого возраста, даже если они не собираются заниматься крийя йогой, поскольку она представляет собой прекрасный метод профилактики заболеваний предстательной железы и может с успехом использоваться для лечения аденомы простаты (доброкачественного разрастания предстательной железы) и связанной с ней импотенции.

Тема 3

Асаны Практика

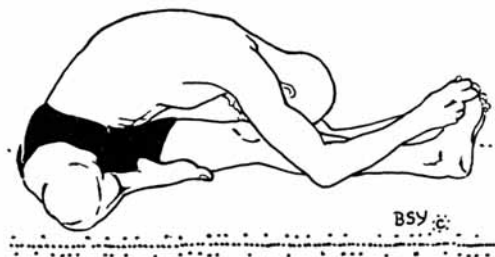
Первым препятствием, которое приходится преодолевать в медитативной практике, бывает физическое неудобство. То есть, необходимо уметь расслабляться, чтобы телу было совершенно удобно и о нем можно было забыть. Для многих людей, особенно для начинающих, это очень трудно, так как общая физическая скованность, а также острые и ноющие

боли постоянно напоминают им о присутствии тела. В этих условиях невозможно заниматься интроспекцией и направлять восприятие внутрь ума. Пока тело не станет более гибким, очень трудно продвинуться вперед в медитативных практиках, поскольку внимание постоянно отвлекается.

Есть два основных аспекта телесного дискомфорта, связанного с медитативными асанами:

1. Недостаточная гибкость ног: она мешает сидеть в удобном положении в течение длительного времени.
2. Ригидность и слабость мышц спины, в результате чего возникает тенденция горбиться, вызывающая боль в спине и мешающая дыханию.

Две асаны с наклоном вперед, которые мы будем обсуж-



дать в этом разделе, *джану сиршасана* и *ардха падма пасчимоттанасана*, непосредственно помогают преодолевать эти помехи. Во-первых, они раскрепощают мышцы и суставы

ног, так что в конечном итоге человек может сидеть в той или иной медитативной асане без малейшего неудобства. Во-вторых, они растягивают, раскрепощают и укрепляют мышцы спины, так что ее становится легче держать прямой. Этих двух причин вполне достаточно для того, чтобы практиковать обе эти асаны.

Джану сиршасана

Слово *джану* на санскрите означает «колени», а слово *сирша* — «голова». Поэтому название джану сиршасана можно перевести как «поза головой к колену». Иногда эту асану также на-

зывают *ардха пасчимоттанасана* — «полупоза растяжки спины» — из-за ее сходства с пасчимоттанасаной (1).

Техника выполнения

Стадия 1

Сядьте на пол, вытянув ноги перед собой.

Согните левую ногу и прижмите подошву левой ступни к внутренней стороне правого бедра.

Подберите положение левой ступни так, чтобы пятка располагалась как можно ближе к области промежности (между анальным отверстием и половым органом).

Согнутое левое колено не должно отрываться от пола.

Держите позвоночник прямым.

Положите обе руки на правое бедро.

Расслабьте мышцы спины.

Это исходное положение.

Стадия 2

В течение этой и последующих стадий правая нога не должна сгибаться: то есть, не следует поднимать правое колено.

Сделайте глубокий вдох.

Затем, на выдохе, медленно наклоняйтесь вперед и, скользя руками по поверхности правой ноги, тянитесь к правой ступне.

Задача состоит в том, чтобы как можно сильнее согнуться вперед; это будет зависеть от гибкости вашей спины.

В зависимости от ваших возможностей, вам следует принять одну из следующих поз:

1. Если у вас очень жесткая спина, вы сможете дотянуться только до верха икры. Обхватите ногу в этом месте.
2. Если ваша спина более гибкая, то вы сумеете обхватить руками свою правую лодыжку.
3. При очень эластичных мышцах спины, вы сможете обхватить подошву сзади пятки или пальцев правой ноги. Для целей асаны мы рекомендуем держать пальцы ноги следующим образом: возьмитесь за большой палец правой ноги указательным и средним пальцами левой руки; правой рукой сле-

дует держаться за ступню у основания пальцев. Если это положение для вас неудобно, то можно обеими руками обхватить правую ступню позади пятки.

Ни при каких обстоятельствах не перенапрягайтесь; наклоняйтесь вперед лишь настолько, насколько позволяет гибкость вашей спины.

В конце сгибания вперед попытайтесь коснуться лбом правого колена (это смогут сделать только те, кто способен принять описанную выше позу 3).

Затем расслабьте все тело, особенно спину.

В течение нескольких минут дышите как обычно, затем переходите к стадии 3.

Стадия 3

На протяжении всей этой стадии правая нога должна оставаться прямой.

Сделайте глубокий вдох.

Затем, на выдохе, осторожно, но сильно притягивайте голову к правой ступне с помощью рук. Тем, кто не может коснуться головой правого колена, следует смотреть прямо на правую ступню; тем же, кто может достать лбом до правого колена, следует просто тянуть голову по направлению к ступне, не отрывая лоб или подбородок от поверхности ноги.

Не перенапрягайтесь.

Постарайтесь позволить мышцам спины полностью расслабиться, чтобы тянущее усилие полностью исходило от рук.

Движение вперед не обязательно должно быть значительным. В конце вытягивания вперед останьтесь в неподвижном положении и сделайте глубокий вдох.

Во время следующего выдоха попытайтесь подтянуть голову чуть дальше вперед и снова оставайтесь в неподвижном положении, делая вдох.

Повторите это 3 или 4 раза.

Во всех случаях руки приходится сгибать; людям, которые способны достать головой до правого колена, следует сгибать руки, опуская локти вниз, чтобы они касались пола по обе стороны правой ноги.

На рисунке показано конечное положение для людей с гибкой спиной.

Другие люди, если они будут ежедневно тренироваться, сумеют принимать это конечное положение в будущем, когда укрепостят свой позвоночник.

Оставайтесь в конечной позе примерно минуту или около того, дыша медленно и глубоко.

Затем, на вдохе, поднимите голову и туловище в исходное положение.

Повторите те же стадии 1, 2 и 3, согнув правую ногу и выпрямив левую.

Дыхание

Делайте глубокий вдох в исходном положении. Выдыхайте, сгибаясь вперед (стадия 2). После сгибания вперед сделайте несколько обычных вдохов. Глубоко вдохните, а затем сделайте полный выдох, слегка подтягиваясь вперед. В конечной позе дышите медленно и глубоко. Делайте вдох, поднимая тело и возвращаясь в исходное положение.

Ошибки, которых следует избегать

Эта асана приносит много пользы, если ее делать правильно. Старайтесь избегать следующих распространенных ошибок.

1. Сгибание колена вытянутой ноги вверх во время практики. Если это делать, то асана становится очень легкой; настолько легкой, что даже человек с самой негибкой спиной способен коснуться головой колена. Однако от этого не будет почти никакой пользы. Держите ногу прямой, чтобы во время практики растягивались и становились эластичными мышцы задней стороны ног (подколенные сухожилия) и мышцы спины.
2. Использование мышц спины для сгибания тела вперед. Это противоречит цели асаны, поскольку сокращение мышц спины подразумевает, что спина будет напряжена, препятствуя максимально возможному сгибанию вперед. Старайтесь расслаблять мышцы спины на протяжении всей практики. Пусть они пассивно растягиваются. Благодаря этому спинные

мышцы будут все более удлиняться, а позвонки – раскрепощаться.

3. Чрезмерное напряжение может привести к травме. Будьте осторожны и не прилагайте усилий к спине, сгибаясь вперед. Приложите некоторое усилие, подтягиваясь руками, но не слишком большое. В этом отношении вы должны полагаться на собственный здравый смысл.

Другие подробности

Джану сиршасана похожа на пасчимоттанасану. Поэтому к ней относится все, что касается осознания, последовательности выполнения, продолжительности, ограничений и благотворного действия этой асаны (1).

Раскрепощение ног

Самое большое преимущество джану сиршасаны перед пасчимоттанасаной состоит в том, что она одновременно раскрепощает ноги для подготовки к медитативным асанам. Вдобавок ко всем полезным свойствам пасчимоттанасаны, она обладает еще и этим. Вот почему мы знакомим вас с ней на данном этапе. Ранее в этой книге мы уже подчеркивали важность повышения гибкости ног для медитативных асан и крийя йоги (2). Мы описали ряд специальных упражнений для раскрепощения ног, которые советовали выполнять ежедневно. Возможно, вы не делали их из-за недостатка времени. В таком случае вам, безусловно, следует включить джану сиршасану (или ардха пасчимоттанасану) в свою программу ежедневных занятий. Благодаря этому вы повысите гибкость ног и спины, а также получите пользу, которую приносят асаны со сгибанием вперед. При необходимости вы можете заменить пасчимоттанасану любой из асан, описанных в этой теме.

Усложненные практики, выполняемые из конечной позы

В разделе, посвященном пасчимоттанасане, мы объясняли две усложненные практики. Их можно объединить и с джану сиршасаной (и ардха падма пасчимоттанасаной). Эти два ус-

вершенствования усилят благотворное действие этих асан.

Ардха падма пасчимоттанасана



На санскрите слово *ардха* означает «половина», *падма* означает «лотос», *пасчима* означает «спина», а *уттан* — растягивать. Поэтому название ардха падма пасчимоттанасана можно перевести как «поза полулотоса для растяжки спины» (1).

Эта асана очень похожа на джану сиршасану. Главное различие состоит в том, что одна нога складывается поверх противоположного бедра. Поэтому она немного более трудна и требует большего сгибания согнутой ноги. Эту асану следует делать тем, для кого джану сиршасана оказывается достаточно легкой и кто хочет еще больше повысить гибкость ног сверх того, чего можно добиться с помощью джану сиршасаны. Людям с негибкими ногами не следует пытаться делать эту асану.

Техника выполнения

Стадия 1 (усложненная форма)

Сядьте на пол, вытянув обе ноги.

Согните левую ногу и положите левую ступню на правое бедро; это называется позой полулотоса.

Постарайтесь положить левую ступню как можно выше, чтобы в конечной позе она плотно нажимала на органы брюшной полости.

Но не перенапрягайтесь.

Если сможете, попробуйте завести левую руку за спину и захватить пальцы левой ступни; для этого сделайте полный выдох и слегка наклонитесь вперед.

Большинству людей это окажется довольно трудно сделать; в таком случае вам следует попробовать выполнять упрощенный вариант асаны, который вскоре будет описан.

Сядьте прямо.

Дышите нормально.

Расслабьте все тело, особенно мышцы спины.

Это исходное положение.

Стадия 2

Она выполняется так же, как стадия 2 джану сиршасаны, с той лишь разницей, что за вытянутую ногу берутся одной правой рукой, а левая остается за спиной, держа пальцы левой ступни. Кроме того, в отличие от джану сиршасаны людям с эластичными мышцами спины следует держаться за большой палец правой ступни указательным, средним и большим пальцами правой руки, а не левой руки.

Стадия 3

Эта стадия в точности такая же, как в джану сиршасане. Конечная поза показана на рисунке выше.

В исходное положение следует возвращаться на вдохе.

Затем эту процедуру следует повторить, положив согнутую правую ногу поверх левого бедра.

Упрощенный вариант

Большинству людей окажется трудно или полностью невозможно захватить заведенной за спину рукой пальцы согнутой ноги. В этом случае следует держать обе руки перед собой и захватывать вытянутую ногу обеими руками, как описано для джану сиршасаны.

Другие подробности

Все другие подробности – дыхание, распространенные ошибки, раскрепощение ног и усложненные практики в конечной позе – аналогичны описанным для джану сиршасаны. Подробности, касающиеся осознания, последовательности выполнения, продолжительности, ограничений и благотворного действия, те же, что для пасчимоттанасаны (1).

Массаж органов брюшной полости

Хотя благотворное действие, которое оказывает ардха падма пасчимоттанасана, почти идентично тому, что дают джану

сиршасана и пасчимоттанасана, у нее есть одна отличительная особенность: ступня согнутой ноги осуществляет мощный массаж органов брюшной полости. Каждую ногу сгибают поочередно; при этом происходит массаж обеих сторон живота, что помогает стимулировать перистальтику кишечника и тем самым устранять запор. В этом контексте следует помнить, что каловые массы в кишечнике сперва движутся вверх по восходящей толстой кишке с правой стороны живота, а затем вниз по нисходящей толстой кишке с левой стороны тела, после чего выводятся из организма через заднепроходное отверстие. Поэтому важно первой сгибать левую ногу (при этом левая ступня нажимает на правую сторону живота и массирует ее), чтобы воздействие асаны согласовалось с движением каловых масс в толстом кишечнике.

Энергичный массаж получают и все другие органы брюшной полости; главным образом, печень, когда согнута левая нога, и селезенка, когда согнута правая нога; попеременно происходит массаж каждой из почек, а поджелудочная железа получает примерно одинаковый массаж со стороны каждой ступни. Кроме того, происходит массаж других органов — мочевого пузыря, надпочечников и т. д.

Для достижения наилучшего массажа внутренних органов ступню согнутой ноги следует плотно прижимать к животу. Если вы выполняете усложненный вариант техники, в котором заведенная за спину рука захватывает пальцы согнутой ноги, то ступня автоматически прижимается к животу. Если же вы делаете упрощенный вариант асаны, то вам следует постараться прижать ступню к животу как можно плотнее, прежде чем сгибаться вперед.

Этот интенсивный массаж будет возможен только если вы наклоняетесь вперед достаточно сильно, чтобы вдавливать ступню в живот. До достижения этой стадии вам следует постепенно повышать эластичность мышц спины и ног, не слишком беспокоясь о пользе, которую можно получить от массажа живота.

Более полное описание благотворного действия можно найти в разделе, посвященном пасчимоттанасане (1).

Примечания

1. Книга II; урок 13; тема 2.
2. Книга I; урок 6; тема 4.

Тема 4

Бандхи Мула бандха

В этом уроке мы познакомили вас с первой из человеческих чакр – муладхарой (1). В крийя йоге необходимо уметь легко и точно находить физическое местоположение активирующей точки этой чакры. Хорошим методом для этого может служить выполнение практики мула бандхи.

Определение

На санскрите слово *мула* означает «основа» или «корень», а слово *бандха* — «замок» или «зажим». Здесь слово «мула» означает разные вещи: оно относится к муладхара чакре, месту пребывания кундалини, а также к основанию позвоночника или туловища — промежности. Название мула бандха можно перевести громоздким выражением «замок сокращения промежности».

Упоминания в текстах

Эта важная практика йога тантры широко упоминается в древних источниках. Одно из самых полных описаний дается в 4-й главе текста *Хатха Йога Прадипика*:

«Прижми пятки к промежности и сильно сокращай ее. Тяни апану вверх. Это известно как мула бандха». (61)

Здесь слово *апана* относится к действующей на всех уровнях, грубом и тонком, функции тела, которая выводит из него энергию и отходы. В контексте пранаямы апана означает выдох.

«Нисходящее действие апаны следует направлять вверх путем сокращения промежности». (62)

«Мула бандха вызывает соединение праны и апаны, а также нады и бинду. Это принесет совершенство в йоге. На этот счет нет никаких сомнений». (64)

Термином «прана» здесь обозначены специфические функции тела, ответственные за снабжение его энергией для поддержания функционирования. Эта прана содержится в пище, вдыхаемом воздухе, а также в виде тонкой праны в окружающей среде. В контексте пранаямы прана означает вдох.

Баланс праны и апаны подразумевает наличие равновесия между энергиями, входящими в тело и выходящими из него. В случае пранаямы, баланс вдоха и выдоха означает задержку дыхания (кумбхака).

Значение бинду и нады мы объясним, когда будем обсуждать центр, именуемый бинду (2).

«Апана движется вверх, и когда она достигает круга огня (манипура чакры), пламя вытягивается и достигает анахата

чакры». (65)

«Когда апана и огонь встречаются (в манипуре), прана нагревается. Это усиливает пищеварительный огонь». (67)

«Благодаря этому разжиганию огня, апане и пране, пробуждается спящая кундалини; она выпрямляется, подобно змее, которую бьют палкой». (68)

«Кундалини входит в *брахма нади* так же, как змея вползает в нору. Поэтому йогу следует ежедневно практиковать мула бандху». (69)

Брахма нади — это центральная сердцевина сушумны (3). Хотя текст, который мы процитировали, может показаться несколько туманным, тем не менее, он ясно показывает роль мула бандхи в кундалини йоге.

Кроме того, мула бандха подробно описана в текстах *Йога Чудамани Упанишада* и *Гхеранд Самхита*. В последнем тексте дается такое резюме:

«Тем, кто хочет пересечь океан самсары (мира иллюзии), следует практиковать эту бандху в уединенном месте. Практика приносит контроль над праной, находящейся в теле. Выполняйте ее в безмолвии, со вниманием и решимостью. Вся апатия исчезнет». (гл. 3:15)

Место сокращения

Область, которую следует сокращать, служит физической активирующей точкой муладхара чакры. Ее местоположение слегка различается у мужчин и женщин.

У мужчин: в промежности, между анальным отверстием и половым органом.

У женщин: в области шейки матки, где матка соединяется с влагалищем. Мула бандху часто делают неправильно, сокращая анальное отверстие. Постарайтесь найти точное местоположение, которое мы описали, и во время мула бандхи производить сокращение в этой точке.

Сидячая поза

Лучшие асаны для выполнения мула бандхи — это сиддхасана у мужчин и сиддха йони асана у женщин (4). В любой из

этих поз одна пятка сильно давит на область муладхара чакры, что способствует физическому сокращению.

Если вы не можете сидеть в одной из этих асан, то можете использовать любую другую медитативную асану, в которой колени покоятся на земле. Это может быть падмасана, свастикасана, ваджрасана или ардха падмасана (4).

Техника выполнения

Сядьте в удобную позу.

Положите ладони на колени.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Сделайте глубокий вдох.

Затем задержите дыхание и выполняйте джаландхара бандху (5).

Сократите мышцы в области муладхара чакры.

Втягивайте мышцы вверх насколько можете, без чрезмерного напряжения.

Постоянно фиксируйте внимание на точке сокращения.

Удерживайте это сокращение как можно дольше.

Затем прекратите сокращение.

Прекратите джаландхара бандху.

Поднимите голову и сделайте выдох.

Это один цикл.

Если потребуется, подождите, пока дыхание не вернется к норме.

Затем проделайте еще несколько циклов.

Сохраняйте осознание.

Не перенапрягайтесь.

Примечание: При желании можно выполнять практику с внешней задержкой дыхания (бахир кумбхака); то есть, можно сначала сделать выдох, а затем выполнять джаландхара бандху. Однако у этого альтернативного метода есть недостаток — при его использовании не удастся задерживать дыхание так долго, как при внутренней задержке.

Осознание и продолжительность

При занятии конечного положения и выполнении джа-

ландхара бандхи осознание должно быть направлено на дыхание. В конечном положении осознание следует сосредоточить на точке сокращения в промежности.

В конечном положении можно оставаться так долго, как вы способны задерживать дыхание. Выполняйте столько циклов, сколько хотите, при условии, что вы не перенапрягаетесь и не испытываете дискомфорта.

Ограничения

Те же, что для джаландхара бандхи (5).

Благотворное действие

Достигаются все полезные эффекты джаландхара бандхи. Улучшается кровоснабжение области таза и происходит стимуляция нервов. Это помогает вливать новые силы в органы данной области.

Практика помогает открывать муладхара чакру и пробуждать кундалини, направляя вверх прану нижних областей (именуемую апаной). Кроме того, она помогает преобразовывать сексуальную энергию.

Подготовительная практика

Тем, для кого мула бандха оказывается сложной, вероятно, из-за отсутствия контроля над мышцами промежности, следует взамен регулярно практиковать ашвини мудру (6), используя метод 1 либо 2. При выработке большего контроля над мышцами промежности следует отказаться от ашвини мудры и вместо нее делать мула бандху.

Подготовка к крийя йоге

Если вы всерьез намерены учиться крийя йоге и заниматься ею, мы настоятельно рекомендуем вам регулярно практиковать мула бандху. Это абсолютно необходимо для того, чтобы развить чувствительность в области промежности и точно находить активирующую точку муладхара чакры. Без такой чувствительности вы не сможете получать максимальную пользу от практик крийя йоги.

Примечания

1. Тема 2 этого урока.
2. Книга III; урок 25; тема 5.
3. Книга II; урок 20; тема 2.
4. Книга I; урок 7; тема 2.
Ваджрасана – Книга I; урок 2; тема 5.
5. Книга II; урок 14; тема 3.
6. Книга II; урок 16; тема 3.

Тема 5

Пранаяма Практика

Существует прямая связь между напряженностью, нервозностью и неврозом, и рисунком дыхания. Об этом факте особенно ясно свидетельствуют современная наука и психология. Тревога, как правило, бывает прямо связана с нарушением дыхания; умственное напряжение сочетается с быстрым, неглубоким дыханием. Кроме того, было обнаружено, что

сдерживание или подавление эмоций и чувств вызывает соответствующее сдерживание дыхания. То, что выражается неэмоционально вследствие подавления, взамен физически отражается в виде затрудненного дыхания. Самым распространенным проявлением бывает нерегулярное и поверхностное дыхание, хотя нередко дело доходит и до более серьезной болезни — например, астмы.

Поэтому пранаяма непосредственно влияет на снижение напряженности. Это не значит, что глубокое и управляемое дыхание сразу устранил все ваши проблемы; однако оно поможет вызвать расслабление, а оно, в свою очередь, поможет вам встречать лицом к лицу и понимать ваши внутренние проблемы. Стоит указать, что умственное напряжение, как правило, приводит к напряженности мышц живота и груди. Практики пранаямы усиливают движения этих частей тела и раскрепощают их. Это, в свою очередь, способствует достижению определенного физического и умственного расслабления.

Самым непосредственным влиянием пранаямы является обратная связь с умом. Исправление плохого или недостаточного дыхания отражается в уме. Если эмоциональные аспекты существа человека проявляются в физическом теле, то должен существовать и обратный эффект. Правильное дыхание с помощью пранаямы поможет устранять скрытые эмоциональные блоки и напряжения. Ритмичный процесс дыхания ведет к спокойному и гармоничному уму.

Практика

Сочетание техники нади шодхана с уддияна бандхой для большинства людей оказывается достаточно усложненной практикой; поэтому мы предлагаем вам продолжать заниматься, как было объяснено ранее (1). Пожалуйста, старайтесь не перенапрягаться.

Сочетание с мула бандхой

Мула бандху можно объединять с уддияна бандхой и джаландхара биндхой. Это называется маха бандхой, и в сочета-

нии с пранаямой нади шодхана представляет собой очень мощную технику. Однако на этом раннем этапе не следует пытаться делать такое сочетание. Оно предназначено для более подготовленного тела-ума.

В этом уроке мы описали технику нахождения муладхара чакры посредством использования мула бандхи (2). Сама эта техника требует выполнения пранаямы с задержкой дыхания. Мы предлагаем вам практиковать эту технику после ежедневных занятий пранаямой нади шодхана.

Примечания

1. Книга II; урок 18; тема 4.
2. Тема 4 этого урока.

Программа ежедневных занятий

Если вы серьезно намерены в будущем заниматься крией йо-гой, то вам необходимо развить чувствительность к местоположению активирующей точки муладхара чакры. Вам следует начать практиковать описанную нами технику с использованием мула бандхи.

Нада йога – чудесная практика. Старайтесь находить время для ее регулярного выполнения в ходе ваших ежедневных занятий (1).

Продолжайте заниматься пранаямой, как было описано выше, принимая меры к тому, чтобы ваша практика не выходила за пределы возможностей вашего тела.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Джану сиршасана или ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Гарудасана	1 каждой ногой	4
Йога мудра	—	4
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана	—	15
Нахождение муладхара чакры	—	15
Нада йога	—	25
Чидакаша дхарана	—	16
<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	На ваш выбор	10
Шавасана	—	3
Шалабхасана	35 раз каждой ногой	4
Шашанкасана	10 раз в каждую сторону	4

Джану сиршасана или ардха падма		
пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Гарудасана	1 каждой ногой	4
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Нади шодхана	—	10
Нахождение муладхара чакры	—	15
Нада йога	—	15
Чидакаша дхарана	—	9
Программа 3: продолжительность		
60 минут		60
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Джану сиршасана или ардха падма		
пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	3
Гарудасана	1 каждой ногой	3
Сарвангасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Нади шодхана	—	10
Нахождение муладхара чакры	—	10
Нада йога	—	12

Программа 4: продолжительность 30 мин для общеоздоровительных целей
Такая же, как для урока 18, но с включением джану сиршасаны или ардха падма пасчимоттанасаны.

Примечание

1. Нада йога:

стадия 1 – Книга II; урок 17; тема 4.

стадия 2 – Книга II; урок 18; тема 5.

Урок 20

Большинство читателей знают, что слово «йога» означает «единение», но в действительности путь, система йоги состоит в процессе вийоги — разделения. Это кажется полным противоречием, но не является таковым. Это означает, что посредством практик йоги человек должен отделять осознание от ума и тела. Должен быть собственный опыт различия между аспектом ума-тела и аспектом осознания бытийности человека. Только при непосредственном переживании этого разделения и различия человек может познать скрытую за этим истину. И когда происходит это разделение между видящим и видимым, человек понимает самого себя и жизнь с новой и более высокой позиции. Это будет взрыв нового понимания. Вийога представляет собой первый шаг к вершине йоги; это разделение — первый шаг к единству.

Поэтому в своих практиках забудьте все понятия единства — все логические интерпретации и понимание неверны. Заботьтесь только о разделении: об отделении вашего осознания от отождествления с умом-телом. Такова цель путей йоги: найти вийогу (разделение), которое приведет к йоге (единению). Отделяйте пурушу от пракрити, чтобы их можно было соединить на более высоком уровне.

Суть практик йоги, в действительности, состоит в разделении, а не в единении. Разделение — это метод, а единение — результат. Поэтому осознавайте: осознавайте все, что вы делаете. Будьте свидетелем всех мыслей и действий. Отделяйте свое осознание от всех других феноменов. Это нелегко, но старайтесь.

Свами Сатъянанда Сарасвати

Тема 1

Приятие себя

Принимайте свою собственную натуру такой, как она есть, независимо от ее очевидных недостатков. Старайтесь не испытывать постоянного чувства, что вы чем-то хуже других людей или что вы полны несовершенств и изъянов. Только так вы сможете избавиться от более грубых аспектов и невро-

зов ума.

Если бы слоны все время мечтали быть золотыми рыбками или павлины постоянно хотели быть коровами, то их жизнь была бы совершенно бесполезной и негармоничной. Но животные живут в соответствии с тем, какими они были созданы. У них есть уникальная дхарма (роль) в калейдоскопе жизни, и они ее выполняют. Вследствие этого они живут гармонично.

Человеку тоже следует жить гармоничной, согласованной жизнью, но, к сожалению, так бывает редко. Человек никогда не может примириться с собой и своими недостатками, и в известном смысле это хорошо, поскольку это побуждает его преодолевать свои видимые ограничения и подниматься в более высокие сферы понимания и блаженства. Но обычно отсутствие приятия себя бывает слишком непреодолимым; оно полностью подавляет человека, вводя его в отягощенное состояние беспокойства и неудовлетворенности, которое приводит к тому, что он живет на очень низком уровне по сравнению со своими потенциальными возможностями. Необходимо большее приятие себя в сочетании с потребностью становиться лучше. Должно быть стремление к самосовершенствованию, а не невроз из-за недостатков, которые человек в себе замечает. Старайтесь принимать свою теперешнюю личность независимо от ее очевидных слабостей и изъянов, но при этом стремитесь их преодолеть.

Неприятие себя как причина болезни

Неспособность принимать самого себя — это фундаментальная причина болезни. Отсутствие приятия себя приводит не только к умственным расстройствам, но и к физическим недугам. Психологическая неудовлетворенность отражается и проявляется в физическом теле.

Гнев принято считать недостатком, но в действительности он представляет собой предохранительный клапан для подавленных чувств. Но многие системы и кодексы морали говорят: «не гневайся» или «гнев — это грех». Вследствие этого

многие люди подавляют свой гнев, однако движущая сила, скрытая за ним, должна каким-то образом выражаться. Она перенаправляется. Если подавление гнева достаточно велико и продолжается длительное время, то оно приводит к гипертонии, инфаркту и множеству других распространенных заболеваний. Поэтому мы призываем вас, если возможно, давать выражение своему гневу (хотя порой обстоятельства делают это весьма трудным). Не чувствуйте каких-либо мук вины из-за своего гнева. Сердитесь, ибо лучше выразить гнев открыто, чем преобразовывать его в последующую болезнь. *Но когда вы чувствуете гнев, осознавайте это*, и со временем гнев исчезнет.

Возьмем еще один пример. У каждого человека есть какие-то желания. Они естественные и составляют часть его внутренней природы. Без желания в жизни не было бы никакой побудительной силы, не рождались бы дети, и так далее. Однако многие кодексы морали говорят, что желание плохо. Как такое может быть? Как может столь естественное чувство, как желание, быть плохим? Из-за этих неестественных правил многие люди глубоко несчастны и чувствуют вину за свои желания. Человек чувствует сексуальные желания, но поскольку общество говорит, что это неправильно и греховно, человек становится очень несчастным и подавляет свои желания. Это психологическое подавление в конечном итоге выражается в разрушении физического тела, особенно в форме нарушения работы половых органов. Поэтому принимайте свои желания; они совершенно естественны. Не прислушивайтесь к ограниченным правилам морали. Однако вам самому решать, выражать ли свои желания. Когда у вас сильные желания, позвольте мыслям приходить. Чувствуйте их, осознавайте их. Со временем вы сможете их превзойти.

То же применимо и к пище. Многим людям кажется, что их привычки питания неправильны. Что ж, вероятно, это так, ибо прошли времена, когда первобытный человек ел только когда был голоден; теперь мы, как правило, едим слишком много и слишком плотно в одно и то же время дня, независимо от того, голодны мы или нет. Но если вы чувствуете по-

требность в большом количестве пищи, то лучше потакать ей, чем подавлять ее. Подавление или вина по поводу привычек питания ничего не решат. У многих из тех, кто занимается йогой, возникает такое чувство вины по поводу питания, что у них развивается невроз, и они подавляют свое желание есть. В результате, в соответствии с ненормальными потребностями ума, в свою очередь, начинают происходить сбои в работе физических органов. Конечно, чрезмерное пристрастие к еде тоже может вести к расстройству пищеварительных органов, но оно, скорее всего, будет менее серьезным и разрушительным. Принимайте свои привычки питания, но *осознавайте* их. Это способ свести на нет неестественные привычки в еде.

Мы могли бы привести еще много примеров, но вы уже сейчас должны ясно видеть общий принцип: отсутствие приятия самого себя ведет к болезни. Не пытайтесь чрезмерно дисциплинировать ум, говоря, что он должен быть таким-то или что он должен действовать согласно тому или иному правилу, поскольку это лишь ведет к подавлению. Предоставьте уму вести себя по собственному усмотрению. Но осознавайте это. Не подавляйте свои мысли, ибо это в конечном итоге приведет к несчастью и болезни. Принимайте свои мысли, но с осознанием. Со временем все дисгармоничные тенденции будут постепенно уменьшаться за счет большего понимания.

Любой человек подходит для пути йоги

Важный шаг в йоге состоит в максимально возможном приятии своей собственной природы. Если вы можете принимать свою собственную природу, то можем и мы. Не важно, с какой целью вы хотите заниматься йогой; не важно, исповедуете ли вы какую-либо религию или придерживаетесь атеистических воззрений; и ваш образ жизни также не имеет значения. Главное, что вы начали честно заниматься йогой. Ваша природа не имеет значения; все недостатки не имеют значения. Ваша теперешняя личность — это исходный пункт.

Йога и опыт повседневной жизни будут средствами совершенствования вашего существа и, в конечном итоге, достижения равновесия. У каждого есть способность соприкасаться с повышенными состояниями осознания. Потенциал к этому заключен внутри человека. Он не вырабатывается и не создается, но в настоящее время этот потенциал не получает выражения из-за дисбаланса и обусловливания ума. Эти препятствия представляют собой лишь поверхностные напластования на вашей природе. У каждого из нас один и тот же потенциал. В мире нет ни одного человека, который был бы непригоден для пути йоги. Если вы предпримете усилия, то начнете достигать гармонии с самим собой. Но, прежде всего, признайте свои недостатки как всего лишь поверхностные аспекты вашего существа.

Принимайте свою природу, будь она «хорошей» или «дурной». Не испытывайте вины. Принимайте свой характер таким, как он есть: как продукт обстоятельств. Приятие себя приведет к приятию других. Не подавляйте мысли, независимо от их природы. Признайте, что в вас есть неконтролируемые черты и желания, и со временем эти беспокоящие черты исчезнут. Позволяйте всплывать на поверхность потаенным аспектам своего подсознательного ума. Не боритесь с ними и не стыдитесь их. Позвольте им всплывать и смело встречайте их. Если вы будете их подавлять, они все равно будут влиять на всю вашу жизнь, но из темных глубин подсознательного ума. Так что вы вполне можете позволить им подниматься на поверхность, где вы можете с ними познакомиться. В конечном итоге, вы потеряете интерес к ним. Они постепенно исчезнут и больше не будут нарушать вашу жизнь, точно так же как вода испаряется из мокрой одежды, помещенной под жаркие лучи солнца. Это испарение происходит без малейшего усилия.

Цель человека должна состоять в том, чтобы найти свою естественную роль в жизни и придерживаться ее. Это основа духовного пути. Большинство людей находятся на пути адхармы (действуют наперекор своим природным склонностям). Но вы никогда не сможете найти путь дхармы и идти по

нему, если вы в разладе с самим собой. Неприятие ведет лишь к неврозу и подавлению. Принимайте свои недостатки, но с осознанием. Это способ найти свою дхарму. Это способ гармонизировать свою жизнь и в конечном итоге превзойти все недостатки и личностные проблемы.

Тема 2

Чакры (Часть 2)

Не делайте ошибки, полагая, что чакры пробуждаются только немногими специальными видами йоги. Все пути йоги связаны с раскрытием потенциала чакр; некоторые более непосредственно, чем другие. Более прямой подход – это метод кундалини, крийя и лайя йоги. В случае карма йоги, бхакти

йоги, джняна йоги и т. п. подход является более косвенным; в этих системах о чакрах ничего специально не говорится. Это не означает, что чакры не открываются; но открытие чакр происходит как следствие более высоких уровней осознания. Чакры открываются столь плавно, что практически не ощущаются как таковые. В случае прямого подхода чакры открываются для того, чтобы вызвать соответствующее состояние осознания. При косвенном подходе открытие чакр становится следствием, побочным продуктом более высоких состояний осознания. Один метод ведет через парадную дверь, а другой – через заднюю дверь, достигая одной и той же внутренней палаты человеческого существа.

Любая религия, любая система пробуждения ума, любая духовная система занимается развертыванием скрытого потенциала чакр. Все они направлены на высвобождение латентных способностей и знания ума, а пробуждение ума означает то же самое, что пробуждение чакр. Раскрытие чакр означает последовательное раскрытие уровней ума... закрытая книга начинает раскрывать заключенное в ней знание.

Грантхи

Слово *грантхи* на санскрите означает «узел». В контексте чакр слово «грантхи» переводится как «психический узел». Таких узлов три, и они называются брахма, вишну и рудра грантхи. Они представляют уровни осознания (сферы чакр), где особенно сильна власть майи (иллюзии), неведения и привязанности к материальным вещам.

Грантхи имеют много значений. Ниже приведено очень краткое и упрощенное объяснение их смысла.

1. *Брахма грантхи*. Этот психический узел функционирует в области муладхара чакры. Он подразумевает привязанность к физическим наслаждениям и материальным объектам, а также чрезмерный эгоизм. Он также подразумевает опутывающую власть тамаса – негативности, апатии и неведения.

2. *Вишну грантхи*. Этот психический узел действует в области анахата чакры. Он связан с привязанностью к вещам и людям

в эмоциональном плане. Он ассоциируется с привязанностью к внутренним психическим видениям и т. п. Он связан с раджасом — тенденцией к страсти и напряженной деятельности.

3. *Рудра грантхи* действует в области аджна чакры. Он ассоциируется с привязанностью к психическим силам, вроде телепатии, ясновидения и других феноменов ума. Этот психический узел подразумевает привязанность к индивидуальности. Для дальнейшего восхождения необходимо оставить позади ощущение индивидуального эго, подобно тому как бабочка оставляет куколку, чтобы лететь к свободе. Человек должен отказаться от двойственности в области рудра грантхи.

Все эти психические узлы представляют собой препятствия или блоки на пути к сахасраре. Их приходится постепенно пробивать или превосходить, чтобы сила кундалини поднималась через чакры.

Определение кундалини

Постепенное пробуждение чакр называется подъемом *кундалини* (иногда именуемой *кундали*), которую символически изображают в виде змеи.

Слово кундалини происходит от двух санскритских слов:

1. *Кундала*, означающее «свернутая в кольца», показывает, что силу кундалини символически изображают в виде свернувшейся змеи, находящейся в муладхара чакре.
2. *Кунда*, означающее «яма, впадина» или «глубокое место», показывает, что кундалини пребывает в глубине, в муладхара чакре.

Слово кундалини можно перевести как «изначальная сила» или «змеиная сила».

У большинства людей кундалини спит или покоится в муладхара чакре. На этом уровне осознания человек пробужден к миру и спит по отношению к самому себе. Он почти не осознает потенциальных возможностей ума. Когда кундалини начинает пробуждаться и подниматься через чакры, человек

становится все более и более осознающим. В конечном итоге, когда кундалини полностью пробудилась, человек бодрствует и находится в состоянии сверхсознания. Он, в некотором смысле, спит по отношению к миру, и пребывает в состоянии йога нидра.

Таким образом, кундалини символизирует пробуждение потенциала, заключенного в уме, реализацию потенциала всякого и каждого человеческого существа.

Определение сушумны

Сушумна – это символический канал (нади), соединяющий все главные чакры. То есть, считается, что сушумна соединяет все различные уровни сознания. Это символический проход, по которому движется кундалини, поднимаясь от муладхары к сахасраре.

Происхождение слова «сушумна» не вполне ясно. В толстом словаре санскрита, имеющемся у нас в библиотеке, сушумна определяется как «нечто очень милосердное и доброе, и один из семи главных лучей солнца, которые, предположительно несут свет и тепло луне». Это допускает множество толкований, но важно, что опять появляется число семь (шесть чакр плюс сахасрара?). Солнце, вероятно, может представлять сахасрару, которая дает свет (сознание) человеку (луне). Кроме того, сушумна действительно представляет собой нечто милосердное, ибо облегчает восхождение кундалини, ведущее к блаженству и знанию.

В тексте *Шандилия Упанишада* сушумна именуется царской дорогой (*раджанас*). Считается, что значение слова «таро» в картах *таро* происходит от двух древнеегипетских слов: *тар*, означающего «дорога», и *ро*, означающего «царская». Поэтому представляется, что таро означает «царская дорога», и цель карт состоит в том, чтобы идти по царской дороге. Этот путь – сушумна, дорога к знанию и блаженству.

Сушумна значительно тоньше, чем физическое тело. Однако для целей практик йоги принято считать, что сушумна находится в центре позвоночника, проходя через него снизу

доверху. Это ясно видно из тантрических писаний. В *Саммохана Тантре* говорится:

«Сушумна тянется от муладхара чакры до обиталища Брахмана (сахасрары). Он находится внутри позвоночника и служит средством достижения всего знания». (гл. 6:5, 6)

Сушумна представляет собой центральный проводящий путь между ида и пингала нади (1). Ида и пингала имеют глубокий смысл. Они представляют внутренний и внешний аспекты бытия. Сушумна подразумевает равновесие между ними. То есть, кундалини поднимается, когда имеется совершенная гармония между внешним и внутренним мирами.

Сушумна считается пустотелой трубкой, внутри которой находятся еще три концентрические трубки, каждая из которых тоньше предыдущей трубки (нади) и заключает внутри себя предыдущие трубки. Они представляют три аспекта природы (гуны): тамас, раджас и саттву; а также сознание.

Эти трубки, или нади, таковы:

1. Сушумна – обозначает тамас;
2. Ваджрини – обозначает раджас;
3. Читрини – обозначает саттву;
4. Брахма – обозначает сознание.

Говоря кратко, тамас означает неведение, бездеятельность и негативность; раджас означает страсть и деятельность, а саттва представляет чистоту, гармонию и знание. Эти три аспекта взаимодействуют во всей природе, в неорганической жизни, растительной жизни, животной жизни и жизни человека. В отдельном существе в конкретный момент, как правило, преобладает один из этих аспектов. Чтобы повысить уровень осознания, необходимо преобразовать тамас в подъем кундалини по центральному и самому тонкому каналу – брахма нади.

Считается, что вход в сушумну у его основания вблизи муладхара чакры закрыт. Это называется *Брахма двара* – врата Брахмана. Это первые врата, которые необходимо открыть для восхождения через чакры. Практики йоги открывают эту дверь и дают кундалини возможность подниматься вверх по сушумне.

Кундалини в мифологии

Во всех регионах мира мифология изобилует историями, связанными со змеями. Многие из них прямо относятся к кундалини. Здесь мы приведем лишь несколько примеров, поскольку не хотим заблудиться в дебрях мифологий.

Древние египтяне символически изображали кундалини в виде змеи, поднимающейся по позвоночнику (сушумне). Кроме того, египетские мистики носили головной убор, на котором в точке между бровями было закреплено изображение змеи (урей). В йоге точка между бровями называется бхрумадхья и непосредственно соединяется с аджна чакрой у вершины позвоночника. Поэтому урей символизирует подъем кундалини. Сходный головной убор существует у различных других сообществ людей по всему миру, в том числе у американских индейцев.

У многих ветхозаветных пророков, в том числе у Моисея, был посох в форме змеи, символизирующий сушумну и кундалини.

Большинство людей слышали историю Адама и Евы в райском саду, о том, как Еву соблазнил змей. Змей — это кундалини: он представляет сознание. Согласно Книге Бытия, змей был «хитрее всех зверей полевых», то есть сознанием. Первоначально Адам и Ева жили в высших трансцендентальных состояниях, в земном раю. Но из-за привязанности к мирскому они съели плод с дерева познания добра и зла. В результате этого они опустились на уровень муладхара чакры. Именно привязанность к мирскому стала причиной их грехопадения. Кстати, древо жизни в райском саду символизирует сушумну.

Символика кундалини уходит в глубокую древность. Многие считают, что самая древняя книга на земле — это эпос *Пополь Вух*, написанный тысячи лет тому назад индейцами майя в Центральной Америке. В книге есть изображение божества Кетцалькоатля с многолучевым солнцем на макушке головы. Кроме того, там присутствует символическое изображение змеи. Представляется почти несомненным, что эти символы

соответствуют сахасраре (изображаемой в Индии в виде тысячелепесткового лотоса) и кундалини.

Почти во всех древних мистических обществах, включая друидов, орфиков и т. д., существовало поклонение змее. Древние считали змею символом мудрости и спасения. Даже Христос призывал своих учеников быть мудрыми, как змеи. Все эти качества прямо связаны с кундалини, не только потому, что змея живет много лет, но и потому, что она символизирует кундалини.

Кроме того, змею связывали с энергией и силой. Сама змея не предполагает этих качеств, однако их предполагает кундалини, которую она символизирует.*

Змея нередко ассоциировалась и со злом, что, казалось бы, противоречит ее отождествлению с мудростью, но это легко объяснимо. Нисхождение кундалини в муладхару подразумевает более низкий уровень осознания, общую дисгармонию и ограничения, то есть зло. Обратное восхождение кундалини означает познание. Таким образом, качества, приписываемые кундалини (змее), зависят от точки зрения, смотрите ли вы из муладхары вверх или из аджна чакры вниз. Именно нисхождение ассоциируется со злом.

Кроме того, существуют мифы, рассказывающие о змеях, которые спускались на землю во время сотворения мира. Это символизирует проявление всего, обладающего именем и формой, в том числе человека, в результате нисхождения кундалини через уровни различных чакр. У человека кундалини, в конечном итоге, пребывает в муладхара чакре; в других существах и объектах она спускается еще ниже.

Смысл кундалини

Очень легко запутаться в метафорических и туманных описаниях кундалини. Она невыразима, и потому мы ограничимся очень простым и базовым описанием.

В тантре и йоге кундалини считается женским началом и

* Но все же следует помнить и том, что крупные питоны (не говоря уже о водном питоне – анаконде) сильнее многих наземных животных. Вдобавок, змеи превосходят большинство животных по скорости реакции.

также известна как Шакти. Она служит связующим звеном с высшим осознанием и блаженством. Она — источник всех мантр и способов, посредством которых блаженство проливается из вечного источника — сахасраи — на индивидуальные существа.

Кундалини — создатель, хранитель и уничтожитель всех центров бытия, включая человека. Она создает, спускаясь через различные уровни чакр (*шришти крама*: процесс творения); поддерживает, пребывая в муладхара чакре; и уничтожает, поднимаясь через уровни чакр (*лайя крама*: процесс поглощения).

Когда кундалини спускается в нижние чакры, она становится причиной иллюзии, ограничения и отсутствия знания: майей. Ее называют *джаган-мохини* — смутительницей мира, которая заставляет людей попадаться в ловушку и поддаваться обману внешнего мира имен и форм. Спускаясь, кундалини становится все более грубой и утрачивает свою силу и тонкость.

В животных, насекомых, растениях и так называемых инертных объектах кундалини пребывает и поддерживает на уровнях, лежащих ниже муладхары. В действительности, в тантрических текстах перечисляются еще семь уровней чакр, находящихся ниже муладхары: атала, витала, сутала, талата-ла, расатала, махатала и патала.

На всех этих уровнях отсутствует какая бы то ни было форма самоосознания, которое отличает человека; эта способность не появляется вплоть до уровня муладхара чакры. Мы не будем здесь обсуждать эти более низкие уровни чакр, поскольку они не важны применительно к человеческому стремлению и практикам йоги.

В человеке кундалини обычно пребывает и осуществляет свою функцию поддержания на уровне муладхара чакры. Говорят, что кундалини дремлет на этом уровне; это сон повседневной бодрствующей жизни. Когда она спит, у человека сохраняется сильное чувство индивидуальности и сосредоточенности на себе; он пробужден только к миру имени и формы и не осознает нетронутый потенциал, являющийся

его наследием. В действительности, на этом уровне человек спит; это тамастическое состояние бытия. Ситуацию можно резюмировать так: когда кундалини спит в муладхаре, человек пробужден к обычным уровням бытия, что на самом деле представляет собой глубокий сон. Когда кундалини пробуждается, человек, как индивидуальное существо, начинает просыпаться от своего круглосуточного сна наяву.

Обратное восхождение кундалини через чакры подразумевает полное изменение творения. Кундалини становится причиной пробуждения, блаженства и постижения. Шакти возвращается в свой источник в сахасраре. По мере постепенного подъема кундалини через чакры уничтожаются завесы иллюзии – майи. Именно майя омрачает сознание. Ее завесы толще в нижних чакрах и сходят на нет в сахасраре. Когда кундалини пробуждается, границы индивидуальности начинают рушиться и исчезать как мираж. Отождествление человека постепенно расширяется, включая в себя все больше и больше.

В конечном итоге кундалини сливается с *маха кундалини* (великой кундалини) – сахасрарой. Она сливается с Шивой (сознанием), которому она тождественна. В своей бесформенной ипостаси она – сознание; в своей ипостаси, обладающей формой, она – Шакти, сила проявления.

Последние несколько абзацев можно подытожить так: нисхождение кундалини подразумевает возрастание отделения, разотождествление и отсутствие знания. Восхождение кундалини подразумевает возрастание объединения, отождествление, блаженство и более гармоничный взгляд на свое бытие по отношению к жизни и другим. У индивидуального человека кундалини, как центр сознания и силы, пребывает в муладхара чакре. Когда индивидуальность и ум превзойдены, она пребывает в сахасраре. В зависимости от осознания и отождествления эго, она занимает промежуточные уровни чакр. Это та же самая сила кундалини, но рассматриваемая с других уровней осознания, понимания и отождествления.

Кундалини как связывает, так и освобождает. Она – причина и падения, и просветления. В тантрических писаниях

ясно говорится:

«Человек должен подниматься тем, чем он падает».

Хеваджра Тантра

То есть, кундалини являет себя лишь тем, кто ее ищет. Им она дает освобождение; для остальных она — причина рабства.

Для того чтобы освободиться от излишней привязанности к логическому пониманию кундалини, мы теперь расскажем вам нечто, казалось бы, противоречащее тому, что мы говорили, хотя в действительности это не так. В более высоком смысле, кундалини на самом деле не пребывает в муладхара чакре или где бы то ни было еще. Она всегда пребывает в сахасраре. В действительности, она не поднимается через чакры. Каждая из чакр соединяется с сахасрарой, и все они могут по очереди включать силу кундалини в сахасраре. На самом деле, чакры — это включатели, заставляющие кундалини казаться поднимающейся; в действительности, она остается в сахасраре — источнике. То утверждение, что кундалини пребывает в муладхара чакре каждого человеческого существа, в действительности является отражением того, что кундалини всегда обитает в сахасраре. Размышляйте над этим кажущимся парадоксом. Идите по пути джняна йоги. Если вы найдете ответ, то обнаружите, что здесь нет никакого противоречия — кундалини пребывает и в муладхаре, и в сахасраре.* Но, пожалуйста, не верьте нам на слово; выясните это для себя сами.

Кундалини часто связывают с сексуальной энергией. Действительно, в тантре сексуальная энергия в особых условиях используется как метод подъема кундалини и расширения уровней осознания. Это может осуществляться двумя способами: либо посредством сексуального взаимодействия, происходящего предписанным образом, либо путем воздержания от сексуальных отношений. В обоих случаях происходит преобразование сексуальной энергии. Этот процесс называется *урдхварета*; термин означает, что силу и энергию секса направляют вверх, чтобы вызывать более высокие состояния сознания.

* На более современном языке можно сказать, что кундалини нелокальна, подобно «квантово-волновому потенциалу», о котором говорят физики.

Многие люди пытались прямо отождествлять сексуальную энергию с кундалини, но это не соответствует ее действительному смыслу, ибо кундалини — это нечто гораздо большее, чем сексуальная энергия. Последняя составляет лишь небольшую часть и один из аспектов полной силы кундалини.

Пробуждение кундалини указывает на все более и более высокие уровни ума. По мере того как она поднимается через чакры, человек становится все более и более сосредоточенным. Колебания ума начинают затихать. Ум становится все более похожим на безмятежное спокойное море, а не на волнующийся бурный океан. Осознание человека начинает течь так же плавно, как струя масла из сосуда. Человек осознает нечто, постоянно приковывающее внимание. Весь ум устремляется в одном направлении и становится проводником блаженства, а не источником несчастья. Таково преимущество раскрытия чакр и пробуждения кундалини.

Цель йоги состоит в возвращении по пути, ведущему к источнику. Иными словами, цель состоит в подъеме кундалини (Шакти), чтобы она соединилась со своим супругом (Шивой) в сахасраре. В поэтической форме говорится, что благодаря практике йоги у кундалини развивается непреодолимое желание соединиться со своим супругом, и по этой причине она пробуждается от своего сна в муладхара чакре. Это пробуждение превращает обыденную жизнь в блаженство. Мир остается тем же самым, но изменившиеся отношение, чувства и осознание человека преобразуют все в радостный и удовлетворяющий опыт.

Звук кундалини

В различных древних мистических обществах существовало представление, что высшие небеса (сахасрара) имеют тот же музыкальный тон, что и земля (муладхара), и отличаются только высотой звука. Поскольку в музыкальной тональности существуют семь основных нот, то они непосредственно относятся к различным уровням чакр.

Согласно тантре, все сущее представляет собой проявление *шадды*, тонкой звуковой вибрации. На самом деле, это еще один способ определения кундалини. Кроме того, звук в

форме мантр может использоваться для подъема кундалини. Поэтому не должно вызывать удивления то, что космический звук АУМ символизирует кундалини и является ею. Аум возникает в сфере сахасрары и затем спускается через различные уровни чакр, пока не проявит грубую материю и органическую жизнь, включая человека. В тексте *Йога Чудамани Упанишада* говорится:

«Аум пребывает во всех сотворенных вещах (то есть, он представляет собой кундалини). Как правило, он остается внизу, наслаждаясь материальным миром». (шлока 73)
В человеке Аум, или кундалини, пребывает в муладхаре.

Буквы АУМ представляют многие вещи, но в особенности они означают тамас, раджас и саттву. То есть: А – саттва, У – раджас и М – тамас. Как мы уже объясняли ранее, тамас преобладает в нижних чакрах, раджас – в средних чакрах, а саттва – в высших чакрах. Поэтому Аум символизирует постепенное нисхождение кундалини через чакры. Символ АУМ в целом символизирует сахасрару. Но Аум – не только символ, при правильных обстоятельствах он может использоваться в качестве мантры для пробуждения кундалини.

Кроме того, важно, что широко известный текст йоги, *Хатха Йога Прадипика*, восхваляет нада йогу как мощный метод пробуждения кундалини. Вот несколько выдержек из этого текста:

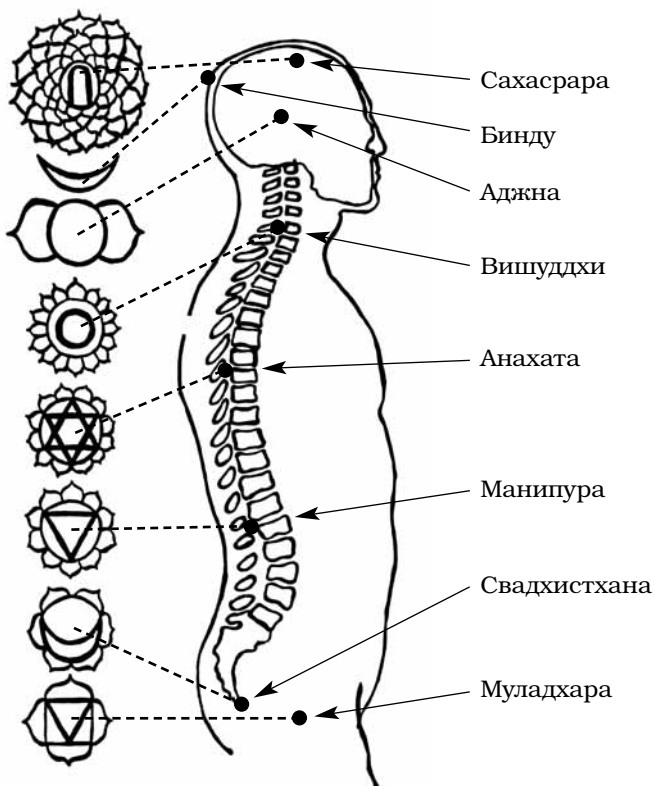
«Да будут славны сушумна, кундалини и нектар, выделяющийся из луны (бинду); О Манонмани (Брахман или абсолют), слава тебе, источнику высшей силы и сознания». (гл. 4:64)

«Шри Горакхнатх (великий йог) описал множество видов лайя йоги (методов подъема кундалини). Лучший из них – наданусандхана (обнаружение источника нады)». (гл. 4:66)

«Посредством этого пронзается брахма грантхи и из пустоты возникает чудесное блаженство. Можно слышать звенящий звук, исходящий из анахата чакры». (гл. 4:70)

«На второй стадии прана входит в сушумну; поза йога становится устойчивой, и он становится мудрым как божественное существо». (гл. 4:72)

«Затем пронзается вишну грантхи, и переживается огром-



ное блаженство. В шунье (пустоте) слышится звук бхери (вид музыкального инструмента)». (гл. 4:73)

«На конечной стадии, когда прана входит в аджна чакру, пронзается рудра грантхи. Имеет место звук вины (музыкальный инструмент), подобный звуку флейты». (гл. 4:76)

Это описание процесса подъема кундалини. Практика нада йоги – превосходный метод, и если у вас есть к ней склонность, мы советуем вам усердно заниматься ею (2).

Кстати, музыка может быть мощным средством, способным вызывать изменения состояния ума. При правильных условиях она обладает непосредственным влиянием на чакры. Все зависит от чувствительности. Действительно, многие великие музыканты достигали возвышенных состояний осознания с помощью звука благодаря своей обостренной чувстви-

тельности. Музыка становится особенно мощным средством подъема кундалины, когда она сочетается с бхакти йогой.

Чакры, физические органы и активизирующие точки

В последнее время предпринимались огромные усилия для того, чтобы прямо соотнести чакры с физическими органами тела. Кроме того, делались попытки отождествлять кундалини с конкретными нервными путями. Нам кажется, что такие попытки не слишком обоснованы. Чакры функционируют на праническом уровне. Они безусловно оказывают влияние на физическое тело, но их не следует связывать и отождествлять с конкретными физическими органами.

Если вы анатомируете человеческое тело, то не найдете никакого признака чакр. Это не значит, что их не существует — просто они имеют более тонкую природу. Их можно видеть лишь с помощью методов современной науки, например, фотографии Кирилан, или переживать в состояниях сверхчувствительности.

Однако фокальным точкам чакр можно приписать определенное положение в структуре человеческого тела. Можно считать, что чакры функционируют в этих определенных точках, хотя их влияние и значение гораздо глубже, и выходят далеко за пределы физической сферы. Не делайте ошибки, отождествляя чакры с физическими органами тела.

Думайте о чакрах, как о горах в море. Видны только их вершины, и их можно сравнить с физическими аспектами или влиянием чакр. Большая часть острова и, конечно же, его основа скрыты под волнами. Так же и с чакрами: в основном, они лежат под поверхностью обычного восприятия. Их основание скрыто, точно так же как основа чакр происходит из ума. Но в то же время стимуляция физических аспектов чакр определенным образом отзывается в психических сферах. Происходит стимуляция более глубоких областей ума. В этом цель стимуляции чакр. Такая стимуляция может быть физической, как в случае акупунктуры, либо и физической, и умственной, в случае таких практик, как крийя йога.

как активирующие точки для более глубоких сфер ума. Старайтесь не увлечься соотношением чакр с конкретными физическими органами тела.

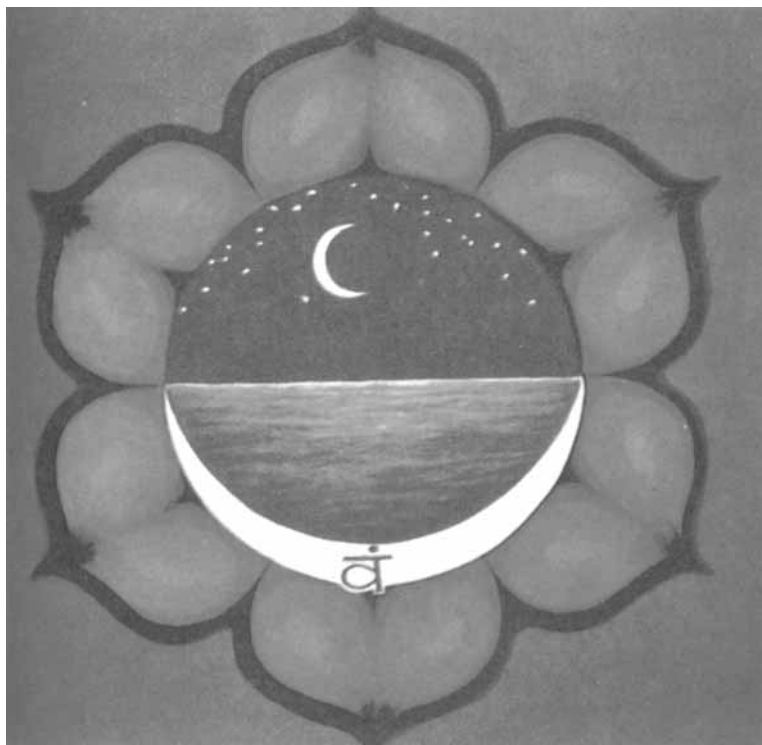
Местоположение чакр

На приведенной схеме показано физическое местоположение активирующих точек чакр.

Не воспринимайте эти положения слишком буквально; скорее, считайте их физическими включателями более тонких чакр. Вы должны заметить, что большинство чакр располагаются внутри позвоночника; муладхара находится снаружи основания позвоночника, а аджна — на вершине позвоночника; бинду, которая не является чакрой в строгом смысле, находится на затылке. Мы показали сахасрару в центре макушки головы. Это полностью символическое изображение. Вам следует тщательно отметить точное местоположение чакр и соотносить их со своим телом. Это необходимо для предстоящей практики крийя йоги. Третья часть данного обсуждения будет изложена в следующем уроке (3).

Примечания

1. Книга II; урок 22; тема 1.
2. Нада йога
Книга II; урок 17; тема 4.
Книга II; урок 18; тема 5.
3. Книга II; урок 21; тема 2.



Тема 3

Свадхистхана чакра

На прилагаемом рисунке дано символическое изображение свадхистхана чакры – второй из основных чакр, находящейся непосредственно над муладхара чакрой (1) как по физическому местоположению активирующей точки, так и в плоскости осознания.

Определение

Слово *сва* на санскрите означает «собственный», а слово *адхистхана* — «место обитания, жилище». Поэтому *сва+адхистхана=свадхистхана* означает «собственное обиталище». Эта чakra считается субстратом, основой индивидуального человеческого бытия. Это объяснимо, если учесть, что эту чакру обычно связывают с бессознательным умом с его хранилищем умственных впечатлений — самскар. Индивидуальное существо берет начало в бессознательном уме. Многие инстинктивные влечения, которые ощущаются на уровне свадхистханы, всплывают из глубин бессознательного ума. Свадхистхана поистине служит основой, местом, из которого большинство людей выражают себя в мире. Она составляет фундамент их жизни.

Утверждают также, что свадхистхана чakra некогда была местом пребывания кундалини, но произошло грехопадение — дальнейшее падение — и кундалини опустилась в муладхара чакру. Поэтому говорят, что именно свадхистхана, а не муладхара, является настоящим основополагающим центром человека. Как таковая, она носит название «собственно-го обиталища».

Символика чакры

Все, что нужно сказать по этому поводу, показано на прилагаемом рисунке. На нем изображен алый лотос с шестью лепестками. На многих традиционных изображениях на лепестках написаны санскритские буквы *бам*, *бхам*, *мам*, *йям*, *рам* и *лам*. В центре рисунка изображен белый полумесяц. Биджа (семенная) мантра — *вам*.

Атрибуты

Свадхистхана чakra представляет уровень бытия, где человек озабочен, главным образом, поиском приятных ощущений. Он стремится получать посредством органов чувств удовольствие в форме пищи, секса, алкоголя и т. п. Это очень похоже на муладхара чакру, с той разницей, что здесь более

ценится получение удовольствий как таковых. На уровне муладхара чакры поиск приятных ощущений направлен на удовлетворение потребности в безопасности. На уровне свадхистханы люди посвящают всю свою жизнь получению удовольствия тем способом, который их устраивает. Мир, другие люди и все вещи рассматриваются в соответствии с количеством удовольствия, которое они могут приносить.

Как мы уже указывали, свадхистхана — это уровень, где начинают проявляться самсары (подсознательные и бессознательные умственные впечатления). Они очень ясно проявляются в непреодолимых желаниях пищи, секса и т. п. Это тот уровень человека, который очень интересовал Фрейда. Он не понимал, что человеческая природа простирается далеко за пределы этого уровня.

В книге Джона Вудрофа «*Змеиная сила*» перечисляются такие атрибуты свадхистханы, как легкоеверие, подозрительность, пренебрежение, ложное знание и безжалостность. Они взяты из оригинальных тантрических текстов.

Это все, что мы хотим сказать о характеристиках свадхистхана чакры, поскольку от простого знания этих атрибутов не слишком много толка. Кроме того, они произвольны, поскольку носят субъективный характер. Они представляют собой лишь проявления данного уровня осознания и никоим образом не отражают опыт этого уровня.

Утверждают, что большинство людей в мире функционируют преимущественно на уровне этой чакры.

Чакра кшетрам

В практиках крийя йоги используются активирующие точки всех главных чакр. Эти активирующие точки поднимаются от муладхары к аджна чакре, следуя очертаниям позвоночника между свадхистхана чакрой и аджна чакрой. Кроме того, считается, что у свадхистхана, манипура, анахата и вишуддхи чакр имеются физические аналоги на передней стороне тела. Они находятся прямо напротив соответствующих чакр и лежат в той же горизонтальной плоскости. Каждая из этих передних активирующих точек называется *чакра кшетрам*. Их

можно считать отражениями исходных активирующих точек чакр. Отражение свадхистхана чакры называется *свадхистхана кшетрам*. То же справедливо в отношении других трех чакр – манипуры, анахаты и вишуддхи.

Эти передние центры, или кшетрам, очень важны в техниках крийя йоги. Необходимо уметь их находить. Поэтому в этой теме и в трех следующих уроках мы будем описывать практики, повышающие чувствительность как к активирующим точкам чакр, так и к соответствующим точкам кшетрам (2).

Местоположение

Физическая активирующая точка свадхистхана чакры находится у основания позвоночника, на копчике (хвостовой кости). Если вы положите руку на нижний конец позвоночника, то ощутите небольшую выпуклость в самом низу, сразу над заднепроходным отверстием. Это и есть копчик. Это область физической активирующей точки свадхистхана чакры.

Свадхистхана кшетрам физически располагается на уровне лобковой кости на передней стороне тела – чуть выше полового органа, прямо напротив копчика.

Можно считать, что эта точка находится на поверхности кожи.

Проведение различия между муладхарой и свадхистханой

Очень важно быть способным проводить различие между физическим положением муладхара чакры и свадхистхана чакры, а также свадхистхана кшетрам. Вы должны знать различие их местоположения анатомически, равно как и уметь чувствовать это различие с закрытыми глазами. Поэтому мы предлагаем, чтобы вы потратили какое-то время, учась находить муладхара чакру (1), а затем попробовали простую практику для нахождения свадхистхана чакры и кшетрам, которую мы вскоре опишем. Это позволит вам более отчетливо находить и различать разные местоположения.

Помните: муладхара чакра располагается в промежности, между ногами. Она лежит примерно на полпути между свад-

хистхана чакрой и свадхистхана кшетрам, но немного ниже. Поначалу вам может быть трудно чувствовать и различать эти места, но по мере практики это постепенно будет становиться легче.

Практика

Примите удобную сидячую позу.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Стадия 1: нахождение муладхара чакры

Направьте все свое внимание на область муладхара чакры (1).

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Стадия 2: нахождение свадхистхана чакры

Постарайтесь почувствовать положение свадхистхана чакры на копчике.

Лучший способ для этого — делать ашвини мудру с быстрыми сокращениями (3).

Постарайтесь ощутить волны давления, распространяющиеся из места физического сокращения.

Представьте себе, что основание позвоночника (копчик) — это деревянная опора мола над морем, а волны сокращения — это ударяющиеся о нее мощные морские волны.

Сосредоточьте все свое внимание на основании позвоночника и ощущайте волны давления.

Продолжайте это делать в течение нескольких минут.

Затем переходите к следующей стадии.

Стадия 3: нахождение свадхистхана кшетрам

Сосредоточьте внимание на передней стороне тела прямо напротив копчика.

Выполняйте ашвини мудру.

Чувствуйте волны давления, движущиеся наружу и наталкивающиеся на лобковую кость.

Зафиксируйте все свое внимание на точке свадхистхана кшетрам.

Делайте это несколько минут.

Стадия 4: мысленное нахождение

В течение нескольких минут мысленно осознавайте биение пульса в точке муладхара чакры.

Затем постарайтесь прочувствовать биение пульса в свадхистхана чакре.

Делайте это несколько минут.

Затем почувствуйте биение пульса в свадхистхана кшетрам.

Продолжайте в том же духе в течение нескольких минут.

Важно, чтобы по мере тренировки вы обучались ясно чувствовать различие между этими активизирующими точками.

На этом практика завершается.

Вы можете расширять эту практику, выполняя любую из стадий, которая оказывается для вас самой трудной.

Продолжительность практики

Старайтесь заниматься по меньшей мере пятнадцать минут ежедневно, пока полностью не освоите практику. Таким образом, вы будете полностью подготовлены к следующему этапу (2).

Примечания

1. Книга II; урок 19; тема 2.
2. Манипура чакра – Книга II; урок 21; тема 3.
Анахата чакра – Книга II; урок 22; тема 2.
Вишуддхи чакра – Книга II; урок 23; тема 3.
3. Книга II; урок 16; тема 3.

Тема 4

Асаны Практика

Матсьясана и *супта ваджрасана* — две великолепные асаны со сгибанием назад. Они прекрасно подходят в качестве противопоз для таких асан со сгибанием вперед, как пасчимоттанасана (1), ардха падма пасчимоттанасана, джану сиршасана (2) и т. п., а также такой перевернутой асаны, как сарван-

гасана (3). Кроме того, они обладают собственными полезными свойствами.

Мы описываем их вместе, поскольку они обладают сходным благотворным действием. Обычно не обязательно выполнять их обе в программе асан. Выберите одну из них, которая вам больше нравится.

Матсьясана (поза рыбы)

Слово *матсья* на санскрите означает «рыба». Поэтому название этой асаны можно перевести как «поза рыбы». Пона-



началу это кажется странным названием для асаны, которая не имеет какого бы то ни было сходства с любой рыбой. Однако, используя немного воображения, вы увидите, что ноги, сложенные в падмасану, напоминают хвост рыбы; остальное тело представляет тело рыбы, а голова соответствует голове рыбы. Это не так уж трудно себе представить. Но существует более важная причина, по которой эту асану называют позой рыбы: это прекрасная поза для плавания в воде в течение длительного времени.

Сложенные ноги изменяют положение центра тяжести тела; он перемещается ближе к голове. Это означает, что голову можно держать выше над водой, чтобы было легче дышать. Кроме того, поскольку ноги сложены в прочный замок, тело становится более компактным и устойчивым, и потому способно плавать в воде с гораздо меньшими усилиями.

Техника выполнения – классическая поза

Чтобы выполнять классическую позу, необходимо быть способным сидеть в падмасане (4). Если вы не можете сидеть в падмасане, то вы можете выполнять любой из вариантов, которые мы вскоре опишем. Конечно, цель состоит в том, чтобы со временем освоить классическую позу, но до этой

стадии вы можете, по крайней мере, получать пользу, выполняя более простой вариант.

Стадия 1: исходное положение

Сядьте в падмасану (4).

Если вы не можете сидеть в падмасане, пожалуйста, не принуждайте свои ноги.

Расслабьте все тело.

Стадия 2: наклон назад

Слегка откиньтесь назад.

Положите руки на пол чуть сзади и по бокам от ягодиц.

Поддерживайте вес тела на прямых руках.

Согните одну из рук так, чтобы предплечье и локоть легли на пол; для этого вам придется развернуть тело в одну сторону.

Затем медленно согните другую руку, чтобы оба локтя лежали на полу.

На этой стадии туловище и голова должны нависать над полом позади ягодиц.

Затем примите конечную позу, показанную на рисунке.

Стадия 3: конечная поза — вариант А

Наклоните голову назад так, чтобы видеть пол позади головы. Растяните переднюю часть шеи настолько, насколько вам удобно.

Медленно сдвигайте руки от головы вперед и опускайте верхнюю часть туловища по направлению к полу.

Осторожно перенесите вес тела на макушку головы.

Подберите положение головы так, чтобы обеспечить максимальный прогиб спины.

Затем расслабьте руки, позволив голове (а также ягодицам и ногам) поддерживать вес тела.

Если сможете, попытайтесь захватить руками большие пальцы ног; если это окажется слишком трудным, положите руки на бедра или на пол.

Это и есть конечная поза.

Дышите медленно и глубоко.

Закройте глаза. Осознавайте дыхание.

Оставайтесь в конечной позе, пока вам это удобно.

Затем возвращайтесь в исходное положение, выполняя стадии 2 и 3 в обратном порядке; то есть используя руки для подъема тела в вертикальное положение.

Стадия 3: конечная поза — вариант Б

Эту стадию можно выполнять после стадии 2 в качестве альтернативы.

Медленно сдвигайте руки вперед из положения, в котором они были в конце стадии 2, позволяя затылку и позвоночнику лечь на пол.

Лицо должно быть обращено к потолку.

Положите руки под голову, открытыми ладонями вверх и сплестя пальцы.

Затылок должен покоиться на раскрытых ладонях.

Не перенапрягаясь, попробуйте прижать согнутые локти к полу; со временем вы должны быть способны класть локти на пол.

Расслабьте все тело.

Это конечная поза.

Дышите медленно и глубоко.

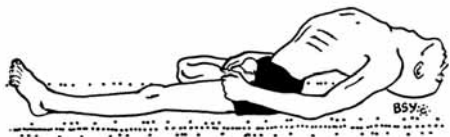
Затем освободите ладони и предплечья.

Вернитесь в исходное положение, по очереди используя руки для подъема тела в порядке, обратном описанному в стадии 2.

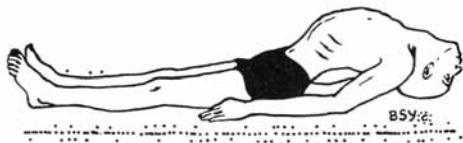
Примечание: важно опускать тело в конечную позу, а также подниматься из конечной позы в исходное положение, используя руки, как описано в стадии 2. Не откидывайте тело назад, поскольку это легко может привести к травме позвоночника. Движение следует выполнять с осторожностью и под контролем.

Конечное положение

Вы можете выбрать любую из альтернативных конечных поз или, если хотите, выполнять их обе. Каждая из них оказывает свое влияние на тело. Вариант А придает наибольшую гибкость позвоночнику и шее. Вариант Б обладает особенным влиянием



на грудную клетку и живот, давая им мощную растяжку, которая обеспечивает массаж внутренних органов и нервов.



Техники для начина-

ющих

Следующие две техники представляют собой упрощенные формы для начинающих. Их могут делать те, кто не может сидеть в падмасане. Они обладают почти тем же полезным действием, как классическая форма, хотя и на более низком уровне.

Метод 1: в ардха падмасане

Сядьте на пол, вытянув обе ноги перед собой.

Согните одну ногу в ардха падмасану (позу полулотоса), держа другую ногу прямой (4).

Выполните стадию 2, как описано для классической формы матсьясаны.

Затем выполните вариант А (не делайте вариант Б, поскольку от него не будет никакой или почти никакой пользы).

В конечной позе возьмитесь обеими руками за пальцы и лоджку согнутой ноги.

Старайтесь как можно сильнее прогибать спину, насколько позволяет гибкость вашего позвоночника.

Это и есть конечная поза.

Расслабьте тело.

Закройте глаза.

Осознавайте дыхание.

Оставайтесь в конечной позе некоторое время, затем вернитесь в исходное положение.

Повторите ту же практику, согнув другую ногу.

Метод 2: с обеими прямыми ногами

Сядьте на пол, вытянув обе ноги перед собой.

Выполните стадию 2, как описано для классической формы матсьясаны.

Откиньте голову назад и смотрите на пол позади головы.

Осторожно опустите голову на пол, сдвигая руки от головы по направлению к ступням.

Акцентируйте прогиб позвоночника вверх и позвольте голове поддерживать вес тела.

Затем либо положите руки на бедра, либо позвольте им лежать на полу.

Закройте глаза.

Это – конечная поза. Дышите медленно и глубоко, с осознанием.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас промежутка времени, затем вернитесь в исходное положение.

Примечание: конечная поза эквивалентна варианту А; не делайте вариант Б, так как в этом случае вы будете просто лежать на спине. Разумеется, это может принести пользу, однако не имеет никакого отношения к матсьясане.

Дыхание, осознание и продолжительность

На стадиях 1 и 2 дыхание не имеет значения. В конечной позе дыхание должно быть медленным и глубоким.

Принимая конечную позу, обращайтесь внимание на медленные физические движения. В конечной позе осознавайте медленное глубокое дыхание.

Продолжительность асаны может достигать пяти минут. Для получения полезных эффектов в полном объеме достаточно трех минут.

Противопоза

Матсьясана может служить прекрасной противопологой для всех асан со сгибанием вперед и для сарвангасаны. Поэтому ее можно выполнять после любой из этих асан. Она является идеальной противопологой для сарвангасаны, поскольку растягивает шею в противоположном направлении, снимая всякое мышечное напряжение (3).

Ограничения

Людам, страдающим язвой желудка или двенадцатиперстной кишки, грыжей или любыми серьезными заболеваниями

позвоночника, не следует делать матсьясану без опытного руководства. Кроме того, ее не следует делать женщинам при больших сроках беременности.

Благотворное действие

Матсьясана осуществляет прекрасный массаж органов брюшной полости, тем самым помогая устранению различных видов пищеварительных расстройств.

Усиленная растяжка грудной клетки и легких помогает улучшению процесса дыхания, позволяя грудной клетке при вдохе расширяться до максимального объема. Следовательно, это хорошая асана для тех, кто страдает астмой, бронхитом или любыми другими легочными заболеваниями.

Матсьясана раскрепощает позвоночник и устраняет любую тенденцию к сутулости. Улучшается кровоснабжение и повышается эффективность нервных связей в соответствующих областях. Особенно сильному влиянию подвергаются шейные нервы и щитовидная железа.

Кроме того, хорошую растяжку получает область таза; поэтому матсьясана полезна для профилактики и лечения различных видов женских половых расстройств. Давление ног на бедра значительно уменьшает кровообращение в ногах за счет сдавливания бедренных артерий. Кровоток перенаправляется к органам таза, в том числе к половым органам (яичкам и предстательной железе у мужчин и яичникам у женщин), что помогает наполнять их новой силой и устранять различные виды связанных с ними недугов. Кроме того, с яичками и яичниками тесно связаны молодость и энергичность — и, следовательно, матсьясана помогает обретению этих желательных качеств.

Вдобавок к этому, матсьясана полезна для раскрепощения ног при подготовке к сидению в неподвижных позах в ходе медитативной практики.



Супта ваджрасана

Слово *супта* на санскрите оз-

начает «спящий» или «сон», а *ваджра* — это название пранического канала, связанного с сексуальной энергией.

Кроме того, ваджра означает «громовая стрела» (молния) — так называется оружие Индры, царя богов в индуистской мифологии.

В этом контексте оно тоже связано с сексуальной энергией. Эта асана носит такое название потому, что она помогает превращать сексуальную энергию в более тонкие виды энергии.

В других языках не существует эквивалента слова «ваджра», и потому любой перевод названия этой асаны неизбежно будет неточным. Супта ваджрасана носит разные названия, самые распространенные из которых — это «спящая тазовая поза», «бездеятельная тазовая поза» и «поза спящей молнии». Точнее всего асану описывает ее санскритское название.

Эта асана оказывает то же благотворное действие, что и матсьясана, и потому может заменять последнюю в вашей программе асан.



Техника выполнения – классическая форма

Чтобы выполнять классическую форму асаны, необходимо иметь достаточно податливую спину и гибкие ноги. Если классическая форма оказывается для вас слишком трудной, то вы можете делать вместо нее упрощенную форму.

Стадия 1: исходное положение

Сядьте в ваджрасану (5).

Колени можно держать вместе или врозь.

Стадия 2: наклон назад

Выполняйте стадию 2, как описано для классической позы матсьясаны.

Стадия 3: конечная поза – вариант А

Выполняйте вариант А конечной позы, как описано в технике матсьясаны. Конечная поза показана на приведенном выше рисунке.

Стадия 3: конечная поза – вариант Б

Это весьма трудно, если у вас недостаточно гибкие ноги. Ни в коем случае не перенапрягайтесь. Если этот вариант для вас слишком труден, то делайте вместо него более простой вариант А.

Движение выполняется точно так же, как было описано для варианта Б конечной позы матсьясаны.

В конечной позе можно сложить руки за головой, как показано на рисунке.

Примечание: следует проявлять особую осторожность, чтобы не растянуть мышцы и связки бедер и коленей. В этом контексте важно не выпрямлять ноги из конечной позы. Следует поднять тело в исходное положение и затем выпрямлять ноги. Если вы попытаетесь выпрямить ноги из конечной позы, то легко можете их травмировать. Многие люди обнаружили это на собственном горьком опыте.

Дальнейшие подробности

Все остальные подробности: дыхание, осознание, продолжительность, противополозы, ограничения и благотворное действие аналогичны тем, что описаны для матсьясаны.

Упрощенный вариант для начинающих

Тем, у кого жесткие ноги, не следует пытаться делать классическую форму супта ваджрасаны. Вместо этого они могут выполнять упрощенную форму, в которой ноги остаются прямыми, то есть не складываются под ягодицы в ваджрасане. Этот вариант в точности подобен «методу 2: с обеими прямыми ногами», описанному в разделе «Техники для начинающих» применительно к матсьясане.

Примечания

1. Книга II; урок 13; тема 2.
2. Книга II; урок 19; тема 3.
3. Книга II; урок 16; тема 2.
4. Книга I; урок 7; тема 2.
5. Книга I; урок 2; тема 5.

Тема 5

Медитация . . Аджапа джапа (Стадия 1)

В течение следующих нескольких уроков мы будем постепен-

но знакомить вас с техниками медитации *аджапа джапа*. Они могут состоять из различного числа стадий, в зависимости от принятого метода; мы опишем пять стадий (1).

Аджапа составляет неотъемлемую часть крийя йоги. Кроме того, она чрезвычайно помогает развитию осознания дыхания и мантры в порядке подготовки к крийя йоге. На самом деле, не без оснований говорится, что практикам крийя йоги должна предшествовать длительная практика аджапа джапы. Поэтому мы призываем вас регулярно заниматься аджапой; и под словом «регулярно» мы подразумеваем не раз в неделю, а ежедневно.

Все живое трепещет пульсациями расширения и сокращения, втягивания и выбрасывания, праны и апаны. Этот пульс бьется в каждой молекуле, каждом аспекте существования. Все пребывает в спонтанном и непрерывном состоянии циклического изменения. Все сущее бесконечно повторяет тонкую мантру.

В человеке этот пульс жизни проявляется многими способами. Самые очевидные из них – сердцебиение и дыхание. Древние йоги разработали удивительный и в то же время простой метод использования этого постоянного биения жизни для успокоения ума и повышения уровней осознания и понимания. Они сознавали, что дыхание представляет собой постоянный ритм, который непрерывно повторяет мантру. Эту мантру обычно называют *Сохам* или *Сахам*. Практика носит название *аджапа*.

Определение

Джапу можно определить как непрерывное повторение мантры (2). Суффикс «а» перед словом «джапа» подразумевает, что процесс джапы становится самопроизвольным. То есть, джапа превращается в аджапу, когда мантра повторяется сама собой без усилий; благодаря практике джапы мантра укоренилась так глубоко, что все существо человека пульсирует вместе с этой мантрой. Джапа требует сознательного усилия, в то время как аджапа не требует никаких усилий. Говорят, что джапа исходит из уст, тогда как аджапа исходит из сердца. Джапа – это предварительная практика, а аджапа – высшая ступень джапы.

Обоснование

Цель практики состоит в том, чтобы создать ситуацию, когда выбранная мантра непрерывно и самопроизвольно повторяется двадцать четыре часа в сутки. Мантра должна захватить все ваше внимание; она должна быть постоянным фоном всех мыслей и действий. Независимо от того, что вы делаете — работаете или отдыхаете, — вы должны постоянно осознавать мантру. Это вызывает невероятную сосредоточенность ума, и со временем все проблемы и колебания ума исчезают.

Кроме того, мантру следует синхронизировать с дыханием. Поэтому человек, достигший совершенства в аджапе, может повторять мантру примерно 21 600 раз в сутки (то есть, 15 вдохов в минуту или 900 в час). Однако на самом деле число повторений мантры будет гораздо меньше, так как постоянная практика аджапы ведет к такому умственному и физическому расслаблению, что темп дыхания резко уменьшается. На продвинутой стадии частота дыхания иногда может составлять два или три раза в минуту.

Ум и все тело должны непрерывно резонировать с мантрой. Это нелегко, поскольку поначалу для предотвращения блуждания ума требуются значительные усилия. Необходимо старание, чтобы натренировать ум повторять мантру в форме джапы. Коль скоро ум блуждает, он будет забывать о мантре. Но когда процесс становится самопроизвольным в форме аджапы, никаких усилий не требуется. Вы будете вынуждены внимать мантре; она будет притягивать вас, как магнит притягивает железо. Однако, чтобы достичь этой стадии, требуется много времени и усилий. Но если достигается стадия непрерывной аджапы, то вся жизнь человека преображается. Ум становится совершенным отражателем опыта и сознания. Очень немногие люди сумеют повторять мантру круглые сутки. Поэтому достаточно повторять мантру, согласуя ее с дыханием, только в течение установленного времени медитативной практики аджапы, которую мы вскоре опишем. При прилежном выполнении она принесет много пользы, хотя и не так много, как круглосуточная непрерывная аджапа.

Объединение мантры с дыханием

С дыханием можно соединять любую мантру, но обычно используют мантру *Сохам*, поскольку она возникает естественно и соответствует действительным звукам вдоха и выдоха. Внимательно прислушайтесь к своему дыханию; вы услышите звук *Со* при вдохе и звук *Хам* при выдохе. Это особенно верно, если вы делаете уджайи пранаяму (3). В зависимости от длительности вдоха, звук *Со* будет протяжным С-о-о-о-о; звук *Хам* будет протяжным Х-а-а-м-м-м-м. Тут почти не нужно никакого воображения. Вот почему *Сохам* — такая мощная мантра: она почти естественным образом возникает из звука дыхания.

Иногда используют мантры *Сахам* или *Хамса*. Это абсолютно приемлемо. На самом деле, если вы можете слышать любой другой звук мантры, возникающий из дыхания, то используйте его; от этого не будет абсолютно никакого вреда. По существу, это, напротив, может принести огромную пользу. Если хотите, вы можете использовать мантру АУМ, Рам, Хрим или любую другую. Вы можете использовать мантру, данную вам вашим гуру, либо гаятри мантру: *Аум бхурбхува сваха татсавитурвареньям бхарго девасья дхиимахи дхийо йо нах праходаят*.*

В случае гаятри мантры одну ее половину следует произносить на вдохе, а вторую на выдохе. Можно выбрать любую

* Поскольку русскоязычному читателю эта мантра может показаться совершенно неприемлемой, тем, кто имеет склонность к христианству, я советую использовать в качестве мантры так называемую Иисусову молитву: «Господи Иисусе Христе (Сыне Божий), помилуй мя грешного». В зависимости от длительности вдоха можно произносить или не произносить слова, взятые в скобки. Первая половина молитвы произносится на вдохе, а вторая — «помилуй мя грешного» — на выдохе. При выполнении пранаямы слова «Сыне Божий» произносятся во время внутренней задержки дыхания. Тем, кто не имеет склонности к религии, можно порекомендовать замечательную мантру, которую придумал писатель Гордон Диксон: «Преходящее и вечное (на вдохе) — суть одно (на выдохе)». Поскольку в мантре важно не текстуальное значение, а скрытый за ним чувственно постигаемый смысл, можно повторять ее по-английски — на этом языке она особенно красива и легче сочетается с дыханием: «Temporal and Eternal are one».

мантру — это не имеет значения, поскольку речь идет просто о технике. Мантра должна прийти к вам естественно, и коль скоро она выбрана, ее не следует менять.

Однако мы советуем вам выбрать мантру *Сохам*, так как ее использование для аджапы проверено йогами на протяжении веков. Именно эта мантра наиболее способствует непрерывному осознанию в единстве с дыханием. В *Куларнава Тантре* мантра *Сахам* (или *Сохам*) называется *Шри Прасадапара*, поскольку она дает высшую благодать (прасада) и считается величайшей (*пара*) из всех мантр.

Смысл Сохам

Смысл мантры *Сохам* не имеет особого значения для практики аджапы. Тем не менее, его стоит объяснить:

Со — Шива или Он;

Хам — Ахам или «я есть».

То есть, *Сохам* означает «я есть Он», или «я — Шива», или «я — сознание». Точно так же можно разделить на части мантру *Сахам* (*Сах* + *Ахам*), получив тот же смысл.

В практике аджапы в качестве метода подтверждения можно постоянно вспоминать этот смысл. Для тех, кто пережил глубокий трансцендентальный опыт, это прекрасный метод сохранения и поддержания такого состояния осознания. Это метод усиления и углубления отождествления. Однако другим людям нет нужды связывать с мантрой *Сохам* какой-либо смысл. Это не обязательно для получения результатов. Важны лишь постоянное вспоминание и внимательность.

Поза

Аджапу можно практиковать в любой позе, в любом месте и в любое время. Однако для целей фиксированной медитативной практики, которую мы вскоре опишем, лучше всего подходит удобная сидячая асана. Можно использовать падмасану, сиддхасану, сиддха йони асану, ваджрасану, свастикасану, ардха падмасану и сукхасану (4). Подойдет и шавасана, но эта поза легко приводит ко сну (5).

Соединение уджайи пранаямы и кхечари мудры

И уджайи пранаяма, и кхечари мудра — простые, но очень мощные практики, и для получения максимальной пользы их следует соединять с аджапой (3).

Аджапа – Стадия 1

Описанная ниже техника представляет собой стадию 1, и ее следует практиковать ежедневно до полного освоения, прежде чем переходить к следующей стадии (1).

Техника выполнения

Сядьте в удобную позу.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Держите позвоночник вертикально, но без чрезмерного напряжения.

Скажите себе, что на период практики все проблемы и заботы не имеют значения; все внимание должно быть сосредоточено на практике аджапа джапы.

Когда вы будете готовы, приступайте к практике.

Выполняйте уджайи пранаяму и кхечари мудру.

Осознавайте процесс своего дыхания.

Вдыхая, знайте, что вы вдыхаете; выдыхая, знайте, что вы выдыхаете.

Уделяйте все внимание каждому вдоху и выдоху; почувствуйте ритм движения воздушного потока.

Продолжайте в том же духе в течение нескольких минут.

Затем представьте себе, что дыхание движется между пупком и передней частью горла.

На вдохе дыхание поднимается от пупка к горлу.

На выдохе дыхание опускается от горла к пупку.

Поначалу вам может оказаться трудно представить себе этот процесс; не беспокойтесь, просто старайтесь — важно лишь полностью осознавать дыхание. *

* Это, казалось бы, противоестественное описание движения дыхания (поскольку на самом деле при вдохе воздух в горле движется вниз, а при выдохе — вверх) соответствует движению волн расширения и сокращения, проходящих по животу и груди при

Позвольте дыханию стать ритмичным, глубоким и продолжительным, но без принуждения; чем больше вы расслабитесь, тем в большей мере дыхание будет автоматически становиться медленным и глубоким.

Продолжайте в том же духе в течение по меньшей мере пяти минут.

Сохраняйте осознание. Если ум блуждает, что он, безусловно, будет делать, не боритесь с этим, но старайтесь одновременно поддерживать осознание дыхания; это нелегко, но вы должны стараться.

Затем следует соединить и согласовать мантру *Сохам* с восходящим и нисходящим движением дыхания между горлом и пупком.

Вы должны одновременно осознавать восходящее и нисходящее движение дыхания и звук *Сохам*, возникающий в горле.

Мантра и дыхание должны быть синхронизированы так, чтобы:

Со звучало при восходящем движении вдоха от пупка к горлу. *Хам* звучало при нисходящем движении выдоха от горла к пупку.

Должно иметь место усиливающееся осознание *Сохам*, по мере того как при вдохе и выдохе дыхание движется от пупка к горлу и обратно.

Если ваш ум блуждает, позвольте ему это делать, но знайте, что он блуждает, и старайтесь сохранять осознание мантры и дыхания.

Продолжайте в том же духе до конца периода времени, который вы отвели для этой практики.

Осознание

Сущность аджапы, как и всех других медитативных техник, состоит в постоянной внимательности к выполняемой

полном дыхании (при вдохе сначала расширяется низ живота, потом середина живота и низ грудной клетки, потом верх грудной клетки с подъемом плеч; при выдохе сокращение происходит в обратном порядке). Таким образом, *ощущение дыхания* действительно движется от пупка к горлу при вдохе и от горла к пупку при выдохе; осознание именно этого ощущения и подразумевается под осознанием дыхания.

практике. Нет нужды подавлять колебания и отвлечения ума, но вы должны стараться одновременно поддерживать осознание дыхания и мантры. Пусть ум блуждает; все, что вам нужно, — это сохранять осознание.

Благотворное действие

Аджапа приносит такую же пользу, как все другие медитативные практики. То, какую пользу вы действительно получите, полностью зависит от вашего старания, регулярности практики и степени гармонии вашего ума в настоящее время.

Эта практика — прекрасная и необходимая подготовка для крийя йоги. Она приносит покой и сосредоточенность ума и непосредственно ведет к медитации.

Примечания

1. Аджапа:
 - стадия 2 — Книга II; урок 21; тема 5.
 - стадия 3 — Книга II; урок 22; тема 5.
 - стадия 4 — Книга II; урок 23; тема 4.
 - стадия 5 — Книга II; урок 24; тема 5.
2. Книга II; урок 14; тема 5.
Книга II; урок 6; тема 6.
3. Книга I; урок 13; тема 5.
4. Книга I; урок 2; тема 5.
Книга I; урок 7; тема 2.
5. Книга I; урок 1; тема 5.
Книга I; урок 2; тема 8.

Программа ежедневных занятий

Две практики, которые мы предложили в этом уроке — нахождение свадхистхана чакры и аджапа, стадия 1, — непосредственно связаны с практиками крийя йоги. Поэтому мы призываем вас регулярно выполнять их каждый день. Если вам некогда, постарайтесь найти дополнительное время. Их необходимо освоить, чтобы получать максимальную пользу от крийя йоги.

В крийя йоге важно быть способным сидеть в сиддхасане (или сиддха йони асане для женщин) и/или в падмасане. Если вы уже способны удобно сидеть в этих позах, то все в порядке, но если вы не можете этого делать, мы рекомендуем вам начать регулярно делать упражнения для раскрепощения ног, описанные ранее (1). Не перенапрягайтесь, так как вы можете травмировать ноги. Постепенно разминайте их в течение длительного времени — скажем, нескольких месяцев.

Асаны, описанные в этом уроке — матсьясана и супта ваджрасана, — а также две асаны со сгибанием вперед из урока 19 (джану сиршасана и ардха падма пасчимоттанасана) чрезвычайно помогают повышать гибкость ног для освоения медитативных поз. Это одна из причин, по которым мы познакомили вас с ними на данном этапе. Постарайтесь включить их в свою программу ежедневных занятий.

Вам следует продолжать практику пранаямы, то есть выполнять пранаяму нади шодхана в сочетании с уддияна бандхой (2). Это продвинутая техника, и чтобы довести ее до совершенства, требуется несколько месяцев практики. Если вам легко выполнять ее с соотношением 1:8:6:2:1:8:6:2, то вы можете увеличить реальную продолжительность каждой части отношения, оставляя само отношение неизменным. И наоборот, если практика оказывается для вас слишком трудной, то вам следует уменьшить продолжительность вдоха, выдоха и т. д. При необходимости, следует прекратить практику уддияна бандхи и выполнять только пранаяму нади шодхана.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Джану сиршасана или ардха падма		
пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Йога мудра	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана или супта ваджрасана	—	4
Шавасана	—	3
Нади шодхана	—	15
Нахождение муладхара чакры	—	15
Нахождение свадхистхана чакры	—	20
Аджапа – стадия 1	—	21
<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Джану сиршасана или ардха падма		
пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана или супта ваджрасана	—	4
Нади шодхана	—	10
Нахождение муладхара чакры	—	10
Нахождение свадхистхана чакры	—	15
Аджапа – стадия 1	—	14
<u>Программа 3: продолжительность</u>		
<u>60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Джану сиршасана или ардха падма		
пасчимоттанасана	—	4

Бхуджангасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сарвангасана	—	4
Матсьясана или супта ваджрасана	—	3
Нади шодхана	—	10
Нахождение свадхистхана чакры	—	10
Аджапа — стадия 1	—	12
<u>Программа 4: продолжительность</u>		
<u>30 минут</u>		30
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Джану сиршасана или ардха падма		
пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сарвангасана	—	3
Матсьясана или супта ваджрасана	—	3
Нади шодхана	—	10

Старайтесь находить время для практики аджапы, стадии 1 и нахождения свадхистхана чакры.

Примечания

1. Книга I; урок 1; тема 3.
Книга I; урок 6; тема 4.
2. Книга II; урок 18; тема 4.

Урок 21

Великий святой, махатма, йог, пророк или джняни живет на этой земле подобно любому другому человеческому существу. Как и все остальные, он думает, радуется и ест. Огромная разница между йогом и обычным человеком заключается в том, что он пробудил дремлющую в человеке способность, именуемую... осознанием. Он развил эту способность, в то время как у обычного человека она не развита. Он всегда осознает. Его называют драшта — видящим. Он — свидетель событий. Вашей целью на пути к реализации и пробуждению вашего дремлющего потенциала должно быть постепенное развитие в себе этой способности осознания. Вы должны стараться стать видящим.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Мозг

В этом уроке мы знакомим вас с сиршасаной – позой стойки

на голове (1). Эта асана оказывает глубокое и благотворное влияние на все тело; однако наиболее ярко выражено её воздействие на мозг. Данная тема призвана облегчить вам понимание того, каким образом сиршасана может помочь улучшению функционирования мозга и, тем самым, здоровья всего тела.

Введение

Мозг служит вратами между умом и физическим телом. В частности, он может считаться частью физического тела, но не частью ума. Многие люди путают мозг с умом, хотя они представляют собой совершенно разные сущности. Мозг — это своего рода коммутатор между более тонкими сферами бытия и физическим телом. Это перекресток между внутренним и внешним мирами. Без него человек был бы полностью беспомощным, не способным общаться с внешним окружением и действовать в нем. Это управляющий инструмент или компьютер, позволяющий каждому человеку выразить себя в мире, переводить мысли в действия. Без мозга вы были бы не способны говорить, ходить, сидеть, есть, читать и выполнять множество других действий, которые мы считаем настолько само собой разумеющимися, что никогда о них не задумываемся. Все эти действия зависят от работы мозга. Чем лучше его состояние, тем лучше мы способны действовать и выражать себя в жизни.

Неэффективная работа мозга немедленно приводит к снижению нашей способности помнить, сосредоточиваться, логически мыслить, и так далее. Память, сосредоточение, интеллект и другие аналогичные способности — это функции ума, но вы не можете использовать их в полной мере, если мозг не работает должным образом. Мысли выражаются именно через мозг. Именно мозг опосредует наше умственное сосредоточение, именно с помощью мозга могут выражаться интеллектуальные способности ума. Поэтому мы подчеркиваем очевидное: мозг — это очень важный орган. Он служит средством, с помощью которого ум выражает себя.

Кроме того, мозг является центральным координатором

множества больших и малых функций, непрерывно осуществляющихся в физическом теле — от роста каждого отдельного волоска на вашей голове до ритма сердцебиения; от реакций на ощущение укуса комара до переваривания пищи; от способности речи до действия белых клеток крови при заживлении ран. Мозг никогда не отдыхает. Подобно сердцу и легким, он работает день и ночь. Он постоянно бодрствует; будь это не так, телу был бы нанесен непоправимый вред. Мозг представляет собой биохимический компьютер, по своей сложности далеко превосходящий самые совершенные цифровые компьютеры, созданные современной наукой, и к тому же занимающий совсем немного места.

Просто на минуту задумайтесь о том, что вы носите на своих плечах компьютер, который невообразимо сложнее всего, что описано даже в самых смелых полетах воображения наиболее талантливых писателей-фантастов. Мозг настолько сложен, что совершенно потрясает современных неврологов; они испытывают такое же благоговение, как современные астрономы, которые вглядываются в космос и понимают, как мало им известно об окружающей вселенной; они чувствуют себя как человек, пытающийся вычерпать море маленькой чашкой. Таковы невероятные природа и сложность мозга, которым обладает каждый из нас. К сожалению, лишь немногие люди используют его в должной мере. Этот орган представляет собой инструмент, посредством которого мы можем выражать огромное нетронутое знание ума. Однако немногие люди эффективно используют мозг для этой цели. Вместо этого они обращаются со своим мозгом подобно ребенку, играющему с новейшим электронным компьютером. Потенциал, заключенный в уме каждого человека, редко выражается во внешнем мире.

Приведем несколько потрясающих фактов. Говорят, что в одном кубическом миллиметре мозга содержится около пятидесяти тысяч нервных клеток (нейронов). Эта цифра может показаться не такой уж большой, но она означает, что весь человеческий мозг содержит приблизительно десять—тринадцать миллиардов нейронов. Каждый из этих нейронов непо-

средственно связан с тысячами других нейронов. Получающееся при этом количество связей способно ошеломить даже математика или астронома, привыкшего оперировать большими числами.

Сообщения между нейронами и нервными клетками, расположенными по всему телу, передаются как электрически, так и химически. У нейронов имеются округлые отростки (именуемые синапсами), выделяющие химические вещества, которые пересекают микроскопические щели между отдельными клетками и заставляют соседние клетки выделять в ответ собственные химические вещества. Этот процесс создает возможность передачи электрического сигнала от одной клетки к другой. Скорость, с которой клетки могут передавать свои химические сообщения, просто удивительна. Некоторые из таких химических реакций происходят всего за одну миллионную долю секунды. В передаче простых данных от органов чувств к мозгу может участвовать до ста тысяч нейронов. Например, вы укололи большой палец булавкой; вы почувствуете боль, вскрикнете и быстро вытащите булавку. Весь процесс занимает не более секунды. В любой момент в мозгу происходит множество аналогичных процессов.

Все части мозга постоянно работают. Это означает, что в любой момент в возбужденном состоянии находятся миллионы нейронов. Неудивительно, что мозгу требуется огромное количество энергии. Доставка этой энергии в мозг зависит от эффективного кровоснабжения. Сиршасана значительно улучшает кровоснабжение мозга. Поэтому нет ничего неожиданного в том, что сиршасана существенно повышает его эффективность.

В мозгу существует непрерывно меняющийся рисунок нервных импульсов, которые одновременно выполняют миллионы вычислений. Говорят, что мозг постоянно получает и анализирует около двух миллионов зрительных сигналов (поступающих через два миллиона нервных окончаний в глазах) и около ста тысяч звуковых сигналов (от ста тысяч нервных окончаний в ушах). Помимо этого, мозг постоянно получает

и перерабатывает миллионы нервных импульсов от других частей тела. И все это происходит у вас в голове.*

Мозг и ум

Возможно, вас интересует, почему мы столь решительно разделяем мозг и ум. Ответ прост и очевиден — они представляют собой совершенно разные сущности. Однако не следует верить на слово — вы должны узнать это для себя сами посредством практики йоги. Современная наука уже начинает проводить такое различие, и ниже мы приводим несколько примеров открытий современной нейронауки, которые это подтверждают.

Неврологические исследования обнаружили, что память хранится в мозгу не так, как в современных цифровых компьютерах, где каждый бит информации находится в отдельной клетке (ячейке). При удалении или выходе из строя половины мозга память не пропадает. Способность человека к воспоминанию ухудшается, но сама память остается неповрежденной. На первый взгляд это может показаться загадочным, но ответ прост, если смотреть на вещи с точки зрения йоги. Память находится в уме, а на более тонкий ум повреждение не оказывает непосредственного влияния, за исключением того факта, что ум не может использовать все возможности инструментария мозга. Поэтому вмешательство в мозг не обязательно воздействует на ум и память.**

* В действительности, все еще сложнее, поскольку сигналы передаются в мозг не только параллельно (как по множеству параллельных проводов, соединяющих отдельные телефонные аппараты с коммутатором), но и последовательно, с помощью специального кодирования (как в междугородном телефонном кабеле). Например, зрительные сигналы сначала подвергаются кодированию в сетчатке, которая, по существу, представляет собой часть мозга, и только потом передаются в соответствующие анализирующие отделы мозга.

** Существует и другое объяснение, более согласующееся с неврологическими данными. Более двадцати лет назад нейрофизиолог Карл Прибрам предположил, что память записывается в мозгу по принципу голограммы. Каждая часть голограммы содержит в себе информацию о целом. Поэтому удаление даже значительной части мозга не приводит к утрате памяти. Исследования показали, что если у пациента с поврежденным мозгом нарушена способность воспоминания, то память, хранящаяся в мозгу, можно пробуждать путем непосредственной электрической стимуляции с помощью электродов, вводимых в соответствующие зоны мозга. Что же касается ума, то степень его нарушения при повреждении мозга зависит от того, какие зоны мозга по-

Мозг служит средством, с помощью которого человек выражает воспоминания ума; это более грубый инструмент. Мозг представляет собой переключающий механизм. Наука начинает обнаруживать факты, указывающие на различие между мозгом и умом, но пока ученые еще не пришли к окончательным выводам на этот счет. В настоящее время слова «мозг» и «ум» употребляются почти как синонимы, но скоро неврологические исследования докажут, что ум — это более тонкий инструмент, чем мозг. Один ученый заявил, что исследования мозга могут открыть новый мир. Вероятно, он не осознавал полного смысла своего утверждения и той истины, что новый мир, лежащий за пределами мозга, — это ум.

Нейронаука сделала и много других интересных открытий, которые вызвали замешательство, поскольку они не согласуются с существующими теориями мозга. Например, ученые-медики до сих пор не обнаружили анатомический мозговой центр, непосредственно отвечающий за познание и обучение. Исследователи не могут найти никакого объяснения обучению, и это кажется поразительным, поскольку именно способность к обучению составляет одну из отличительных особенностей человека.* Один известный невролог сказал:

«Для обучения не существует никакой научной основы... оно не может происходить... и, тем не менее, происходит».

Такова дилемма, к которой подошла современная наука.

степень его нарушения при повреждении мозга зависит от того, какие зоны мозга поражены. Например, повреждение левой височной области мозга приводит к потере способности понимать устную и письменную речь; при повреждении других отделов может нарушаться восприятие пространства и времени. С другой стороны, новая кора больших полушарий используется далеко не полностью. Около двадцати лет назад в США в ходе медицинского обследования студентов вузов был обнаружен молодой человек, у которого почти отсутствовала новая кора (ее толщина составляла несколько миллиметров — это тяжелый случай водянки мозга); тем не менее, этот студент был в числе отличников, и его коэффициент интеллекта (IQ) был выше среднего уровня.

* Ни то, ни другое не верно. Во-первых, к обучению (или научению) способны любые живые существа (и до определенной степени — даже микроорганизмы и растения). Во-вторых, в настоящее время в нейробиологии обучения известно очень многое (хотя и не все). Более того, в мозгу животных и человека найдены особые вещества, стимулирующие обучение, и они уже применяются в медицине и геронтологии.

Ей известно — как и всем нам, — что обучение происходит, но она не может обнаружить какой-либо части мозга, непосредственно связанной с обучением.** Как такое может быть? С точки зрения йоги, ответ очень прост: процесс обучения происходит в уме, который лежит за пределами мозга. Чтобы обнаружить процесс обучения, неврологам придется начать заниматься медитативными техниками. Тогда они поймут, где находятся центры обучения и памяти.

Исследования мозга приводят неврологов в замешательство. В одном журнале исследователь написал, что «...мозг мыслит о себе, мысля о себе, мыслящем о себе».

Это кажется головоломкой — и оказывается таковой, если пытаться понимать умственные процессы, исследуя только органический мозг. Загадка перестает быть загадкой при рассмотрении функционирования более тонкого инструмента — ума и сознания.

Основная анатомия мозга

О различных частях и функциях мозга можно было бы с легкостью написать толстую книгу. В действительности, в нашей библиотеке есть книга по нейроанатомии человека, в которой почти тысяча страниц обоснованных фактов и схем, касающихся мозга. Здесь мы хотим лишь кратко описать основные функции, чтобы вы могли оценить важность совершенной функциональной эффективности мозга. Если вы заинтересованы в более полном изучении этой темы, то вам следует найти подходящий учебник.

Мозг можно очень приблизительно подразделить на три отдела: нижний, средний и высший.* На самом низком уровне находятся механизмы, которые управляют кровяным давлением, глубиной и частотой дыхания, температурой тела,

** Точнее, в мозгу нет *единого* органа, ответственного за обучение — в этом процессе участвуют многие мозговые структуры, — однако известно, что повреждение некоторых из этих структур, например, гиппокампа, делает обучение (а также воспоминание) невозможным.

* В нейроанатомии принято различать ствол мозга (или древний мозг), средний мозг (старую кору и лимбическую систему) и новую кору (большие полушария).

процессом пищеварения и т. д. Кроме того, много автоматических или рефлекторных центров имеется в спинном мозге; они заведуют множеством функций тела, не нуждающихся в контроле головного мозга.

Средний мозг действует подобно сложному коммутатору. Он получает импульсы от всех частей тела, сортирует их и передает важные сигналы в высший мозговой центр. Он играет роль шлюза, который ограничивает передачу несущественной информации в высшие центры. Действуя как привратник, он пропускает через ворота только определенные данные. Тем самым он предотвращает перегрузку высшего мозга ненужной информацией.

Верхний, или высший, отдел мозга называется корой. Именно эта часть мозга структурно отличает человека от животных. У рыб и птиц почти нет корковой ткани; среди животных самая большая кора мозга у шимпанзе, тогда как человек, несомненно, обладает самой большой корой мозга из всех земных существ.**

Кора головного мозга (точнее, новая кора. — *Пер.*) заполняет купол черепа; она поделена на две отдельные части (большие полушария. — *Пер.*). Каждое полушарие связано нервами с противоположной ему стороной тела, так что правое полушарие управляет левой стороной тела, а левое полушарие — правой. У большинства людей левое полушарие является доминантным; оно связано с такими функциями, как восприятие и порождение речи, а также аналитическое мышление, например, решение математических проблем. Правое полушарие, в основном, ответственно за пространственное восприятие, синтетическое мышление и эстетическое восприятие. Полушария соединяются друг с другом пучком нервных волокон, который называется мозолистым телом.*

** Это также неверно. Человека отличает не размер, а сложность новой коры (количество извилин). У высших животных размер и вес мозга примерно пропорциональны размеру и весу тела, так что, например, у слонов и китов более крупный мозг (в том числе и кора), чем у человека, однако не такой сложный. В последнее время показано, что мозг дельфинов и касаток по сложности приближается к человеческому, у же время превышая его по объему (у касаток).

* Это довольно устаревшие представления. В 1960—1970 гг. был обнаружен т.н. феномен «расщепленного мозга»: больным острой эпилепсией для ликвидации патоло-

В новой коре располагаются центры, которые принимают и интерпретируют данные, приходящие от тела через средний мозг. Эти центры расшифровывают данные о внешней среде, поступающие от органов чувств — глаз, ушей и т. д. Вся входящая информация интерпретируется путем сравнения с прошлым опытом, хранящимся в памяти, и на основе этого принимаются подходящие решения, после чего телу даются команды на выполнение соответствующих действий.** Клетки и центры новой коры действуют как приемники и передатчики мысли. Они играют роль переходного звена, в котором осуществляется связь между умом и мозгом.***

Мозг состоит из двух основных видов тканей, которые называются серым веществом и белым веществом. Серое вещество состоит из нервных клеток, а белое вещество — из нервных волокон (отростков, соединяющих нервные клетки). В отличие от большинства других клеток тела нервные клетки не восстанавливаются и не воспроизводятся. Считается, что каждый человек рождается с полным комплектом этих нервных клеток, который остается у него на всю жизнь. В период детства они растут, но их количество не увеличивается.* Если

номен «расщепленного мозга»: больным острой эпилепсией для ликвидации патологического очага проводили хирургическое рассечение мозолистого тела. При этом у человека возникало как бы два ума. Именно эти исследования стали первым крупным шагом в изучении функций больших полушарий мозга. В дальнейшем при использовании менее радикальных методов выяснилось, что функции полушарий в значительной степени перекрываются. Так, при повреждении левого полушария в раннем детстве речевые и аналитические функции берет на себя правое полушарие; у некоторых людей (т. н. истинных билингвов) речевые способности, связанные со вторым языком, зависят от правого полушария. Функциональная специализация мозга — сложная и чрезвычайно интересная тема. Возможно, читателям будет интересно узнать, что некоторые т. н. паранормальные феномены наблюдаются у больных с повреждениями мозга. В этом случае можно порекомендовать книгу Т. Доброхотовой и Н. Брагиной «Функциональные асимметрии человека», М., Медицина, 1981.

** Так происходит только при столкновении с новой и незнакомой ситуацией. Исследованиями показано, что в мозгу на основании прошлого опыта формируются программы готовых действий. Поступающая информация активирует подходящую программу, и дальше все происходит автоматически. Если бы для совершения действий во внешнем мире каждый раз требовалось принятие решения, то возникновение высших животных и человека в эволюции оказалось бы невозможным.

*** Между прочим, аналогичную мысль вполне серьезно высказывал выдающийся нейрофизиолог — лауреат Нобелевской премии сэр Джон Эклз.

* В настоящее время это мнение подвергается пересмотру. В частности, уже показано, что отростки нервных клеток, именуемые дендритами, растут и усложняются в

клетки умирают, то умирают и нервные волокна, и наоборот. Волокна соединяют нервные клетки между собой, а также соединяют мозг со всеми частями тела. Они могут достигать пятидесяти сантиметров в длину. По примерной оценке, имеется около двухсот миллионов входящих и исходящих волокон, связывающих мозг с остальным телом.

Ниже приводится краткое описание основных функциональных отделов мозга.

Мозжечок представляет собой образование размером с кулак, расположенное в задней нижней части мозга позади верхушки позвоночника. Мозжечок отвечает за поддержание мышечного тона всего тела. Он посылает непрерывный поток импульсов в двигательные нервы и таким образом поддерживает мышцы в надлежащем состоянии частичного сокращения. Кроме того, мозжечок координирует движения мышц и согласовывает сложные мышечные действия. Весь этот процесс происходит автоматически.**

Таламус находится в средней части мозга. Он представляет собой релейную, или передаточную, станцию, направляющую потоки информации в высшие центры мозга после отсортровки нежелательных данных. Кроме того, это область, где так называемые протопатические ощущения достигают порога сознательного восприятия. Протопатические ощущения — это инстинктивные сигналы, указывающие на боль, удовольствие и т. п. в различных частях тела, безотносительно к их важности, смыслу и т. д. Другие, более избирательные ощущения, называются эпикритическими; пройдя через таламус, они сознательно воспринимаются в новой коре.

течение всей жизни человека, образуя новые связи. Этот процесс непосредственно связан с обучением. Следует также добавить, что белое вещество, в основном, состоит не из отростков нервных клеток, а из покрывающих их оболочкой глиальных (т. н. шванновских) клеток. От наличия этих клеток зависит скорость проведения сигналов в нервных волокнах. У новорожденного младенца почти нет таких клеток — они растут в период детства. Кстати, именно с разрушением шванновских клеток связано такое тяжелое заболевание, как рассеянный (множественный) склероз.

** Ученые говорят, что мозжечок отвечает за координацию *схемы тела* и поддержание равновесия. Этот отдел мозга довольно хорошо изучен и работает во многом сходно с цифровым компьютером.

На верхушке позвоночника располагается *гипоталамус*, непосредственно связанный с таламусом; он составляет часть лимбической системы и отвечает за наши эмоциональные состояния и реакции. Это центр, который создает эмоциональные реакции счастья, несчастья, гнева и т. п. Его нередко тормозят более высокие центры мозга, так что человек подавляет эмоциональные реакции. Мозговые центры вознаграждения (удовольствия) и наказания (боли) также находятся в гипоталамусе. Интересно отметить, что центр удовольствия заметно больше центра боли. Кроме того, гипоталамус является главным управляющим центром симпатической и парасимпатической нервных систем. Эти две системы связаны с управлением и активацией всех органов тела, от сердца до глаз и от кожи до органов дыхания.

Вдобавок, в гипоталамусе находится центр бодрствования, состоящий из симпатических нервов, и центр сна, состоящий из парасимпатических нервов. Поэтому гипоталамус составляет очень важную часть мозга.*

К числу других частей мозга относятся *центральная борозда*, *теменная доля* и *затылочная доля*, где осуществляется большинство функций, связанных с восприятием и интерпретацией кожных ощущений – прикосновения, температуры и давления, слуховых и зрительных сигналов, движений глаз, обонятельных и вкусовых сигналов, речи и т. п.**

Хорошо известная область мозга, именуемая *фронтальной* (передней) *долей*, располагается за лбом. Именно этот центр яснее всего отличает человека от животных. Это часть мозга, отвечающая за такие качества, как честность, порядочность, мораль, справедливость, благоразумие, дружбу и многие другие чисто человеческие характеристики. Это так называемая молчаливая область мозга, которая определяет природу отдель-

* В дополнение ко всему сказанному, гипоталамус является *главным управляющим центром эндокринной системы*. Он синтезирует особые вещества, управляющие работой гипофиза, и через него – работой всех других желез, в частности, надпочечников (так называемая гипоталамо-гипофизарно-адреналовая ось). Так что уровень адреналина у вас в крови контролируется гипоталамусом.

** Здесь необходима поправка: речь интерпретируется не в теменной или затылочной, а в левой височной доле мозга (т. н. зона Брока).

ного человека. Повреждение или неадекватное функционирование этой области может сделать человека беспечным, подавленным, испуганным, вызвать у него умственное расстройство или утрату всякого ощущения ценностей. Это — центр личности. Считается также, что это инструмент или центр извлечения воспоминаний ума; это показывает тот факт, что электрическая или нервная стимуляция этой области вызывает вспоминание прошлого опыта, хорошего и плохого. Эта часть мозга действует как коммутатор ума.**

Нервная система

Нервная система представляет собой продолжение мозга, хотя мозг тоже может считаться частью нервной системы — все зависит от определения. Мозг общается со всем остальным телом через нервы позвоночника и множество других нервов вне позвоночника. Мозг подобен телефонной станции, а нервы — тысячам телефонных линий, соединяющих телефонную станцию с отдельными телефонными аппаратами. К мозгу и от мозга движутся бесчисленные сигналы, поддерживая прямую связь между ним и всеми мышцами, органами и частями тела. Большинство этих сигналов не достигают уровня сознательного восприятия.

Существуют две основные группы нервов. Одна из них — сенсорные нервы, которые передают в мозг информацию о внешней среде и физическом состоянии тела — боли, температуре и т. п. Для каждого вида чувственного восприятия требуется специальный рецептор. Ощущения, связанные с болью, удовольствием и осязанием, зависят от особых сенсоров; последние не могут воспринимать другие ощущения. Во всем теле имеются тысячи этих различных сенсоров. Нервные импульсы от этих датчиков движутся к мозгу по специ-

** Этот абзац отражает, скорее, точку зрения йоги, а не современной науки. Лобная доля (точнее, лобные доли — это парный орган) действительно связаны с мышлением, памятью и волей. Рассечение мозолистого тела в области лобных долей (фронтальная лоботомия) делает человека неспособным к стратегическому мышлению и принятию решений, но не приводит к умственному расстройству. Со страхом и депрессией (а также с агрессией) связан другой орган, также расположенный в передней части мозга, — миндалины.

альным нервным путям, откуда они перенаправляются в отдельные центры мозга, специализирующиеся на ощущениях того или иного типа. Затем они интерпретируются в соответствии с прошлым опытом.

Вторая группа называется моторными (двигательными) нервами. Они вступают в игру, когда в ответ на интерпретацию нервных импульсов, поступающих по сенсорным нервам, требуется то или иное действие. Двигательные нервы передают от мозга ясные команды мышцам, приказывая им двигаться определенным образом. Возьмем такой пример. Допустим, вы читаете книгу. Ваш взгляд привлекает нечто интересное. Сенсорная информация передается в мозг. Мозг реагирует на нее, посылая ряд команд мышцам пальцев, рук и предплечий, приказывая им переворачивать страницы книги в поисках дополнительной информации. Сенсорные и двигательные нервы действуют как постоянная система обратной связи.

Такая же обратная связь действует в случае нервов, передающих ощущения запаха и вкуса от рецепторов, находящихся в носу и во рту. Если мы пробуем какую-либо пищу, то сразу же знаем, нравится она нам или нет. Вкусовые сосочки на языке представляют собой чувствительные рецепторы, которые немедленно посылают сообщение в мозг; в результате мы знаем, продолжать ли нам есть или нет. Точно так же действует приятный запах хорошо приготовленной пищи. Оба эти вида ощущений не только позволяют наслаждаться пищей, но и заставляют пищеварительные органы готовиться к перевариванию пищи.

Именно нервная система позволяет мозгу получать информацию от глаз. В каждом глазу имеются миллионы маленьких рецепторов, которые чувствительны к свету; они обнаруживают и разные цвета. Когда глаза на что-нибудь смотрят, на экране из этих рецепторов (сетчатке), находящемся на задней стенке глаза, формируется картинка или образ. Сенсоры передают сообщения мозгу, который их интерпретирует. Таким образом, у человека создается зрительное пред-

ставление об объекте.*

Точно так же обстоит дело с ушами; в них содержатся тысячи крохотных рецепторов, чувствительных к различиям высоты, тональности и качества звука.** Все разнообразные звуки, раздающиеся в любой момент, передаются в мозг, где они интерпретируются и распознаются в качестве ранее уже слышанных. Если это приятный звук, например, красивая музыка, то она вызовет радостную эмоциональную реакцию. Без мозга мы были бы неспособны распознавать любые звуки.

Самый важный отдел нервной системы — это автономная нервная система, включающая в себя симпатические и парасимпатические нервы. Они необходимы для поддержания совершенного равновесия и гармонии в функционировании всех физических органов (2).

Из сказанного должно быть абсолютно ясно, что без мозга и нервной системы мы были бы полностью неспособны воспринимать внешний мир; кроме того, было бы невозможно согласование внутренних органов для их совместной работы ради здоровья и благополучия всего тела. То, в какой степени мы можем жить полной жизнью, зависит от эффективности мозга. Различные практики йоги, особенно сиршасана, помогают сделать мозг совершенно работающим инструментом.

* В сетчатке находятся не только рецепторы (палочки и колбочки), но и особые нервные структуры, управляющие чувствительностью этих рецепторов. Нервные импульсы идут не только от сетчатки к мозгу, но и от мозга к сетчатке. Мозг (точнее, программа зрительного восприятия) указывает глазу, *что следует видеть*. Если бы глаз реагировал на все попадающие в него фотоны, то человек бы через несколько минут ослеп, поскольку светочувствительное вещество, содержащееся в рецепторах, просто не успевало бы восстанавливаться. Программа зрения посылает в глаз сигналы, позволяющие выделять наиболее значимые части сетчаточного образа. Мы видим не то, что есть, а то что нам приказывает видеть мозг (и ум). Эти данные современной нейрофизиологии согласуются с идеей йоги о том, что повседневная реальность — это иллюзия. Более подробно об этом можно прочитать в увлекательной книге Р. Грегори «Разумный глаз», вышедшей в издательстве «Мир» около 30 лет назад.

** На самом деле, все слуховые рецепторы одинаковы, а определение высоты, тональности и т. д. осуществляется специальным органом в среднем ухе, похожим на миниатюрную арфу. Каждая струна этой «арфы» соединяется с рецептором. Мозг распознает звук по тому, от какого (или каких) рецепторов приходят импульсы.

Эндокринная система

Железы внутренней секреции дополняют нервную систему, особенно симпатические и парасимпатические нервы. Вместе они образуют единую нейроэндокринную систему, которая объединяет и координирует процессы обмена веществ в организме, а также управляет способностью тела справляться с изменениями внутренних и внешних условий. Обе системы работают рука об руку. Однако важное различие между ними состоит в том, что нервные реакции являются быстрыми и кратковременными, тогда как эндокринные реакции развиваются медленно и сохраняются длительное время, вызывая в теле устойчивые изменения. То есть, нервная система вызывает быстрые изменения в теле, а эндокринная система придает этим изменениям постоянство.

Железы распределены по всему телу и выделяют в кровоток особые химические вещества, именуемые гормонами. Таким путем гормоны попадают во все части тела. Они активируют определенные органы, реагирующие на конкретные гормоны. Таким образом в организме вызываются изменения в соответствии с указаниями мозга, который также выполняет роль главного управляющего центра эндокринной системы.

Железы не работают независимо друг от друга — каждая железа реагирует на влияние других желез и модифицирует его. Вследствие этого расстройство эндокринной системы в целом или одной из желез может иметь отрицательные последствия для здоровья всего тела. Практики йоги помогают гармонизировать всю эндокринную систему и повышают эффективность работы отдельных желез.

Главные железы эндокринной системы — это гипофиз, шишковидная железа, щитовидная и парашитовидные железы, надпочечники, яичники у женщин и тестикулы (яички) у мужчин. Мы в особенности хотим описать здесь две железы, находящиеся в мозгу, поскольку именно на эти железы непосредственно влияет сиршасана. Другие железы также испытывают влияние, но более косвенное.

Шишковидная железа

Это очень интересная, однако мало изученная *железа*. Ее функция не вполне ясна, и озадаченные ученые-медики до сих пор пытаются раскрыть ее тайны. Она находится в середине мозга и имеет размер горошины. Многие ученые считали ее органом, утратившим свою роль в ходе эволюции человека. То есть, она использовалась, когда человек был более примитивным. Однако это представляется маловероятным, поскольку она имеет очень мощное кровоснабжение. В расчете на единицу тела она занимает по интенсивности кровоснабжения второе место в организме после почек. Это предполагает, что у нее есть чрезвычайно важная функциональная роль, которую ученые еще не поняли. Хотя физиологическую роль шишковидной железы невозможно точно определить, ее относят к эндокринной системе.*

В йоге и других мистических системах всего мира шишковидная железа считается физическим эквивалентом третьего глаза — интуитивного oka познания путем откровения. Это око просветления. Этот физический орган фокусирует в мозгу знание или опыт более тонких сфер бытия для его постижения человеком. Он аналогичен транзисторному детектору радиоприемника, улавливающему радиоволны от дальней передающей станции. На самом деле, это не слишком хорошая аналогия, но она все же показывает, что мы пытаемся передать. Шишковидная железа — это орган мозга, через посредство которого человек может переживать более тонкие уровни бытия. Кроме того, он связан с аджна чакрой — психическим центром, ответственным за такие парапсихические способности, как телепатия, ясновидение и т. п. Именно через шишковидную железу психические феномены передаются в мозг и тело. Это связанный с тонкой аджна чакрой физический орган, посредством которого два человека могут общаться более тонким и непосредственным образом.

* Шишковидная железа участвует в регуляции суточного ритма организма и ряда других ритмов. Она выделяет вещество мелатонин, являющееся важным нейрогормоном.

В йоге совершенное функционирование шишковидной железы имеет чрезвычайно большое значение. Достичь его помогают сиршасана, а также другие техники йоги, которые улучшают кровоснабжение этого органа и гармонизируют его взаимоотношения с остальным телом и мозгом.

Гипофиз

Гипофиз – это главный управляющий центр эндокринной системы, хотя он, в свою очередь, управляется мозгом через гипоталамус. Эта небольшая железа размером с горошину находится в мозгу вблизи верхушки позвоночника. Она весит всего полграмма, но оказывает глубокое влияние на все процессы в организме. Она регулирует выработку и секрецию гормонов другими эндокринными железами. Без чуткого контроля гипофиза выделение гормонов другими железами создало бы в организме хаос.

Гипофиз вырабатывает небольшие количества нескольких разных гормонов. Некоторые из них воздействуют непосредственно на тело, но большинство управляют функциями других желез. Таким образом, гипофиз оказывает широкое влияние почти на все, что происходит в организме.

Соматотропный гормон (СТ) способствует росту тела и его сопротивляемости болезням. Без этого вещества мы бы могли умирать от самой незначительной инфекции, так как оно мобилизует белые клетки крови и антитела на защиту организма.

Адренокортикотропный гормон (АКТГ) мобилизует и направляет работу надпочечников. Когда мозг получает от органов чувств сигналы о необходимости быстрой или чрезвычайной реакции тела, он стимулирует симпатическую нервную систему и гипофиз, который, в свою очередь, активизирует надпочечники; надпочечники выделяют адреналин, который готовит все тело к быстрым реакциям и действиям. Весь процесс происходит очень быстро. Кроме того, АКТГ стимулирует выделение в надпочечниках других важных гормонов, в том числе глюкокортикоидов, воздействующих на усвоение пищи и на половые гормоны.

Гипофиз выделяет гормон, именуемый *тиротропином*, который активирует и контролирует функции щитовидной железы. Щитовидная железа выполняет множество функций, и если она не работает должным образом, то от этого серьезно страдает весь организм (3).

Питуитрин (также называемый *питрессином*) управляет обратным поглощением воды в почках и подъемом кровяного давления.

Непосредственно из гипофиза выделяются различные половые гормоны. Самые важные из них — *фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)* и *лютеинизирующий гормон (ЛГ)*. ФСГ воздействует на фолликулы — структуры яичников, в которых развиваются женские яйцеклетки. Он вызывает быстрое созревание многих фолликул, в результате чего яичник увеличивается в размерах. Кроме того, ФСГ стимулирует выработку гормона эстрогена (эстрина), который готовит матку к росту зародыша. У мужчин ФСГ стимулирует выработку спермы (сперматогенез). Лютеинизирующий гормон связан с женским менструальным циклом. Кроме того, он стимулирует выработку еще одного женского гормона, называемого прогестероном (прогестинном), который также отвечает за подготовку организма к беременности. У мужчин ЛГ стимулирует выработку мужского полового гормона тестостерона, который отвечает за развитие мужских вторичных половых признаков — волос на теле, мощных мышц, низкого голоса и т. п. Вдобавок к этому, гипофиз вырабатывает различные другие половые гормоны, например, пролактин и питоцин, выполняющие свои специфические функции.

Гипофиз выделяет и вещество, именуемое *диабетогенным гормоном*, которое оказывает прямое влияние на печень и образование инсулина в поджелудочной железе. Этот гормон очень важен для понимания диабета. Обычно считают, что причиной диабета является недостаточность островков Лангерханса — клеток поджелудочной железы, вырабатывающих гормон инсулин. Вследствие этого стандартный метод борьбы с диабетом сводится к ежедневным инъекциям инсулина.

Действительно, такой метод позволяет больному диабетом вести нормальный образ жизни, однако он не учитывает причину недостаточной выработки инсулина. Современные исследования показывают, что первопричиной диабета служит хронический умственный стресс, который, помимо всего прочего, препятствует нормальной секреции диabetогенного гормона гипофизом. Это объясняет, почему у диабетиков поджелудочная железа нередко оказывается в хорошем состоянии и не отличается от поджелудочной железы здоровых людей.* Практики йоги, в том числе сиршасана, непосредственно способствуют гармонизации работы гипофиза и уравниванию его взаимоотношений с мозгом. Это помогает лечению диабета за счет нормализации выработки гипофизом диabetогенного гормона.

Гипофиз выделяет и множество других гормонов — слишком много, чтобы можно было описать их в этом кратком резюме, главная цель которого состоит в том, чтобы показать, насколько важную роль играет гипофиз в поддержании совершенного здоровья и функционирования тела. Если его работа нарушается, то от этого страдает все тело. Даже при недостаточно эффективной работе гипофиза здоровье организма, как правило, ослабевает, и человек теряет жизненные силы. Сиршасана непосредственно воздействует на гипофиз, улучшая его кровоснабжение, равно как и кровоснабжение управляющего им мозга. Вот почему сиршасана способна гармонизировать всю эндокринную систему и множество выполняемых ею функций.

Кровоснабжение мозга

Человеческому мозгу требуется огромное количество энергии, которая поступает в него через кровеносную систему. Чтобы постоянно снабжать мозг большим количеством кислорода, необходимо эффективное кровоснабжение. Вес мозга составляет всего 2% от общего веса тела, однако для

* Хронический стресс действительно может стать причиной диабета (и многих других болезней), однако участвующие в этом механизмы не так просты. Заинтересованный читатель может более подробно узнать об этом в книге Р. Аткинса «Биодобавки доктора Аткинса», М. Трансперсональный Институт — Рипол Классик, 1999.

поддержания его в хорошем состоянии требуется около 20% всей крови, поступающей от сердца. Это подразумевает, что 20% всего кислорода, поглощаемого в легких, достается мозгу. Такое мощное снабжение необходимо для обеспечения потребностей чрезвычайно активных нейронов.

Мозг запасает мало кислорода. Поэтому если нервные клетки полностью лишаются кровоснабжения больше чем на несколько секунд, то они перестают функционировать. Если такая ситуация продолжается около пяти минут, клетки погибают. Это может вести к тяжелому нарушению неврологических функций. Если ослабленные нервные клетки будут получать достаточно кислорода из близлежащих кровеносных сосудов, то, возможно, будут способны функционировать в течение нескольких часов или дней и, в конечном счете, восстановить свою работоспособность. При полном прекращении кровоснабжения мозга менее чем через десять секунд происходит потеря сознания. Эти факты ясно показывают важность адекватного кровоснабжения мозга и благотворное действие сиршасаны, помогающей увеличить приток крови к голове.

Приведем еще несколько интересных фактов. Согласно книге «Нейроанатомия человека» [R. Truex, M. Carpenter, *Human Neuroanatomy*], средний мозговой кровоток составляет около 750 миллилитров в минуту. Возможно, эта цифра выглядит не слишком большой, но проделав небольшой расчет, вы обнаружите, что она эквивалентна 1080 литрам в день, а это очень много крови.

Количество кровеносных сосудов в мозгу огромно. Говорят, что общая длина кровеносных сосудов мозга составляет более 50 000 миль (хотя существуют и различные другие оценки). Можете ли вы представить себе такую длину? Она вдвое превышает окружность земного шара по экватору. Возможно, теперь вы начинаете по достоинству оценивать плотность и сложность кровеносной системы мозга и то, как важно адекватное кровоснабжение для его совершенного здоровья и функционирования. В некоторых областях мозга сетка крове-

носных сосудов настолько плотная и капилляры настолько тонкие, что некоторые из них проникают между переплетенными нервными клетками, а некоторые даже пронизывают их (вспомните, что отдельные нервные клетки очень малы и что в мозгу их миллиарды).* Эту систему нервных клеток и кровеносных сосудов должен питать постоянный приток свежей крови, насыщенной кислородом. Если клетки мозга не получают такого питания, то его способности и эффективность снижаются.

Общее резюме

Мы потратили массу времени, описывая главные органы и функции мозга. Можно было бы рассказать еще очень многое, но для этого потребовалась бы еще сотня страниц. Мы лишь попытались показать и подчеркнуть, что наша жизнедеятельность полностью зависит от совершенной функциональной эффективности всех частей мозга.

Существуют разные факторы, которые могут мешать здоровой работе мозга. Три главных фактора таковы:

1. Хронический психологический стресс и конфликт;
2. Недостаточное дыхание;
3. Плохое кровоснабжение.

Давайте обсудим их по очереди.

Чрезмерный психологический и эмоциональный стресс, сохраняющийся в течение длительного времени, как правило, подрывает работу всего мозга и нервной системы. Нервную систему и мозг затопляют беспорядочные нервные импульсы, подвергающие их тяжелой нагрузке. Действительно, мы часто говорим, что у человека, постоянно пребывающего в напряжении, изношенные нервы. В результате такого про-

* Это абсолютно неверно. Капилляры — это ткани, относящиеся к более высокому морфологическому уровню, чем клетки. Капилляры не могут «пронизывать» клетки (равно как и клетки не могут проникать друг в друга). Дело в том, что не все клетки мозга одинаково малы; некоторые из них имеют мощную систему особых отростков — дендритов. Из клетки как бы растет могучее «дерево» с пышной кроной — вот эту-то «крону» и могут пронизывать капилляры. Следует также еще раз заметить, что вопреки распространенному мнению, рост отдельных «веточек» этой «кроны» продолжается на протяжении всей жизни человека; именно благодаря этому росту мы и способны учиться.

должительного стресса один или более органов тела могут, в конце концов, не выдержать нагрузки и отказаться. Например, чрезмерное умственное напряжение и расстройство могут вести к учащенному сердцебиению и росту кровяного давления; или к выделению избыточной кислоты в желудке и язвам; или к чрезмерной нагрузке на эндокринную систему, в результате чего один из ее органов не может правильно выполнять свои обязанности, как в случае диабета. Первопричина всех этих болезней кроется в уме, который, в свою очередь, оказывает отрицательное влияние на мозг и тело.

Большинство людей знают, что умственный и эмоциональный стресс может привести к болезни; но простое знание этого факта не предотвратит ее развитие. Необходимо что-то предпринимать. Одна из лучших профилактических мер — занятия йогой. Они помогут успокоить ум и достичь состояния психологической гармонии, что, в свою очередь, позволит мозгу беспрепятственно выполнять свои обязанности и приведет к общему крепкому здоровью. Практиками йоги могут быть медитативные техники, пранаяма, методы расслабления и асаны. Среди асан сиршасана является одной из самых полезных для достижения спокойствия и безмятежности ума и, тем самым, приведения в равновесие мозга и физического тела.

Кроме того, расстройство и недостаточная эффективность работы мозга могут происходить от двух более очевидных причин — неадекватного кровоснабжения и недостатка кислорода. Оба этих фактора непосредственно связаны друг с другом. Плохое дыхание может приводить буквально к кислородному голоданию тела, в том числе и мозга. При таких условиях здоровье мозга и тела будет ухудшаться. Неадекватное дыхание зачастую характерно для людей, которые мало упражняются и дышат неглубоко. К числу методов преодоления этой проблемы относятся асаны и пранаяма. Опять же, очень полезна сиршасана, поскольку она автоматически вызывает медленное и глубокое дыхание в конечной позе. Кроме того, в конечной позе сиршасаны мозг в изобилии снабжается кислородом благодаря прямому нисходящему потоку

крови из сердца.

Такие перевернутые асаны, как сиршасана, представляют собой наиболее прямой метод коррекции недостаточного кровоснабжения мозга.

Если мозг не получает достаточно крови, то простым решением будет переворачивать тело кверху ногами на несколько минут каждый день. В течение этого времени вся система тела и мозга получает тонизирующее воздействие, которого хватает на весь день. Из мозга удаляются шлаки, и ко всем нервным клеткам поступает очищенная кровь. Это благотворное действие сохраняется даже, когда вы снова возвращаетесь в стоячее положение. Вследствие многих полезных свойств сиршасаны ее стоит включить в вашу программу ежедневной практики.

Примечания

1. Тема 4 этого урока.
2. Книга II; урок 22; тема 1.
3. Более подробно о щитовидной железе см.:
Книга II; урок 16; тема 2.

Тема 2

Чакры (Часть 3)

Очень много говорят об эволюции сознания при пробуждении чакр. Это неверно. Сознание нельзя развить — оно существует всегда. Когда пробуждаются чакры, то постепенно устраняются ограничивающие факторы ума, именуемые майей, и сознание все больше и больше предстает в своем изначальном величии. При раскрытии чакр не происходит никакой эволюции сознания... происходит увеличение осознания, связанное с очищением ума. Термин «развитие осознания» или «расширение осознания» лучше, чем «эволюция сознания». Но давайте поскорее оставим ненадежный мир семантики, пока мы совсем не запутались.

В этой короткой заключительной теме, посвященной чакрам, мы хотим прояснить ряд понятий, чтобы окончательно свести концы с концами (1).

Таблица характеристик чакр

Существует большое число характеристик, традиционно связываемых с чакрами. В двух прилагаемых таблицах мы перечислили некоторые из этих характеристик, ради ясности опустив те из них, что менее важны. Некоторые из характеристик мы уже обсуждали. А вот те, что, вероятно, нуждаются в небольшом объяснении.

Локи. Это «уровни осознания» или «сферы бытия». Их можно очень приблизительно определить следующим образом:

бху — земная, материальная

бхувах — промежуточная

свахх — тонкая

маха — обиталище дэвов (божественных существ)

джанах — обиталище тех, кто превзошел эго

тапах — обиталище просветленных сиддхов (совершенных существ)

сатьям — истина

Эти локи точно соответствуют чакрам и имеют тот же смысл. Каждый уровень характеризует все более высокие небеса.

Кроме того, эти разные планы или сферы символизирует *шри янтра* (иногда называемая *шри чакрой*) (2). Если вы взглянете внимательно, то увидите, что центральную точку

Характеристики чакр (Таблица 1)

Чакра	Восходящий порядок	Физическое положение	Символ-лотос	Символ-лингам	Грантхи (психический узел)	Гуна качества
муладхара	1	промежность	темно-красный 4-лепестковый	сваямбху	брахма	тамас
свадхистхана	2	копчик	алый 6-лепестковый	-	-	тамас
манипура	3	пупок	ярко-желтый 12-лепестковый	-	-	раджас
анахата	4	сердце	голубой 16-лепестковый	бана	вишну	раджас
вишуддхи	5	горло	фиолетовый 16-лепестковый	-	-	саттва
аджна	6	вершина позвоночника	серебристо-синий 2-лепестковый	итара	рудра	саттва
бинду	-	затылок	конец сферы чакр	-	-	-
сахасрара	7	макушка	тысячелепестковый всех цветов	пара или джэтир (yotir)	-	-

Характеристики чакр (Таблица 2)

Чакра	Лока (уровень осознания)	Коша (оболочка)	Таттва (элемент)	Биджа мантра (семенной звук)	Музыкальная нота
муладхара	бху	аннамайя (физическая)	притхви (земля)	лам (लं)	Индийская са (स) Западная до
свадхистхана	бхувах	аннамайя (физическая)	апас (вода)	вам (वं)	ре (रे)
манипура	свах	аннамайя (физическая)	телжас (огонь)	рам (रं)	га (ग)
анахата	маха	пранамайя (эфирная)	вайю (воздух)	ям (यं)	ма (म)
вишуддхи	джанах	пранамайя (эфирная)	акаша (эфир)	хам (हं)	па (प)
аджна	тапах	маномайя (ментальная) и виджнянамайя (интуитивная)	-	аум (ॐ)	дха (ध)
бинду	-	-	конец сферы чакр	-	ни (नि)
сахасрара	сатьям	анандамайя (блаженство)	анандамайя (блаженство)	-	са (स)

окружает ряд колец, вложенных друг в друга. Самое крупное, внешнее кольцо именуется *бхунура* и представляет муладхара чакру или бху локу. Другие, внутренние кольца соответствуют другим чакрам и локам.

Коши. Их можно перевести как «оболочки». Всего их пять, и они обозначают пять тел человека, от грубого физического тела до тонкого тела блаженства. Они также примерно соответствуют чакрам в перечисленном нами порядке.

Таттвы. К сожалению, этот термин обычно переводят как «элементы», что вызывает путаницу, поскольку таттвы неправильно ассоциируют с элементами, о которых говорит наука, либо с аспектами природы, вроде огня, воды, земли и т. д. Таттвы обозначают нечто гораздо более глубокое и тонкое. Например, таттва земли относится к муладхара чакре. Она означает не землю, которая бывает в саду; она означает специфический частотный диапазон пранических вибраций, связанных с муладхара чакрой, — этот диапазон соответствует уму-телу в целом, включая мысли и осознание.

Точно так же, вода связана со свадхистхана чакрой. И эта таттва воды означает не воду, которую вы пьете, а уровень вибраций или чувствительности, более высокий, чем таттва земли, и соответствующий свадхистхана чакре.

То же относится и к таттвам других чакр. Они представляют все большую утонченность существа человека.

Биджа мантры. Этот термин можно перевести как «семенные звуки». Биджа мантры — это особые мантры или звуки, которые соответствуют чакрам. В приближенном смысле, они представляют собой резонансные частоты чакр, хотя подразумевают намного больше.

Мы лишь вкратце описали эти различные аспекты; для их подробного обсуждения потребовалась бы целая книга. Мы познакомили вас с ними для того, чтобы вы смогли увидеть тесные корреляции между этими характеристиками и чакрами. Мы хотим показать, что эти разные понятия существуют не в изоляции; все они — части одного целого и на самом де-

ле говорят об одном и том же разными способами.

Необходимость постепенного пробуждения

В таких путях йоги, как карма йога, бхакти йога или джняна йога, чакры открываются лишь тогда, когда для этого подошло время. То есть, чакры пробуждаются только когда человек достигнет определенной степени невозмутимости ума. Обычно это такой плавный процесс, что человек не чувствует проявляющиеся чакры. В методах кундалини йоги пробуждение чакр может происходить гораздо быстрее. Вследствие этого необходима большая осторожность.

При слишком большом принуждении или чрезмерном волевом усилии чакры могут открываться раньше времени — до того, как ум человека достиг достаточной гармонии. Это может вызвать серьезное умственное расстройство, поскольку человек может внезапно столкнуться с самыми отрицательными аспектами своего подсознательного ума. Результатом, вероятно, может стать физическое и/или психическое заболевание. Человек в течение короткого времени может становиться то очень рассерженным, то очень счастливым. Оптимизм может быстро сменяться пессимизмом и наоборот. Это происходит в низших чакрах.

Но не беспокойтесь: преждевременное пробуждение случается очень редко, поскольку оно требует очень сильной воли и непрерывной практики (хотя преждевременное открытие чакр может происходить и по другим причинам, например, под влиянием наркотиков). У большинства людей чакры открываются постепенно в течение длительного времени.

Это столкновение со своими более глубокими психологическими проблемами абсолютно необходимо для духовных искателей, которые хотят пробудить чакры и потенциальные возможности ума. Порой это может быть слегка неприятно, но это процесс, посредством которого ум очищается от всего накопившегося подавленного материала и избавляется от всех неврозов. Происходит распознавание и устранение психологических блоков, проблем и обусловливания, так что ум становится все более утонченным инструментом. Но этот

процесс должен протекать медленно, чтобы происходила постепенная подстройка между внутренним пониманием и взаимоотношениями с внешним миром.

Подводя итог, можно сказать, что преждевременное пробуждение чакр, то есть преждевременный подъем кундалини, может принести много неприятностей, поскольку человек внезапно сталкивается с отрицательными самскарами (впечатлениями, или импринтами ума), которые не были проработаны и нейтрализованы. Результатом легко может стать нарушение равновесия тела и ума. Хотя такое случается редко, мы рекомендуем вам не прилагать чрезмерных усилий или слишком спешить. Следует стремиться, упорно заниматься, но не быть нетерпеливым, ожидая немедленных результатов. Будьте прилежны и позвольте всему идти естественным чередом.

Реконструкция ума-тела

Пробуждение кундалини, пробуждение чакр должно происходить медленно, поскольку необходимо постепенно реконструировать весь комплекс ум-тело, чтобы он мог воспринимать и выдерживать новый прилив силы и пранической активности, связанных с расширенными состояниями осознания. Для иллюстрации этого положения обычно приводят аналогию электрической лампочки и питающего ее источника электроэнергии. Тело большинства людей можно сравнить с очень маломощной (низковольтной) электрической лампочкой. В результате практик йоги в теле усиливается течение праны. Это вызывает состояния озарения, но одновременно должна возрасти мощность лампочки — сила и чистота ума-тела, — чтобы выдерживать этот дополнительный поток праны. Если электрическое напряжение слишком велико для лампочки, то она перегорит. Точно так же, если поток праны слишком велик для ума-тела, он может легко нанести вред. Поэтому мы еще раз подчеркиваем, что продвижение по пути тантра йоги должно быть постепенным. Не ожидайте немедленных результатов. Пусть тело постепенно преобразуется в соответствии с подъемом кундалини. Давайте

телу время для открытия и создания новых проводящих путей для приспособления к большему потоку праны. И это – удивительный процесс; по мере расширения осознания и подъема кундалини невероятный разум пранического тела создает новые проводящие пути (нади), точно так же как Ганга образует новые каналы и протоки в период паводка. Этот процесс должен происходить, но он требует времени. Не торопитесь. Двигайтесь медленно, но верно. Это очень важно.

Общее резюме

Мы почти исчерпали тему чакр и кундалини. Самое важное – пробуждать их. В этом состоит цель крийя йоги. Пока мы не начнем знакомить вас с действительными техниками крийя йоги в Книге III, мы рекомендуем вам регулярно и прилежно практиковать предлагаемые нами техники для нахождения активирующих точек чакр. Это позволит вам быть полностью готовыми к тому, чтобы получить от системы крийя йоги максимум возможного.

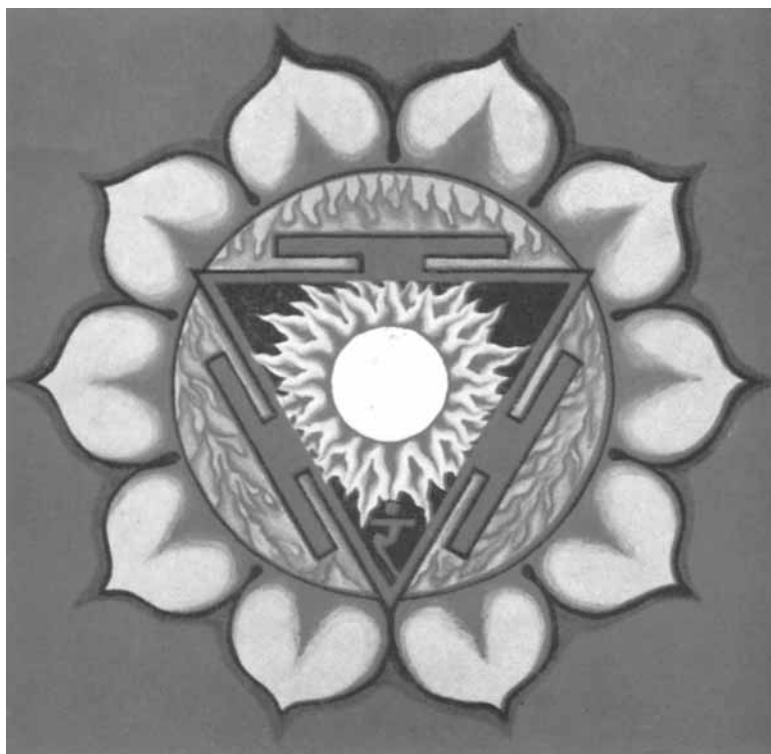
Примечания

1. Чакры:

Часть 1 – Книга II; урок 19; тема 1.

Часть 2 – Книга II; урок 20; тема 2.

2. Книга II; урок 13; тема 6.



Тема 3

Манипура чакра

Манипура чакра — третья из восходящих чакр после муладха-

ры и свадхистханы (1). Манипура представляет собой чрезвычайно важный центр и широко упоминается в традиционных текстах. В буддизме она считается местом пребывания кундалини, хотя на самом деле можно говорить, что кундалини пребывает во всех чакрах. Согласно представлениям тантра йоги, духовная жизнь или расширение осознания начинается на уровне муладхара чакры, ибо именно здесь человек начинает осознавать себя, хотя и в очень зачаточной форме. Поэтому принято говорить, что кундалини пребывает на уровне муладхара чакры. С другой стороны, в буддизме считается, что расширение осознания начинается с манипура чакры, а более низкие чакры относятся к инстинктивным уровням человека; поэтому в буддийских текстах утверждается, что кундалини пребывает в манипура чакре. В этом контексте место пребывания кундалини зависит от определения.

Манипура чакра действительно является центром праны в структуре человека; это центр невероятно сложной сети тонкой энергии, которая пронизывает человеческое тело и управляет им «из-за кулис». Это центр, который позволяет человеку входить в непосредственный контакт с тонкими энергиями космоса. В этом смысле можно считать, что кундалини пребывает в манипура чакре. Представления буддизма совершенно правильны. Однако муладхара чакра также является жизненно важным активирующим центром, который в значительной мере ответствен за направление пранических сил от основания позвоночника вверх по сушумне к более высоким центрам. Ее часто связывают с преобразованием сексуальной энергии в более тонкую праническую энергию (оджас). Обе эти чакры представляют собой центры пранической энергии, но в несколько разном смысле. Именно по этой причине кажется, будто системы буддизма и тантра йоги различны. Они выбирают отдельный аспект пранической энергии человека и рассматривают его в качестве силы кундалини. На самом деле кундалини — это вся совокупность дремлющих потенциальных возможностей человека. Каждый из центров чакр можно использовать для установления непосредственного контакта с пранической основой бытия чело-

века и для повышения уровней осознания. Поэтому понятия как буддизма, так и тантра йоги одинаково верны.

Определение

Слово *мани* на санскрите означает «самоцвет» или «драгоценность», а слово *пур* означает «город». Следовательно, слово «манипура» можно непосредственно переводить как «город самоцветов». Манипура чакра носит такое название из-за интенсивности пранической энергии в этом центре. В тексте *Гаутамийя Тантра* говорится:

«Манипура чакра называется так потому, что она лучится как сверкающий драгоценный камень». (гл. 34)

Ее часто сравнивают с ослепительной силой солнца, которое непрерывно испускает энергию, согревая и освещая планеты. Без солнца на земле не было бы жизни. Точно так же, манипура излучает праническую энергию и распределяет ее по всему организму человека; без этой чакры человек был бы полностью лишен жизнеспособности. Ее также сравнивают с ярко горящим пламенем, поскольку она сжигает пищу и усваивает содержащуюся в ней энергию, подобно тому как огонь сжигает дерево и высвобождает его внутреннюю энергию. Поглощение энергии в человеческом организме происходит на разных уровнях — на более грубых уровнях путем усвоения питательных веществ из пищи для поддержания физического тела и на более тонком уровне путем поглощения тонкой сущности пищи для поддержания пранического тела. Манипура тесно связана со всем этим процессом на всех уровнях.

Этот центр также часто называют *набхи* чакрой — пупковой чакрой.

Атрибуты

На уровне этой чакры люди становятся очень деятельными и экстравертными. Они занимаются множеством внешних дел, будь то в работе или развлечениях. Они пытаются навязывать свою волю другим людям и окружающему миру. На этом уровне все вещи и другие люди рассматриваются как

средства для обретения личной власти и удовлетворения мирских амбиций.

Манипура — это центр динамизма и энергии. На этом уровне люди имеют преимущественно раджастическую (сильную и деятельную) природу. Более низкие чакры — муладхара и свадхистхана — характеризуются преимущественно тамастической (инертной и отрицательной природой).

На уровне манипура чакры люди начинают всерьез задаваться вопросом о своем отношении к жизни и своем месте в общей схеме бытия. Это согласуется с буддийским представлением о пребывании кундалини в манипура чакре. До уровня манипуры люди не знают, что находятся на пути к расширению ума.

Символика

Прилагаемый рисунок манипура чакры говорит сам за себя. Ее изображают в виде ярко-желтого лотоса с десятью лепестками. На многих традиционных схемах тантра йоги на лепестках написаны буквы санскрита — дам (**डं**), дхам (**धं**), нам (**णं**), там (**तं**), тхам (**थं**), дам (**दं**), дхам (**धं**), нам (**नं**), пам (**पं**) и пхам (**फं**). Мы не стали их изображать. В центре лотоса находится сияющее солнце, которое представляет жар и энергию чакры. Солнце окружает красный треугольник, в котором помещается семенная (биджа) мантра рам (**रं**). Вряд ли нужно говорить что-либо еще; в действительности, любое длинное объяснение вносит больше путаницы, чем ясности. Кроме того, интеллектуальные объяснения, как правило, приводят к формированию предвзятых представлений, не опирающихся на соответствующий опыт и легко превращающихся в умственные блоки.

Местоположение

Физическая активизирующая точка манипура чакры находится в середине позвоночника прямо за пупком. С целью ее обнаружения на ранних этапах имеет смысл класть палец одной руки на пупок, а палец другой руки — на соответствующее место на спине на том же горизонтальном уровне. Не

закрывая глаз, подберите положение пальца на спине и затем плотно прижмите его к позвоночнику. После этого почувствуйте ощущение, возникающее точно в этой точке нажима. Со временем это позволит вам чувствовать точное положение активирующей точки на позвоночнике с закрытыми глазами.

Манипура кшетрам

В практиках крийя йоги в качестве точки для сосредоточения осознания также используется область на передней стороне тела, находящаяся прямо перед манипура чакрой. Она называется *манипура кшетрам* и находится точно на пупке. Вам следует развить в себе способность находить эту область. Большинству людей должно быть достаточно легко чувствовать и находить манипура кшетрам с закрытыми глазами.

Практика

Два великолепных метода нахождения активирующей точки манипура чакры и манипура кшетрам называются уддияна бандха и *манипура шуддхи*. Их нужно практиковать следующим образом.

Стадия 1: уддияна бандха

Тем, кто регулярно занимался пранаямой в соответствии с нашими указаниями, эта бандха должна быть хорошо знакома (2). Для целей нахождения манипура чакры и манипура кшетрам техника ее выполнения такова:

Сядьте в удобную позу, предпочтительно в одну из традиционных медитативных асан с коленями, лежащими на полу (3). Выполните уддияна бандху.

Осознавайте свой пупок.

Проделайте это несколько раз в течение примерно пяти минут.

Затем отпустите уддияна бандху.

Сосредоточьте внимание на биении пульса в пупке. Вы должны его отчетливо ощущать.

Спустя несколько минут перенесите свое внимание на активизирующую точку манипура чакры на позвоночнике.

Если необходимо, вы можете физически найти эту область пальцем, как описано выше в разделе «Местоположение».

Постарайтесь ощутить биение пульса в этой точке.

Продолжайте делать это в течение нескольких минут.

Затем, если у вас есть время, снова проделайте еще несколько циклов уддияна бандхи.

Потом опять по несколько минут старайтесь ощущать биение пульса в манипура кшетрам и манипура чакре.

При наличии времени повторите весь процесс еще раз.

Затем переходите к стадии 2.

Стадия 2: манипура шуддхи

Санскритское слово *шуддхи* означает «очищение». Следовательно, эту технику можно назвать «очищением манипуры».

Метод таков:

Примите удобную сидячую позу.

Держите спину прямо.

Закройте глаза.

Дышите медленно и глубоко.

Ощущайте расширение и сокращение пупка при вдохе и выдохе.

Чувствуйте, будто вдох и выдох происходят в пупке (манипура кшетрам).

Сосредоточивайте все свое внимание на пупке.

При расширении живота на вдохе чувствуйте, что дыхание проходит от активизирующей точки манипура чакры в позвоночнике, через пупок и наружу.

При сокращении живота на выдохе чувствуйте, что дыхание втягивается внутрь через пупок к манипура чакре в позвоночнике.*

* Как и при выполнении техники аджапы стадии 1, описанной в предыдущем уроке, речь идет не о движении воздуха, а о движении *ощущения, связанного с дыханием*. То есть, на вдохе *ощущение расширения стенки брюшной полости* движется от позвоночника наружу, а на выдохе — от пупка к позвоночнику. При сосредоточении на дыхании распространенная ошибка состоит в попытке отслеживать движение воздуха, что приводит в прямое противоречие с описанной здесь техникой.

Сосредоточивайте внимание на этом ритмическом процессе. Продолжайте действовать в таком духе в течение по меньшей мере десяти минут.

Затем начните сочетать с вдохом и выдохом мантру АУМ.

Вы должны по-прежнему ощущать движение дыхания внутрь и наружу, но теперь оно должно быть синхронизировано с АУМ.

Чувствуйте, как дыхание и мантра пронзают пупок (манипура кшетрам) и манипура чакру в позвоночнике.

Продолжайте в том же духе в течение имеющегося у вас времени.

Будьте внимательны.

Старайтесь практиковать обе описанные выше техники ежедневно, пока вы их полностью не освоите и не сможете перейти к следующей стадии. Если у вас нет достаточного количества времени, то постарайтесь ежедневно выполнять хотя бы одну из этих техник.

В этом уроке мы описали вторую стадию аджапы (4). Попробуйте соединять эту практику с нахождением манипура кшетрам. То есть, чувствуйте, что дыхание пронзает манипура кшетрам в конце выдоха и втягивается из манипура кшетрам вверх во время вдоха.

Примечания

1. Муладхара чакра – Книга II; урок 19; тема 2.

Свадхистхана чакра – Книга II; урок 20; тема 3.

2. Книга II; урок 18; тема 3.

3. Книга I; урок 7; тема 2.

4. Тема 5 этого урока.

Тема 4

Асаны Сиршасана (Часть 1)

Стойка на голове — *сиршасана* — это, должно быть, самая широко известная асана. О ней слышали даже те люди, которые никак не соприкасались с целыми и практиками йоги. Преобладающее среди них представление ассоциируется с образом йога в набедренной повязке, ежедневно стоящего на голове по многу часов рядом со своей кроватью из гвоздей, на которой он потом отдыхает. Обычно такое представление происходит от популярной карикатуры, на которой изображен йог в этом положении. На самом деле, мы недавно видели карикатуру, на которой мужчина довольно непривлекательной внешности читал книгу, стоя на голове. На вопрос своей жены о том, что он делает, мужчина отвечал: «Я слышал, что стойка на голове улучшает память, и потому я готовлюсь к экзамену в этой позе». В одном из наших зарубежных ашрамов молочник каждое утро ставит на порог перевернутую бутылку молока. Он объяснил живущему там свами, что делает это после того, как увидел мультфильм про молочника, доставлявшего молоко человеку, который занимался йогой. Таким образом, сиршасана прочно ассоциируется с йогой.

Хотя с сиршасаной связано множество преувеличений, тем не менее, это чудесная асана. При правильном выполнении она может приносить много пользы. Но если ее делают неправильно, или те, кто к ней не готов, от нее может быть больше вреда, чем пользы. Порой ее называют лучшей из асан или царицей всех асан. Это, конечно, преувеличение, поскольку у всех асан есть свое место. Одной сиршасаны недостаточно для совершенного здоровья. Хотя она очень помогает, ее следует дополнять другими асанами, которые оказывают специфическое воздействие на другие части тела. Именно сочетание асан и ежедневная практика приносят общее крепкое здоровье — а не одна асана, как бы хороша она ни была.

Мы намерены описать все аспекты сиршасаны в двух частях (1), что необходимо по двум причинам: во-первых, сиршасана и все связанные с ней детали потребуют длинного описания; и, во-вторых, эту асану следует разучивать и осваивать постепенно. Все асаны требуют постепенного освоения, но это особенно справедливо в отношении сиршасаны. Если вы

попробуете освоить сиршасану слишком быстро, то можете упасть из конечной позы и нанести себе травму. Кроме того, тело должно постепенно привыкать к повышенной нагрузке во время длительного пребывания в перевернутом положении; если этого не делать, сиршасана может привести к отрицательным последствиям для систем организма. Поэтому мы знакомим вас с сиршасаной в две стадии; это повышает вероятность того, что вы потратите необходимое время на подготовку своего тела к конечной позе, практикуя и совершенствуя начальные стадии, описанные в данной теме. Будет меньше шансов, что кто-либо попробует одним махом, как акробат, взгромоздиться в конечную позу, и упадет на спину.

Сиршасана – Часть 1

Слово *сирша* на санскрите означает «голова». Поэтому название этой асаны переводится как «стойка на голове».

Сколь странным это ни покажется, но упоминаний о сиршасане или ее описаний нет ни в одном из широко известных текстов йоги. Учитывая пользу, которую она приносит, это на первый взгляд выглядит несколько неожиданным. Однако скорее всего, эта асана передавалась от учителя ученику устно и путем личного наставничества. Таким образом уменьшалась возможность неправильной практики сиршасаны и, тем самым, причинения вреда. Лишь в недавнее время сиршасана была полностью описана в книгах и приобрела широкую популярность у большого числа людей.

Возможно, в следующей цитате из текста *Гхеранд Самхита* дается описание сиршасаны под другим названием:

«Солнечная область находится в пупке, а лунная область находится у основания неба. Нектар капает из лунной области вниз и поглощается в солнечной области; поэтому люди умирают. Держите пупок вверх, а лунную область внизу. Это *випарита карани мудра*, тайна тантр. Голову вместе с руками следует поместить на земле. Вытяните ноги вверх, твердо держа голову на земле. Такова *випарита карани мудра*, которой учат йоги».

(шлоки 3:28–30)

Похожий отрывок есть и в тексте *Хатха Йога Прадипика*. Действительно, существует хорошо известная мудра, которая носит название випарита карани мудра; она составляет важную часть крийя йоги (2). Но эта практика имеет гораздо более глубокий смысл, чем сказано в вышеприведенной цитате. Это описание настолько туманно, что могло бы легко подойти к сиршасане, сарвангасане (3) и любой другой перевернутой асане, равно как и к практике випарита карани мудры, как мы ее знаем и понимаем. Вполне возможно, что сиршасана была известна под другим названием и что ее вместе с другими перевернутыми асанами знали под общим названием випарита карани мудры, в то время как название «сиршасана» появилось гораздо позже. Однако мы не намерены обсуждать эту тему далее, поскольку это всего лишь предположение и, безусловно, не слишком важное. Главное — это практика сиршасаны и те блага, которые она дает.

Место для занятий

Сиршасану следует делать в просторном месте, свободном от мебели и любых других объектов. Это необходимо для того, чтобы в случае падения вы могли правильно приземлиться на ноги и не нанести себе травмы. Например, если, падая, вы приземлитесь на стоящий поблизости стул, то, вероятно, сломаете несколько костей или, по меньшей мере, как-то повредите тело. Поэтому примите меры, чтобы там, где вы занимаетесь, не было никаких помех в радиусе по меньшей мере двух с четвертью метров.

Грунт должен быть гладким, плоским и твердым. Не занимайтесь на песчаном или каменистом грунте, на любой скользкой поверхности и на любой поверхности, которая не горизонтальна.

Опора на стену

Начинающие, при желании, могут заниматься около стены, особенно если они не уверены в себе. При этом важно, чтобы в исходном положении затылок находился на расстоянии чуть больше тридцати сантиметров от стены. Это необходимо, поскольку если вы поместите голову ближе к стене, то

стена не даст вам поднять тело в конечную позу. С другой стороны, если поместите голову дальше от стены, то можете упасть на стену и ушибиться; вместо подспорья стена станет помехой.

Стену можно использовать только для предотвращения перевешивания назад; ее никоим образом не следует использовать для выполнения асаны. Когда вы обретете уверенность и опыт, мы рекомендуем вам отказаться от опоры на стену и заниматься посередине открытого места. Это еще более поможет вам в развитии уверенности в себе.

Метод падения

Прежде чем начинать делать сиршасану, вам следует убедиться, что вы умеете правильно падать, особенно если вы занимаетесь не у стены. Это не пессимизм, а разумная предосторожность. Как говорит известная пословица, лучше перестраховаться, чем потом жалеть. Мы не ожидаем, что вы упадете, но это может случиться даже с теми, кто практикует сиршасану на протяжении многих лет.

При падении тело должно быть расслаблено; не закрепощайте его. Вы должны позволить телу падать «мешком». Если вы падаете вперед, то есть туда, куда смотрит ваше лицо, вам следует как можно сильнее пригнуть колени к груди. Удар о пол должен приходиться только на ступни. Если вы падаете назад, то есть через голову, то необходимо как можно сильнее прогнуть спину. Удар также должен приходиться на ступни. Никакая часть спины не должна касаться пола раньше ступней.

Одеяло

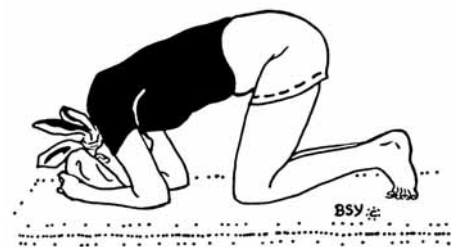
Сиршасану, в большей степени, чем любую другую асану, следует выполнять на одеяле, коврике или тонкой подушке. Подстилка должна быть не слишком мягкой и не слишком жесткой; не слишком тонкой и не слишком толстой. Она должна защищать макушку от жесткости, но не быть слиш-

ком упругой, мягкой и толстой, чтобы не мешать прочной опоре на голову и руки. Мы рекомендуем заниматься на одеяле, сложенном вчетверо.

Правильное положение головы

На этот счет существуют противоречивые мнения. Некоторые люди говорят, что на полу должен находиться лоб, тогда как другие утверждают, что следует опираться на пол макушкой. Если вес тела опирается на лоб, тогда в конечной позе позвоночник будет изогнут, особенно в области шеи. Если же вес тела опирается на макушку головы, то в конечной

позе тело может быть неустойчивым. На своем опыте мы обнаружили, что лучше всего, если голова находится в промежуточном положении между этими двумя крайностями. То есть, голову нужно ставить так, чтобы



на одеяле покоилась точка, находящаяся посередине между лбом и макушкой. Вы должны поэкспериментировать сами, чтобы найти это положение. Не считайте себя обязанным использовать именно такое положение — это всего лишь наша рекомендация. Если вам удобно, когда на полу находится лоб или макушка, то используйте этот способ.

Положение рук и предплечий

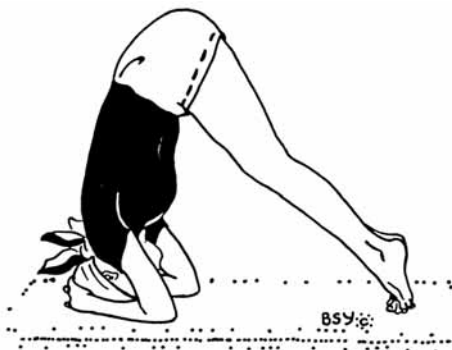
Пальцы рук следует переплести позади затылка. Руки нужно обернуть вокруг головы; их не следует подкладывать под голову. Нужно подобрать положение рук так, чтобы они прочно поддерживали голову.

Предплечья и локти обеих рук должны плоско лежать на полу. Между локтями должно быть такое же расстояние, как от локтя до пальцев каждой руки (находящихся на затылке). Таким образом, предплечья образуют две стороны равностороннего треугольника, а расстояние между локтями будет

третьей стороной. Это наиболее устойчивая поза, которая поддерживает тело во всех направлениях.

Техника выполнения – первые три стадии

Следует довести до совершенства первые три стадии, прежде чем переходить к трем последним стадиям (1). Необходимо, чтобы вы постепенно вырабатывали контроль над своим телом и приучали мышцы и мозг к новому образу действий.



Стадия 1: исходное положение

Постелите на пол одеяло.

Встаньте на колени перед одеялом, держа ноги вместе или врозь.

Переплетите пальцы.

Положите предплечья на одеяло, чтобы они образовали равносторонний треугольник, в котором расстояние между локтями равно расстоянию от каждого локтя до ладони.

Наклонитесь вперед так, чтобы голова легла на одеяло вплотную к ладоням и опиралась на него точкой, находящейся посередине между лбом и макушкой.

Оберните сцепленные руки вокруг головы и подберите их положение так, чтобы они прочно поддерживали голову. Помните, что руки действуют как каркас для головы; они не должны служить подушкой.



Стадия 2: выпрямление ног

Убедитесь, что исходное положение удобно и устойчиво.

Выпрямите ноги, чтобы тело опиралось на голову, обе руки и пальцы обеих ног.

Медленно подтягивайте пальцы ног ближе к лицу; при этом спина будет постепенно приближаться к вертикальному положению.

На определенном этапе становится невозможным подтянуть ступни ближе к лицу с выпрямленными ногами, не заставляя туловище отклоняться назад и опрокидываться.

Это и есть конечное положение, показанное на рисунке.

В таком положении большая часть веса тела приходится на голову.

Подберите положение тела так, чтобы вы чувствовали себя удобно, а затем переходите к стадии 3.

Стадия 3: подъем ног

Держа туловище вертикально, медленно сгибайте ноги.

Подтяните бедра как можно ближе к груди.

Старайтесь не потерять равновесие и не опрокинуться.

Эта стадия может оказаться немного трудной, если у вас негибкое тело; не двигайтесь дальше, пока вы не сможете с удобством подтягивать бедра к туловищу без малейшей тенденции к опрокидыванию на спину.

Последняя часть стадии 3 оказывается трудной, если не держать туловище как можно более вертикально, чтобы центр тяжести был максимально смещен назад; поэтому старайтесь держать туловище как можно ближе к вертикальному положению, но без утраты равновесия и опрокидывания на спину.

Полностью перенесите вес тела на руки и голову.

Попробуйте поднять одну ступню, затем обе ступни вместе примерно на двадцать сантиметров над полом, сохраняя равновесие.

Для большинства начинающих это движение оказывается трудным.

Обычно эти трудности возникают из-за неспособности дер-

жать туловище вертикально, в результате чего оказывается невозможно поднять ступни, не опрокидываясь вперед или назад.

Со временем и по мере тренировки это станет легче.

Если вы чувствуете любую неустойчивость, то позвольте ступням легко коснуться пола и повторите процесс.

Не давайте телу перевешивать назад; предпочтительнее позволять ему перевешивать вперед.

Если вы не уверены в себе, то занимайтесь у стены.

Эта стадия не является по-настоящему трудной, но требует немного времени и практики.

Не поднимайте ступни больше чем, скажем, на пятнадцать сантиметров от пола, пока не будете абсолютно уверены в том, что сможете поднять их выше, сохраняя равновесие.

Затем переходите к стадии 4 (1).

Предостережение

На стадии 3 не пытайтесь рывком закидывать ноги вверх — это самый верный способ потерять равновесие и опрокинуться на спину. Выполняйте каждое движение плавно и контролируемо, сокращая мышцы спины и постепенно перестраивая положение равновесия (центра тяжести) при подъеме ног.

Рекомендация

Мы рекомендуем вам делать эти первые три стадии, пока вы не выработаете правильное равновесие и не обретете достаточно уверенности, чтобы перейти к последним трем стадиям сиршасаны (1). Для этого может потребоваться от недели до месяца или даже больше. Продвигайтесь вперед осторожно и не перенапрягаясь. Не занимайтесь в случае какой-либо серьезной болезни и никогда не начинайте занятий сразу после еды.

Примечания

1. Книга II; урок 22; тема 3.
2. Книга III; урок 25; тема 4.
3. Книга II; урок 16; тема 2.

Тема 5

Медитация . . Аджапа джапа (Стадия 2)

Аджапа джапа — это метод исследования более глубоких областей ума и устранения психологических проблем. На начальных стадиях мантра действует на поверхностном уровне

вашего ума, но со временем и при регулярной практике она будет опускаться ниже, проникая в более глубокие подсознательные области. Именно тогда вы начнете сталкиваться со своими глубоко укорененными страхами, тревогами, желаниями и невротами. Все эти отрицательные аспекты вашего ума выходят на поверхность или, скорее, подпадают в диапазон вашего сознательного восприятия.

Порой эти аспекты вашего ума могут вырываться наружу очень быстро. Возможно, на какое-то время вы будете чувствовать себя немного несчастным, но если вы проявите упорство, то эти проблемы будут нейтрализованы, и вы выйдете по другую сторону с более гармоничным и удовлетворенным умом. Старайтесь продолжать практику вне зависимости от количества всплывающего отрицательного материала; прекращайте занятия только если они слишком быстро пробуждают слишком много мрачных аспектов ума. В этом случае вы можете вернуться к практике позднее.

В процессе очищения ума хорошо сочетать аджапу с чидакаша дхараной (1). В этом случае вы будете видеть подсознательные содержания ума в виде образов на мысленном экране (чидакаша) перед своими закрытыми глазами. Эти образы будут подобны сновидениям, но вы будете их полностью осознавать. Это будут образы ваших более глубоких проблем. На санскрите они называются самскарами (импринтами ума) и *васанами* (глубоко укорененными желаниями). Не подавляйте эти образы и не реагируйте на них. Вам следует просто осознавать их и наблюдать их с отношением равнодушного свидетеля. Вы должны воспринимать их как нечто отдельное от вашего существа. Таким образом эти самскарны будут исчерпаны, и ум освободится от большей части напряженности и тревоги. Для этого потребуются время и практика, но это необходимо для того, чтобы сделать ум совершенным инструментом.

Основные характеристики аджапы

В порядке напоминания, перечислим важные особенности аджапы.

1. Глубокое и ритмичное дыхание.
2. Непрерывное осознание дыхания.
3. Непрерывное повторение мантры, согласованное с дыханием.
4. Расслабление ума и тела.
5. Удобная сидячая поза.
6. Практика уджайи пранаямы (2).
7. Практика кхечари мудры (2).

Если вы *соблюдаете* все эти правила, то быстро добьетесь успеха.

Аджапа – Стадия 2

Техника выполнения

На первой стадии аджапа джапы вы синхронизировали звук *Со* с входящим дыханием и звук *Хам* с выходящим дыханием (3). На второй стадии процесс очень сходный, но каждое дыхание будет начинаться с выдоха с мантрой *Хам* и заканчиваться вдохом с мантрой *Со*. Мантра *Хам* по-прежнему связана с выдохом, а мантра *Со* – с вдохом (как на первой стадии), но теперь мантра будет звучать как *Хамсо* вместо *Со-хам*. Между *Хам* и *Со* не должно быть никакой паузы, но небольшая пауза делается после каждого цикла *Хамсо*. Это может показаться тонким различием по сравнению со стадией 1, но, тем не менее, оно важно.

Перед началом практики необходимо расслабление ума и тела. Для этого вы можете выполнить ряд асан и пранаяму и/или некоторое время повторять АУМ. Используйте любой подходящий метод.

Для того чтобы осознавать содержания своего подсознательного ума, вам следует периодически прекращать аджапу и в течение короткого времени делать чидакаша дхарану.

Метод стадии 2 таков:

Примите удобную сидячую позу.

Сделайте те же предварительные процедуры расслабления, которые описаны для стадии 1 (3).

Несколько раз произнесите АУМ – например, 13 раз.

Затем выполняйте кхечари мудру и уджайи пранаяму (2). Осознавайте процесс дыхания, на короткое время делая его глубже и медленнее.

Попробуйте ощутить себя самим процессом дыхания.

Затем представьте себе, что дыхание движется между пупком и горлом.

Вдох поднимается вверх от пупка к горлу.

Выдох опускается вниз от горла к пупку.

Будьте внимательны к ритмичному потоку дыхания.

Не принуждайте себя; просто будьте внимательны к естественному процессу дыхания.

Наблюдайте, как дыхание становится все медленнее и медленнее.

Если вам оказывается трудно вообразить течение дыхания вверх и вниз, вы можете представить себе, что ваши пупок и горло соединены стеклянной трубкой.

В трубку налита вода.

Когда вы выдыхаете, уровень воды опускается от горла к пупку.

Продолжайте эту практику в течение как минимум 5 минут.

Затем синхронизируйте с дыханием мантру *Хамсо*.

С выдохом вниз от горла к пупку слушайте звук *Хам*.

Со вдохом вверх от пупка к горлу слушайте звук *Со*.

Таким образом, с каждым циклом дыхания вы будете слышать *Хамсо, Хамсо, Хамсо* и так далее.

Будет иметь место непрерывность между выдохом и вдохом, но небольшой перерыв между вдохом и выдохом.

Обязательно сохраняйте осознание дыхания и мантры.

Спустя некоторое время, скажем, 5 минут, отвлекитесь от аджапы и осознавайте пространство перед закрытыми глазами.

Наблюдайте любые возникающие образы с отношением отстраненности; эти образы отражают содержание подсознательного ума.

Продолжайте действовать таким образом в течение нескольких минут.

Затем вернитесь к практике аджапы с осознанием мантры и дыхания.

Спустя еще около пяти минут снова наблюдайте простран-

ство перед закрытыми глазами.

Через короткое время вернитесь к аджапе.

Продолжайте в том же духе в течение имеющегося у вас времени.

Продолжительность практики

Эту вторую стадию аджапы следует практиковать каждый день до тех пор, пока синхронизация дыхания и мантры не будет происходить без малейших усилий. Тогда вы будете готовы перейти к стадии 3 (4).

Общие соображения

В этом уроке мы описали практики для нахождения точки манипура кшетрам, находящейся в пупке. Это самый нижний узловой пункт движения дыхания во время аджапы. Постарайтесь ясно чувствовать, как при выдохе нисходящее дыхание пронизывает пупок (манипура кшетрам) и втягивается вверх из этого же центра при вдохе. Это окажет вам огромную помощь в выработке чувствительности к точному положению данного центра в ходе подготовки к крийя йоге.

Примечания

1. Книга II; урок 13; тема 5.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга II; урок 20; тема 5.
4. Книга II; урок 22; тема 5.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы познакомили вас с манипура чакрой, а также с практиками для нахождения ее активирующей точки на позвоночнике и для нахождения манипура кшетрам. Мы советуем вам делать их регулярно для развития чувствительности. Кроме того, не пренебрегайте техниками, касающимися муладхара и свадхистхана чакр, которые мы обсуждали в предыдущих двух уроках.

Теперь, когда вы изучили первую стадию аджапы, вам следует переходить ко второй стадии. Чувствуйте, как дыхание и мантра в конце нисходящего движения пронизывают манипура кшетрам.

Если сумеете, постепенно осваивайте первые три стадии сиршасаны. Не пытайтесь двигаться дальше этих трех стадий — искусство этой асаны приходится вырабатывать медленно. Если у вас есть какой-либо недуг, при котором сиршасана противопоказана, пожалуйста, не пытайтесь делать эту асану без предварительной консультации со специалистом.

Продолжайте делать пранаяму, как было описано, в соответствии со своими возможностями (1). Мы не хотим, чтобы вы причинили себе вред — именно поэтому мы отводим для освоения этой практики длительный период времени. На самом деле, практики пранаямы не нуждаются в пространном описании — они требуют продолжительных занятий. Только так можно получить от них всю пользу.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Джану сиршасана или ардха падма		
пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Йога мудра	—	4

Урок 21. Программа ежедневных занятий

Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана или супта ваджрасана	—	4
Сиршасана – стадии 1, 2, 3	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана	—	15
Нахождение муладхара и свадхистхана чакры и кшетрам	—	15
Нахождение манипура чакры и кшетрам	—	20
Аджапа – стадия 2	—	19
<u>Программа 2: продолжительность 90 минут</u>		90
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Шалабхасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Джану сиршасана или ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана или супта ваджрасана	—	4
Сиршасана – стадии 1, 2, 3	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	4
Нади шодхана	—	10
Нахождение муладхара и свадхистхана чакры и кшетрам	—	10
Нахождение манипура чакры и кшетрам	—	10
Аджапа – стадия 2	—	14
<u>Программа 3: продолжительность 60 минут</u>		60
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Джану сиршасана или ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана – стадии 1, 2, 3	—	5

Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана	—	10
Нахождение манипура чакры и кшетрам	—	10
Аджапа — стадия 2	—	10
<u>Программа 4: продолжительность</u>		
<u>30 минут</u> (для общего здоровья)		<u>30</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Джану сиршасана или ардха падма пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана — стадии 1, 2, 3	—	3
Тадасана	—	1
Шавасана	—	2
Нади шодхана	—	10

Старайтесь находить время для практик нахождения чакры и кшетрам и для аджапы. Это важно для крийя йоги.

Примечание

1. Книга II; урок 18; тема 4.

Урок 22

Если во время медитативных практик прана течет по пингала нади, то человек будет переживать события, связанные с внешним миром.

Если прана течет по ида нади, тогда возникает состояние ума, именуемое лайя, — состояние бессознательности или полной поглощенности мыслительными процессами.

Когда во время медитативных практик прана течет по сушумне, у человека больше возможностей переживать те планы, которые реальны, которые чисты и лежат на пути к реальному знанию.

Поэтому, если вы хотите достигать успеха в своих медитативных практиках, добивайтесь того, чтобы прана текла по сушумне.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Равновесие жизни (Часть 1)

В этой теме мы коснемся многих вопросов, казалось бы, не имеющих отношения друг к другу. Однако, как вы увидите в конце, они тесно взаимосвязаны. Все, что мы будем обсуж-

дать, имеет величайшее значение для раскрытия ваших потенциальных возможностей — будь то физических, умственных, психических или тех, что выходят за их пределы. Мы хотим соединить и согласовать противоположные принципы, заключенные в следующих понятиях:

1. Ида и пингала;
2. Поток через левую и правую ноздри;
3. Интроверсия и экстраверсия;
4. Познание и действие (джняна и карма);
6. Медитативные практики и работа во внешнем мире;
7. Прана и сознание;
8. Шива и Шакти.

Все эти предметы могут показаться совершенно не связанными друг с другом, но, как мы покажем, все они представляют собой части одного целого. Если вы понимаете их правильно, то они ясно покажут вам путь, по которому вы должны идти к духовному пробуждению. Если же вы понимаете их неправильно, тогда возможно, что вы пойдете по неверному пути и либо останетесь на низших уровнях осознания, либо опуститесь с более высокого на более низкий уровень. Так происходило и продолжает происходить со многими людьми.

Центральная тема этого обсуждения — *ида* и *пингала*. Эти два принципа были поняты и символически описаны мудрецами прошлого. Эти мудрые люди на личном опыте постигли иду и пингалу как два потока человеческого стремления. Они ясно видели, что представления об иде и пингале применимы ко всем уровням бытия — от самых грубых до самых тонких. Эти понятия заполняют кажущуюся пропасть между физическим и духовным.

Давайте обсудим смысл иды и пингалы на разных уровнях значения.

Символика иды и пингалы

Ида и пингала называются «нади» (слово *нади* на санскрите означает «поток»). В данном контексте поток может быть физическим, нервным, психическим, ментальным, а также потоком осознания. Понимание иды и пингалы обычно огра-

ничено физическим, нервным и праническим (биоплазменным) аспектами человеческого организма. Хотя в такой ограниченной точке зрения нет ничего дурного, тем не менее, она представляет собой грубое и чрезмерное упрощение, которое упускает из виду большую часть того, что пытались донести до нас древние йоги. Ида и пингала означают гораздо больше, чем широко известно. В этой главе мы хотим дать краткое описание всех различных уровней смысла, скрытого за символикой иды и пингалы.



Тайцзи



Кадuceй

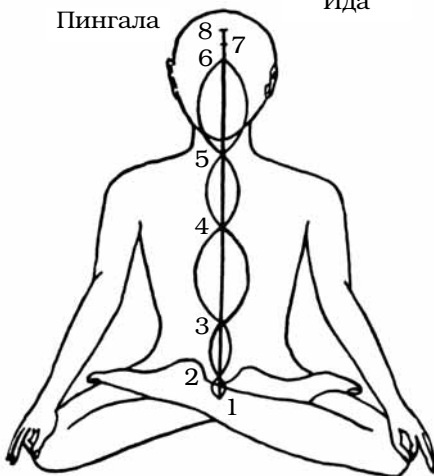


Пингала

Сушумна



Ида



Ключ:

1. Муладхара
2. Свадхистхана
3. Манипура
4. Анахата
5. Вишуддхи
6. Аджна
7. Бинду
8. Сахасрара

Эти две нады изображают обвивающимися вокруг позво-

ночника или центральной оси, так что они пересекаются в чакрах (1). Ида и пингала начинаются в одной и той же точке — муладхара чакре в промежности (см. рисунок).

Муладхара чакра соответствует той стадии человеческого развития, на которой начинает проявляться осознание (2). Из этой чакры пингала поднимается полуокружностью с правой стороны позвоночника. Она снова пересекает позвоночник в свадхистхана чакре и продолжается в виде аналогичной кривой с левой стороны позвоночника, пока вновь не пересекает его в манипура чакре. Далее пингала идет аналогичным образом, поочередно пересекая позвоночник в анахата и вишуддхи чакрах, и, наконец, заканчивается, достигая аджна чакры на вершине позвоночника в середине головы. Это ясно иллюстрирует прилагаемый рисунок.

Путь иды аналогичен пути пингалы, но противоположен ему. Они представляют собой отражения друг друга. То есть, когда пингала пересекает позвоночник слева направо, ида пересекает его справа налево, и наоборот. Важно помнить, что они поочередно пересекаются в каждой из чакр, как показано на рисунке.

Роль центральной оси иды и пингалы играет сушумна нади (3). Эта нади символизирует путь мистиков, путь йоги, который проходит по лезвию бритвы между путем иды и путем пингалы. Ее изображают поднимающейся прямо вверх через середину позвоночника и встречающейся с идой и пингалой в точках их пересечения в чакрах. Сушумна начинается в муладхара чакре и по очереди проходит через все чакры. В конце концов она заканчивается в сахасраре — абсолютном единстве. Это — сфера или не-сфера *нирваны* или *кайвалья* (единственность). Именно в сушумне поднимается кундалини, символизирующая постепенный подъем знания, связанного с более высокими состояниями осознания, по мере того как открываются чакры. Мы уже обсуждали все эти термины.

Упомянутые три пути также называют *ганга* (ида), *ямуна* (пингала) и *сарасвати* (сушумна) в честь рек в Индии, последняя из которых мифически соединяется с первыми дву-

мя, которые на самом деле сливаются в Прайяге (Аллахабад). Ида и пингала означают время, тогда как сушумна – разрушитель времени, поскольку она ведет в безвременное или вечность.

У иды и пингалы много значений. В приведенном ниже перечне указаны некоторые из этих характеристик.

<i>Ида</i>	<i>Пингала</i>
дыхание через левую ноздрю	дыхание через правую ноздрю
парасимпатическая нервная система	симпатическая нервная система
интроверсия	экстраверсия
осознание	энергия и действие
ум	прана
луна	солнце
субъективность	объективность
белое	красное
тха	ха
отрицательное	положительное
холод	жар
пассивность	активность
инь	ян
женское начало	мужское начало

Можно было бы перечислить еще гораздо больше возможных характеристик. На духовном пути важны именно *соединение* и *гармония* противоположностей на всех уровнях. Цель состоит в соединении противоположностей, связанных с двойственностью, чтобы они полностью сливались друг с другом. Таков смысл сушумны. Он означает равновесие и слияние противоположных принципов иды и пингалы. Мы проиллюстрируем это несколькими примерами из приведенного выше перечня:

<i>Ида</i>	<i>Сушумна</i>	<i>Пингала</i>
тха	Хатха	ха
холод	умеренность	жар
субъективность	абсолют	объективность
инь	дао	ян
бездействие	действие	недеяния действие

В духовной жизни все взаимные противоположности должны уравниваться по мере все большего расширения осознания. Это символизируют пересечения иды и пингалы в чакрах. Чакры соответствуют все более высоким уровням осознания.

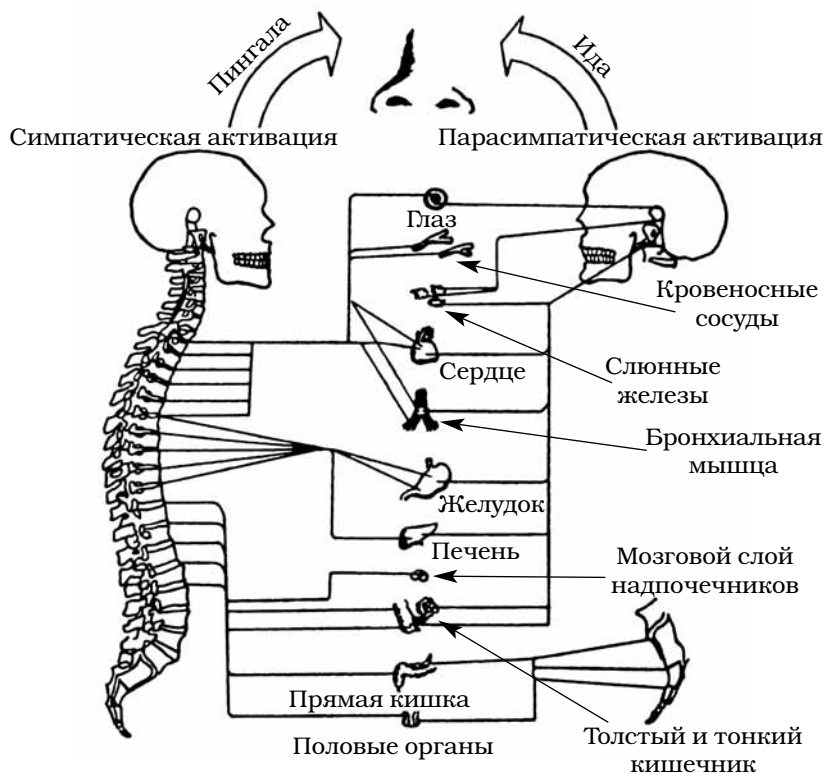
Физические значения

Ида и пингала действуют на физическом уровне. Ида соответствует потоку дыхания через левую ноздрю, а пингала — потоку через правую ноздрю. Эти два потока дыхания, в свою очередь, непосредственно связаны с функционированием симпатической и парасимпатической нервных систем, которые регулируют и поддерживают в равновесии различные функции организма. Они антагонистичны; если одна система преобладает, то другая играет подчиненную роль. Одна система стремится сохранять энергию, тогда как другая ее расходует; одна система готовит тело к внешнему действию, а другая стремится дать телу отдых и направить энергию на внутренние процессы. В целом, симпатическая нервная система ускоряет процессы жизнедеятельности, например, сердцебиение и ритм дыхания, а также повышает температуру тела. С другой стороны, парасимпатическая нервная система замедляет эти процессы, создавая в организме запас энергии. Обе системы действуют днем и ночью, управляя работой сердца, кровяным давлением и скоростью, с которой работают все органы тела. Большинство этих функций осуществляются автоматически; вследствие этого мы редко осознаем деятельность этих двух жизненно важных уравнивающих систем.

Поток дыхания через левую ноздрю стимулирует все физические органы и нервы, связанные с действием парасимпатической системы; поток дыхания через правую ноздрю стимулирует органы и нервы, связанные с действием симпатической системы.

На этой схеме показаны только основные нервные связи. Их гораздо больше; кроме того, существуют многочисленные взаимосвязи между различными нервными проводящими пу-

тами. Если вас интересует более подробное изучение этого предмета, мы рекомендуем вам обратиться к учебнику по физиологии.



В качестве пояснения к схеме приводимый ниже перечень показывает, как стимуляция симпатической и парасимпатической систем воздействует на различные органы.

Это чрезмерно упрощенная схема, но она показывает, что симпатическая система мобилизует силы организма для внешнего действия, тогда как парасимпатическая система мобилизует силы для внутреннего функционирования. Ида – это парасимпатическая активация, а пингала – симпатическая.

Функции, связанные с симпатической нервной системой, как правило, вступают в игру, когда поток дыхания проходит

преимущественно через правую ноздрю. Напротив, все функции, связанные с парасимпатической нервной системой, вступают в действие, когда дыхание проходит, в основном, через левую ноздрю. В любое время дня поток через одну ноздрю обычно бывает больше, чем через другую. Если хотите, можете проверить это сами. Это преобладание, кроме того, постепенно меняется в течение дня, так что через некоторое время больше воздуха будет проходить через другую ноздрю.

Есть много факторов, определяющих то, через какую ноздрю будет проходить больше воздуха. В их число входят:

1. Психологические и эмоциональные состояния;
2. Деятельность – физическая, умственная или вызывающая эмоциональное напряжение;
3. Влияние луны, солнца, планет, звезд и т. п.;
4. Время дня;
5. Климатические условия (температура, влажность и т. п.);
6. Состояние здоровья.

Количество таких факторов огромно. Поток воздуха спонтанно меняется в зависимости от суммарного взаимодействия этих факторов. Изучение этих факторов именуется свара йогой (йогой ритмов).

Преобладание прохождения воздуха через ту или иную ноздрю определяет, будет ли более активной симпатическая или парасимпатическая нервная система. Кроме того, бывают периоды, когда потоки воздуха через обе ноздри одинаковы. Это происходит при переходе преобладания потока от одной ноздри к другой. В это время существуют совершенное равновесие между двумя нервными системами и состояние физического спокойствия. Ида и пингала уравнивают друг друга на физическом уровне. Но это также ведет к определенной степени умственного и эмоционального равновесия, поскольку ум тесно связан с физическим телом. Они представляют собой части единой согласованной системы. Поэтому равновесие потоков иды и пингалы в физическом теле также порождает тенденцию к психологической и эмоциональной гармонии. Это время совершенного равновесия идеально подходит для медитативных практик. В йоге такое равновесие можно вызывать целенаправленно с помощью асан, пранаямы и других техник (4).

Орган	Симпатическая иннервация	Парасимпатическая иннервация
	<i>Результат стимуляции</i>	<i>Результат стимуляции</i>
глаз	расширение зрачка	сужение зрачка
кровеносные сосу- ды головы	сужение (повышает актив- ность мозга)	-
слюнные железы	-	выделение слюны (пи- щеварение)
сердце	ускорение ритма	замедление ритма
мышцы бронхов	расслабление; поток возду- ха возрастает	сокращение; поток воз- духа уменьшается
стенки желудка	расслабление (пищеварение прекращается)	сокращение (начинает- ся пищеварение)
печень	мобилизация гликогена (для внезапных потребностей в энергии)	-
мозговой слой над- почечников	выделение адреналина (го- товность к чрезвычайной ситуации)	-
стенки тонкого ки- шечника	расслабление (способствует прекращению пищеваре- ния)	перистальтические со- кращения (стимулируют пищеварение)
толстый кишечник	расслабление (препятствует опорожнению кишечника)	перистальтические со- кращения (опорожне- ние кишечника)
прямая кишка	сокращение (прекращение опорожнения кишечника)	перистальтика (опорож- нение кишечника)
половые органы	сужение кровеносных сосу- дов	расширение кровенос- ных сосудов

Мы коротко описали, как ида и пингала действуют в фи-
зическом теле. Это только один уровень функционирова-
ния. Иду и пингалу не следует отождествлять только с сим-
патической и парасимпатической системами. Как мы сейчас
объясним, ида и пингала имеют значения и на других уров-
нях.

Психические значения

Принципы иды и пингалы применимы и на психическом
и ментальном уровнях бытия. Они представляют две отдель-
ные силы в человеческом окружении. В некотором смысле,
они представляют положительный и отрицательный аспек-

ты... отлив и прилив человеческого существования. Они соответствуют не двум конкретным психическим проводящим путям, как нередко считают, а скорее совокупным праническому и ментальному потокам в человеке. Ида представляет ум, а пингала представляет праническое тело.

Тысячелетия назад китайцы разработали концепцию *инь* и *ян*. Эти два начала в точности соответствуют принципам иды и пингалы. Кроме того, китайцы создали лечебную систему акупунктуры, основанную на течении праны в организме. В России современные исследователи сфотографировали эти пранические потоки, назвав их энергией биологической плазмы. Эта энергия также используется в науке психического целительства (иногда называемого духовным целительством). Во всех этих случаях используется именно прана — аспект пингала психического бытия человека.

Ум соответствует аспекту иды психической сферы человека. Именно в этом аспекте иды человек может развивать так называемые сверхъестественные способности, вроде ясновидения, яснослышания, телепатии и т. п. Эти силы представляют собой всего лишь часть огромного потенциала, доступного каждому человеческому существу. Позже мы обсудим отрицательные последствия преждевременного развития и использования этих сил для эгоистических целей.

Следует помнить, что ментальные и пранические силы в человеке — ида и пингала на психическом уровне — неразрывно связаны друг с другом. Ум оказывает непосредственное воздействие и влияние на прану, и наоборот. Разделение между ними проводится лишь для удобства объяснения; не воспринимайте его слишком серьезно или буквально. Это применимо и к другим уровням. Старайтесь рассматривать все аспекты человека — физический, пранический и ментальный — как неразрывно связанные друг с другом и сливающиеся в единое целое. Старайтесь не попадаться в ловушку неправильных представлений, считая эти аспекты изолированными независимыми частями.

Аспект пингала связан с действием, а аспект иды — с мышлением. Эта тенденция к преобладанию мысли или действия

соотносится с преобладанием потока дыхания через левую или правую ноздри, точно так же как симпатическая и парасимпатическая нервными системы тесно связаны с этими же потоками.

В течение суток должно иметь место суммарное равновесие между потоками иды и пингалы. То есть, поток иды должен преобладать около двенадцати часов, а поток пингалы — также около двенадцати часов. Помните — это означает не то, что один поток будет преобладать в течение непрерывного промежутка в двенадцать часов, а то, что суммарное время его преобладания, состоящее из более коротких промежутков, будет равно двенадцати часам. Если эти промежутки времени равны, то это означает, что имеет место равновесие между мыслью и действием, между обращенностью вовне (экстраверсией) и внутрь себя (интроверсией) (5).

В дневные часы, как правило, преобладает пингала. Это, безусловно, относится к тем людям, которым по роду занятий приходится предпринимать много физических усилий; но это относится и к тем, кто занимается напряженной умственной работой, поскольку мысль необходимо претворять во внешнее действие. Разумеется, поток иды также будет иметь место, но он, как правило, будет подчиненным по отношению к потоку пингалы. Работа обычно связана с необходимостью иметь дело с другими людьми и внешними событиями; поэтому в дневные часы будет преобладать пингала.

Для сохранения равновесия между идой и пингалой поток ида, как правило, преобладает во время сна в ночные часы, что противодействует преобладанию пингалы в течение дня.

Стоит также указать одну из причин, по которой люди, занимающиеся йогой, меньше нуждаются в сне. В то время как средний человек полностью уходит в свою работу, настоящий последователь йоги стремится делать все с большим чувством отстраненности; то есть, он сохраняет позицию интроверсии даже во время напряженной работы, поддерживая большее равновесие между обращенностью внутрь себя и вовне в течение дня. Это подразумевает лучшее равновесие между идой и пингалой. Другим людям нужно больше сна,

чтобы компенсировать больший поток пингалы в течение дня.* Разумеется, даже великим йогам, как правило, нужно некоторое количество сна, поскольку всегда существует тот или иной дисбаланс. Кроме того, существует много других факторов (луна, солнце, климат и т. д.), воздействующих на потоки иды и пингалы.

Если человек чрезмерно беспокоится о своей работе (или любых других внешних занятиях) и использует свое тело на пределе возможностей, то поток пингалы будет стремиться преобладать и днем, и ночью. Если такой дисбаланс сохраняется в течение длительного времени, это ведет к расстройству всего физического и пранического тела. Результатом становится болезнь. В такой ситуации находятся очень многие люди в современном мире; они слишком активны и напряжены. Это одна из причин широкого распространения таких болезней, как рак.

С другой стороны, у человека, который очень много размышляет, постоянно думает о своих проблемах и мало работает или мало интересуется внешним миром, будет преобладать поток ида. В конечном итоге, он тоже будет страдать, будь то от недостатка физической тренировки или от психологических проблем в форме неврозов.

Таким образом, необходимо равновесие между идой и пингалой, между интроверсией и экстраверсией. Когда оно

* Это верно лишь отчасти. Дело в том, что во время сна существуют периоды как парасимпатической, так и симпатической активации. Во время глубокого сна без сновидений преобладает парасимпатическая активация, а во время так называемого «быстрого сна» со сновидениями — симпатическая. Психологические исследования показали, что человек нуждается в обоих видах сна, причем недостаток глубокого сна ведет к более сильным отрицательным физическим, а недостаток «быстрого сна» — к более сильным отрицательным психологическим последствиям. Люди, занятые физическим трудом, больше нуждаются в глубоком сне, а люди умственного труда (и те, кто учится) — в «быстром сне». По современным представлениям, в психологическом плане сон в целом необходим для перевода усвоенной информации в долговременную память, причем «быстрый сон» связан с переработкой информации в так называемой «промежуточной долговременной памяти» (на уровне *паттернов импульсов* в нервных сетях), а глубокий сон — с закреплением памяти на структурном уровне (в виде *паттерна синапсов* — особых контактных участков на *дендритных отростках* нервных клеток, которые растут и усложняются на протяжении всей жизни человека). Позиция отстраненности в ходе дневной деятельности отчасти компенсирует потребность в «быстром сне», но не в глубоком сне.

отсутствует, организм человека в конечном счете предпринимает шаги для компенсации дисбаланса. Это проявляется в форме болезни, усталости, депрессии и т. п. Таков естественный закон; если вы нарушаете этот закон тела, то должны за это расплачиваться. Если вы чувствуете усталость — отдохните; если у вас прилив активности — полностью отдавайтесь работе или игре. Старайтесь следовать естественному ритму своего ума и тела. Дисбаланс возникает лишь тогда, когда под влиянием честолюбия, страхов, желаний или чего-то еще человек слишком принуждает свое тело. Прислушивайтесь к своему телу и уму и следуйте их законам. Это нелегко, но благодаря занятиям йогой постепенно становится все легче.

Как во внешней, так и во внутренней среде существует большое количество факторов, влияющих на физический, пранический и ментальный аспекты человека. Любые обобщенные выводы в отношении этих факторов обычно бывают неадекватными. Чтобы получить истинную картину, необходимо понимать ситуацию во всей полноте. Для этого требуется высокий уровень интуитивного понимания, и это одна из причин того, почему немногие люди идут по пути свара йоги. Мы не привели никаких конкретных подробностей, касающихся факторов, которые определяют преобладание потоков иды и пингалы; мы всего лишь хотим указать общие принципы и в общих чертах объяснить их значение и смысл.

Духовный смысл

Мы объяснили основной смысл иды и пингалы с точки зрения физического тела, пранического тела и ума. Вы могли заметить, что во всех случаях речь идет о пассивном и активном модусах — принципах обращенности внутрь и вовне. В физическом смысле пассивный, обращенный внутрь аспект — это ида в форме парасимпатической нервной системы, направленные внутрь силы тела; этим уравнивается пингала в форме динамического, обращенного вовне аспекта симпатической нервной системы. В психических сферах ида соответствует уму и ментальным силам человека, а пингала со-

ответствует праническому, или биоплазменному, телу. В гораздо более широком и всеобъемлющем смысле, пингала соответствует универсальной пране, шакти, или энергии проявления, а ида — осознанию. Это ясно показано во многих текстах, например, в Упанишадах и Тантрах. Это более высокое определение охватывает и включает в себя физический, пранический и ментальный аспекты. Универсальная прана — это *пракрити*, сила, стоящая за всем проявлением, энергией и материей. Осознание — это свидетельствующее начало, бездеятельный аспект, который ассоциируется с сознанием, *Шивой*, или *пурушей*. Как мы вскоре объясним, это более широкое, более всеобъемлющее определение иды и пингалы, имеет огромное значение и глубокий смысл на духовном пути.

Мы уже указывали, что ида и пингала схематически изображаются пересекающимися в восходящих чакрах. Это имеет чрезвычайно важное значение для духовного искателя. Это означает, что при раскрытии потенциала ума всегда должно существовать равновесие между внутренним осознанием и действием, внутренним знанием и внешним выражением в мире. Если один из этих аспектов преобладает, то равновесие нарушается. Вот почему духовное пробуждение должно быть медленным и постепенным, чтобы действия человека могли соответствовать уровню его внутреннего понимания, чтобы его выражение и взаимоотношения во внешнем мире согласовывались с внутренним расширением и уравнивали его.

По мере того как человек становится все более осознающим, в соответствии с этим должны видоизменяться его действия. В этом смысле чакры представляют собой нечто вроде этапов отдыха, где человек восстанавливает силы и уравнивает действие с пониманием. Если этого не делать, то неизбежны либо остановка в движении, либо падение. Это будет главной темой остальной части данного обсуждения.

На уровне аджна чакры ида и пингала сливаются воедино. Это очень символично и соответствует стадии, когда исчезают различия между праной и сознанием. Они воспринимаются как одно и то же. Принцип иды сливается с принципом пингалы, становясь единым целым.

Более глубокое значение хатха йоги

Среди путей йоги хатха йога наиболее известна, поскольку она непосредственно имеет дело с физическим телом. Поэтому любой человек может применить этот путь к себе и найти очевидные причины, чтобы его практиковать. Но это снова грубое упрощение: хатха йога имеет гораздо более глубокое значение, чем просто физическая культура.

Слово *хатха* состоит из двух слогов — *ха* и *тха*. Слог *ха* означает «луна», а слог *тха* — «солнце». Следовательно, хатха йога направлена на достижение гармонии между солнечным и лунным аспектами нашего существа. Луна подразумевает ида нади, которую нередко называют *чандра нади* (чандра — луна). Солнце представляет пингала нади, часто называемую *сурья нади* (сурья — солнце). Хатха йога имеет непосредственное отношение ко всему, что мы обсуждали в данной теме, — равновесию между идой и пингалой. Вспомните, что ида и пингала имеют много уровней смысла, как мы попытались показать в предыдущих разделах. Хатха йога занимается уравниванием симпатической и парасимпатической нервных систем. Она направлена на уравнивание потоков в психических сферах бытия; на уравнивание психологических тенденций интроверсии и экстраверсии. В высочайшем смысле, она имеет своей целью уравнивание и согласование внутреннего понимания с внешними выражениями и взаимоотношениями и бездействия с действием. Хатха йога занимается равновесием на всех этих различных уровнях бытия, что делает ее возвышенным путем практики, имеющим гораздо более глубокий смысл, чем ему обычно приписывают. Помните об этом, когда будете в следующий раз практиковать хатха йогу.

Путь иды

Это путь психологического раскрытия, когда человек осознает внутренний потенциал ума. Если человек полностью отдается этому пути, то существует тенденция к высвобождению ментальных (психических) сил, которые нередко используются для эгоистических целей.

Во многих традиционных писаниях ясно говорится, что увлечение одним лишь путем иды может в конечном итоге привести к остановке на духовном пути и даже к падению. Многие оккультные школы, действующие без компетентного гуру, следуют именно таким путем. Они развивают психические силы в атмосфере эгоизма. Внутреннее осознание развивается, но всегда до определенного предела. У многих людей, посвящающих себя исключительно этому пути, развиваются невроты и психозы из-за того, что они слишком быстро и слишком внезапно сталкиваются со своими внутренними коренными проблемами (самскарами). Они не дают самскарам исчерпаться посредством взаимодействия с внешним миром через работу и т. п. Кроме того, так обычно бывает с наркотиками и другими психоактивными веществами. Они слишком быстро раскрывают внутреннее психическое осознание, в результате чего многие люди (хотя и не все) могут оказаться подавленными своими внутренними комплексами, фобиями и т. п. Вдобавок, у многих наркоманов имеется склонность интересоваться только личными переживаниями и наслаждением. Это путь иды. Такое одностороннее развитие в конце концов становится препятствием для дальнейшего развертывания потенциала человека на духовном пути. Однако применение психоактивных веществ под наблюдением опытного учителя — это нечто совсем иное. В этом случае учитель будет заботиться о том, чтобы его ученик шел как по пути иды, так и по пути пингалы, таким образом, двигаясь к духовному пробуждению.

По этому пути иды шли Гитлер и другие черные маги, а также многочисленные люди по всему миру, и фактически многие идут по нему сейчас. Они раскрывают психические силы из эгоистических соображений, используя эти силы для нанесения вреда другим. Это называется черной магией. Любой человек, злоупотребляющий такими силами, расплачивается за это; он сам себя наказывает, в конечном счете, теряя свои силы.

Мы должны указать, что познание внутреннего мира составляет необходимую часть духовного пути. Но чрезмерное

увлечение исследованием внутреннего мира в ущерб всему остальному может стать препятствием. Оно может привести к определенной стадии, после которой дальнейшее продвижение становится невозможным. В зависимости от индивидуальной природы и от степени успеха в изучении ума, человек либо обнаруживает, что его усилия в изучении ума приводят к состояниям бессознательности (лайя), либо испытывает искушение злоупотреблять своим знанием. Мы призываем вас не идти исключительно по пути иды в ущерб всему остальному. Уравновешивайте его внешним выражением, путем пингалы. Только так вы сможете прорабатывать и устранять свои проблемы, корыстные побуждения и эгоистическое отношение к другим людям. Только так вы сможете постепенно развить в себе понимание, любовь и положительные отношения с другими людьми и с миром в целом.

Путь пингалы

Это путь, по которому в настоящее время идут большинство людей в мире... павритти марг... путь внешнего действия и обладания. Это путь попыток обретения знания путем понимания внешнего мира. Пониманию внутреннего мира придается мало значения. Это путь, на котором человек действует во внешнем мире, главным образом, для личной выгоды и собственного благополучия. Человек пытается манипулировать другими людьми и своим непосредственным окружением для удовлетворения собственных побуждений. Это может делаться явно, незаметно, невинно, бессознательно, даже коварно, хитро или как угодно еще, но всегда по личным мотивам. Полная поглощенность внешним миром, исключительный путь пингалы — это препятствие на духовном пути.

Однако, прежде чем человек сможет всерьез начать идти по духовному пути, обычно бывает необходимо полностью отдаться пути пингалы, внешней деятельности. Приобретая опыт в мире, исчерпывая свои амбиции, получая удовлетворение от достижения личных целей и обнаруживая, что они приносят не слишком много счастья, человек приходит к такому этапу, когда он начинает задумываться о своем отноше-

нии к жизни, задавая вопросы вроде: «Кто я? Куда иду? Каков смысл всей этой жизни? Какое я имею право считать себя важнее других? Действительно ли эта жизнь устроена по законам джунглей?» и так далее. Разумеется, очень немногие люди не задаются такими вопросами. Но, как правило, они очень быстро забывают о них в стремлении удовлетворить свои нужды, в стремлении достичь большего успеха, чем другие, и во множестве других дел, которые занимают людей круглые сутки, будь то в физическом действии, мыслях или сновидениях. Только когда человек достигает определенной стадии, эти вопросы о жизни начинают приобретать остроту. Только задавая эти вопросы всерьез, человек начинает предпринимать реальные шаги для того, чтобы найти ответы. На этом этапе начинаются настоящие духовные поиски. Это начало духовного пробуждения, в котором путь пингалы дополняется путем иды. Человек начинает сочетать внешнюю деятельность с внутренним осознанием.

Пути иды и пингалы обычно изображают начинающимися в муладхара чакре. Но в отношении духовной жизни, вероятно, правильнее говорить, что пингала распространяется на более низкие чакры, связанные с инстинктивной жизнью человека, животных и низших форм. Однако ида действительно начинается в муладхаре, поскольку именно на этом уровне начинается развиваться индивидуальное осознание. Ниже муладхары нет никакого осознания, но внешние действия все же существуют. Поэтому пингала в действительности имеет неопределенное начало где-то ниже муладхары, где жизнь функционирует в своих наиболее примитивных, фундаментальных и простых формах. Это только концепция, но ее стоит отметить и запомнить.

Объединение иды и пингалы

Главная цель данной темы — подчеркнуть важность объединения и уравнивания иды и пингалы. При соединении обоих путей потенциал человека раскрывается уравновешенным образом. Расширению внутреннего потенциала и осознания соответствует изменение действий и взаимоотношений с внешней средой. Такое сочетание ведет к все боль-

шему устранению эгоцентрических мотивов и отождествлений, что, в свою очередь, способствует подъему кундалини через чакры. Сила и знание человека растут в соответствии с расширением осознания. Слово «кундалини» означает не просто силу; его смысл глубже. Оно означает силу и потенциал в сочетании с осознанием, пониманием и чувством тождественности с другими людьми. Это понимание необходимо для того, чтобы человек мог действовать для блага других, равно как и для собственного блага — для общего блага всего сущего. Кундалини поднимается по сушумне, срединному пути равновесия между идой и пингалой. Она поднимается в соответствии со степенью стирания эго. Это происходит на короткое время в ходе интенсивных медитативных практик либо более постоянно, посредством полной гармонизации жизни человека на всех уровнях.

В аджна чакре ида и пингала соединяются и заканчиваются. Отсюда следует, что после этой точки исчезают барьеры и различия между внутренней и внешней сферами существования. Они соединяются в одно гармоничное целое. Это — нирвана, которую символизирует сахасрара.

Соединение иды и пингалы имеет глубокое значение. Невозможно продвигаться по духовному пути дальше определенной точки без уничтожения силы эго, что достигается путем гармонизации внешней и внутренней жизни. Это происходит не сразу и должно развиваться постепенно и спонтанно. Отличительной особенностью великого йога или святого является отсутствие эго. Они не смогли бы достичь просветления, сохраняя сильное ощущение индивидуального эго. Одно не может сосуществовать с другим, подобно тому как совершенная темнота не может существовать при полном свете дня. Но не беспокойтесь, если вы очень эгоистичны. Примиритесь с этой ситуацией. Вы не одиноки. Но если вы стремитесь идти по духовному пути, то подвергайте сомнению все побуждения своего эго. Вам нет нужды переставать действовать эгоистично — просто знайте, что ваши действия диктуются эго. Это само по себе поможет постепенно сокращать эгоцентрические мысли и действия. Это не уничтожит

эго, но поможет его уменьшить. Эго должно существовать на всех этапах духовной жизни, пока не будет достигнута ее вершина.

Лучший способ постепенного уменьшения силы эго состоит в сочетании путей иды и пингалы, соединения ваших обязанностей и работы в мире с медитативными практиками. Это поможет вам обрести понимание внутреннего мира. Полученное вами знание внутреннего мира будет автоматически сокращать ваши эгоистические тенденции во внешнем мире, а ваши новые отношения с внешним миром, в свою очередь, помогут вам глубже проникать в сферы внутреннего бытия. Эго будет постепенно сходить на нет.

Эгоизм и бескорыстие

Эгоизм и бескорыстие взаимно исключают друг друга. Там, где есть одно, не может быть другого. Если мысли или поступки человека эгоистичны, то он не может одновременно быть бескорыстным. Одно ведет к пробуждению человеческого потенциала, тогда как другое ему препятствует. Эгоизм — это препятствие, а бескорыстие — необходимость. Но, разумеется, от эгоизма нельзя избавиться мгновенно; для этого нужно время. В этом цель практик йоги (садханы). По мере того как вы расширяете осознание и соответственно меняете свои установки во внешнем мире, ваши эгоистические мотивы будут постепенно сокращаться.

Это непосредственно связано с идой и пингалой. Если вы слишком сосредоточиваетесь на иде (интроверсии), то ваше эго не будет уменьшаться. Вы мало продвинетесь в реализации своего потенциала дальше определенной стадии. Если вы поглощены внешним миром без какого бы то ни было внутреннего осознания, то в вашем эгоцентризме тоже не будет никаких радикальных изменений. Так обстоит дело с большинством людей. В первом случае люди склонны увлекаться достижением неординарных психических переживаний, что в конечном итоге ведет к сосредоточению на себе. Во втором случае у людей, как правило, нет стимула для изменения своего эгоистического отношения к другим, даже

если они и признают его таковым. Только при уравнивании иды и пингалы достигается разумный баланс между внутренним раскрытием и внешним выражением; именно в этом случае уменьшается отождествление с эго.

Такое уравновешенное отношение к жизни чрезвычайно важно, и об этом ясно говорится в писаниях. Христос учил: «Зри внутрь», но он не хотел, чтобы люди теряли себя в психических приключениях. Он призывал людей смотреть внутрь себя, но также говорил: «Возлюби ближнего своего» и «Любите врагов своих». Этот важный момент часто упускают из виду или забывают. Система буддизма Махаяны подчеркивает, что не следует стремиться к нирване (освобождению) ради собственного блага. Следует стремиться к нирване ради блага других людей. Это воплощено в идеале *бодхисаттвы*. Очень легко упустить из виду важность этой идеи. Буддизм Махаяны учит, что человек не должен удовлетворяться, пока не достигнет освобождения всех других существ. Конечно, это совершенно невозможная задача, и в действительности ее не следует понимать буквально. Цель этого идеала — показать, что духовное пробуждение не должно и не может быть эгоистическим. Оно не может быть личным приобретением; такое невозможно. Духовный путь не означает, что вы открываете лишь свою собственную природу и свой потенциал; он означает, что вы одновременно понимаете природу других и созвучны ей.

Смысл учений Христа и предписаний буддизма Махаяны состоит в том, что человек должен стремиться к пробуждению своего потенциала, но не должен слишком увлекаться постоянными мыслями о личном саморазвитии и прогрессе. Должно существовать равновесие между идой и пингалой. Вы должны развивать внутреннее осознание, соотносить это развитие с внешним миром и делать более гармоничным свое отношение к людям и вещам. Следует развивать понимание как себя, так и других, и стараться следовать правилу: «Поступай с другими так, как тебе бы хотелось, чтобы поступали с тобой».

Равновесие иды и пингалы — это «срединный путь». В сущности, это тот же путь, к которому призывал Будда, но сформулированный в других понятиях. Такое сбалансированное отношение к жизни — как внешне, так и внутренне — ведет к развитию бескорыстия. Оно возникает спонтанно, благодаря пониманию, рождаемому одновременным развитием внутреннего осознания и внешнего выражения. Оно возникает в результате одновременного уравновешивания иды и пингалы на всех уровнях. Это путь к развертыванию потенциала, принадлежащего вам от рождения. Помните об этом равновесии и в максимальной степени применяйте его. Практикуйте медитативные техники и т.п. во внутреннем мире в сочетании с карма йогой во внешнем мире. Это чрезвычайно важно.

Резюме

Мы обсудили значение и смысл иды и пингалы на следующих уровнях:

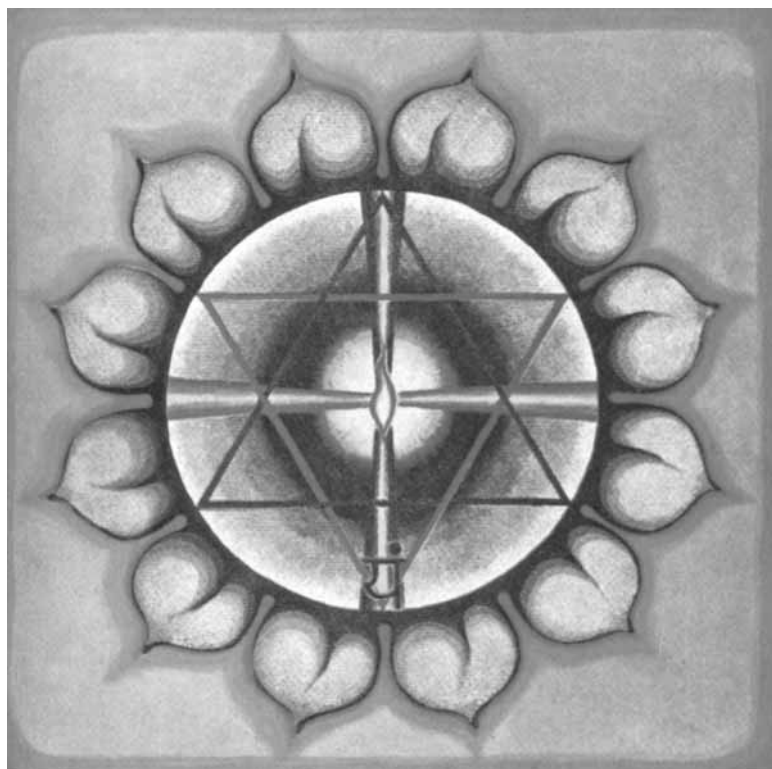
1. *Физическом*, по отношению к симпатической и парасимпатической нервным системам, и через них к органам и функциям всего тела. Равновесие иды и пингалы на этом уровне помогает достижению или поддержанию совершенного здоровья.
2. *Ментальном и праническом*, по отношению к потокам энергии и направленности мыслей. Чрезмерная активация психических аспектов иды или пингалы может вызывать дисгармонию. Между ними должно существовать равновесие.
3. *В связи с внутренним осознанием и внешним выражением*. Как недостаточное развитие внутреннего осознания, так и отказ от внешних действий становятся препятствиями на пути к более высокому пониманию и блаженству. Необходимо отстранение и от внутренних, и от внешних событий, но при постоянном участии в делах мира и одновременном развитии и углублении внутреннего осознания.

Равновесие иды и пингалы на всех уровнях чрезвычайно важно, если вы хотите иметь крепкое здоровье, спокойный

ум и если вы стремитесь обрести понимание своего собственного бытия (6).

Примечания

1. Мы подробно обсуждали чакры в уроках 19, 20 и 21.
2. Книга II; урок 19; тема 2.
3. Книга II; урок 20; тема 2.
4. Дальнейшие подробности см.:
Книга II; урок 23; тема 2.
5. Более подробную информацию можно найти в:
Книга I; урок 4; тема 3.
6. Вторую часть этого обсуждения см.:
Книга II; урок 23; тема 1.



Тема 2

Анахата чакра

Анахата чакра — это четвертая чакра после муладхары, свадхистханы и манипуры. Она находится в позвоночнике на уровне сердца.

Определение

Слово *анахата* означает «нетронутый» или «не испытавший удара». Следовательно, эта чакра является центром неударного звука. То есть, в этом центре слышится космический звук (*шabda брахман*)... звук, который в отличие от других звуков возникает не в результате соударения двух объектов. Звук, который слышится, не имеет причины.

Кроме того, из-за местоположения этой чакры, ее часто называют *хридайя чакрой* — сердечным центром.

Атрибуты

Этот центр принято считать центром сознания (дживатма) в человеке. Вследствие этого многие школы утверждают, что на нем лучше всего сосредоточиваться во время медитативных практик. В *Йога Сутрах Патанджали* говорится:

«Атма постигается медитацией над сердечным центром (анахата чакрой)». (гл. 3:34)

В этом контексте можно создавать мысленный образ в *хридайякаша* (эфирном пространстве в сердечном центре), повторять мантру, непрерывно повторять вопрос о том или ином аспекте бытия (как в джняна йоге) и использовать многие другие практики. Этот центр такой мощный потому, что он является средоточием эмоций. Когда эти эмоции очищены и однонаправлены, они преобразуются в преданность. Раскрытие этой чакры порождает глубокие чувства бхакти. Эмоциональная или религиозная сила течет непрерывным потоком в одном направлении, преобразуя существо человека. Ум становится в высшей степени сосредоточенным, что ведет к трансценденции.

Анахата чакра — это уровень, на котором человек начина-

ет безоговорочно принимать и любить всех и вся. Он начинает видеть, что хотя люди и объекты могут иметь грубые аспекты и различия, в действительности они представляют собой воплощения совершенства. Человек начинает любить людей и объекты в мире такими, как они есть. Он начинает принимать их природу с ее недостатками и положительными качествами и понимать, что все и вся действует согласно своей свадхарме. Подобно актерам на сцене, все вещи исполняют специфические роли в соответствии с внутренне присущими им качествами. Лев ведет себя как лев потому, что ему предназначено вести себя подобным образом. Камень ведет себя как камень потому, что он задуман таким. Человек ведет себя специфическим образом вследствие своей внутренней человеческой природы.

В тексте *Шат Чакра Нирупана* качества человека на уровне понимания, соответствующем анахата чакре, описаны следующим образом:

«Первый среди йогов, он всегда любим сильнее, чем женщина любит своего дорогого мужа. Он мудр и совершает благородные поступки. Он владеет своими чувствами. Его ум сосредоточен и всегда направлен на Брахмана. Его вдохновенная речь льется как поток прозрачной воды...» (шлока 27)

На уровне анахата чакры человек начинает становиться более творческим, будь то в науке, искусстве, музыке, поэзии или какой-то другой области. Многие из известных творческих людей всего мира функционировали на этом или более высоком уровне.

Выше уровня этой чакры постепенно уменьшается отождествление с ограниченным человеческим существованием. Человек начинает превосходить индивидуальное отождествление. Его самотождественность расширяется. Это одна из причин, почему считается, что джива (индивидуальное воплощение сознания) пребывает в анахата чакре.

Ананда канда

Чуть ниже анахата чакры находится второстепенный

центр, именуемый *ананда канда* — корень блаженства. Именно здесь многие люди создают образ своего ишта деваты (персонифицированного божества) и мысленно поклоняются ему. Это центр, где усиливается религиозность.

Считается, что в этом центре находится небесное дерево. В традиционных текстах оно называется *кальпа врикша*, *кальпака* и *кальпа тару*; все эти названия означают одно и то же — «дерево исполнения желаний». Говорят, что оно находится в саду Индры и что оно дарует исполнение всех желаний. Конечно, это верование окружено множеством историй и мифов, но оно отражает великую истину: что на уровне анахата чакры человек, как правило, получает все, чего он желает. Это странная вещь, но, тем не менее, это аспект восхождения в сферы высшего понимания. Желания человека исполняются, если *санкальпа* (желание или намерение) достаточно сильно. Это относится и к положительным, и к отрицательным желаниям. Следовательно, на этом уровне человек должен проявлять осторожность и избегать отрицательных намерений, которые могут привести к разрушительным результатам. Например, можно простой мыслью (*санкальпа*) вызвать тяжелую болезнь. Однако закон существования, как правило, делает невозможным восхождение на этот уровень для людей с отрицательными отношениями. Прежде чем человек поднимается на уровень анахата чакры, должно происходить определенное самоочищение, иначе отрицательные мысли и амбиции легко могли бы становиться разрушительными и причинять огромный вред.

В некоторых тантрических текстах *кальпа врикша* упоминается и под названием *чинтамани*. Санскритское слово *чинта* здесь означает «мысли», а *мани* — «жемчужина». Следовательно, *чинтамани* означает «жемчужина мысли». Говорят, что *чинтамани* — это дерево, растущее посередине божественного озера. Божественное озеро находится в середине прекрасного сада, который считается местом обитания божественных существ. Смысл этой картины состоит в том, что люди, живущие на уровне анахата чакры, обладают божест-

венным осознанием, и все их желания исполняются.

Мы не просим вас верить всему, что говорится об этом центре, именуемом ананда канда; лучше идти по пути тантра йоги и самому открыть для себя эти переживания.

Символика

Существуют различные способы символического изображения анахата чакры. Один из них представлен на прилагаемом рисунке. В центре находится голубой лотос с двенадцатью лепестками. На многих традиционных изображениях лепестки украшены следующими буквами санскрита: кам (कं), кхам (खं), гам (गं), гхам (घं), нам (ङं), чам (चं), чхам (छं), джам (जं), джхам (झं), нам (ञं), там (टं) и тхам (ठं). На нашем рисунке мы ради простоты опустили эти буквы. В центре лотоса находятся два наложенных друг на друга треугольника, которые образуют шестиугольник (звезду Давида). Треугольник, обращенный вершиной вверх, указывает направление более высокого понимания и осознания — духовный путь. Треугольник, обращенный вершиной вниз, указывает направление нисхождения к более низким состояниям осознания и понимания. Анахата чакра представляет собой срединную точку на пути между мирскими уровнями существования в муладхара чакре и трансцендентальными уровнями в аджна чакре и выше. Треугольник, указывающий вверх, представляет Шиву (сознание), а треугольник, указывающий вниз, соответствует Шакти (силе проявления и создателю ограничения и индивидуальности). На уровне анахата чакры между этими двумя аспектами бытия человека существует совершенное равновесие. Треугольник, обращенный вверх, показывает путь нивритти — возвращения к источнику бытия; треугольник, обращенный вниз, означает путь павритти — вовлечения в мир иллюзии. За этими треугольниками скрыто много других смыслов, но мы не хотим здесь вдаваться в дальнейшие подробности.

У основания лотоса помещается мантра йам (यं). Это би-джа (семенная) мантра анахата чакры.

В центре рисунка изображено пламя свечи, символизиру-

ющее искру жизни и сознания, которая существует во всем сущем и особенно заметна в человеке. Она представляет дживатман (божественный свет в человеке). На некоторых традиционных схемах анахата чакры вместо пламени изображен лингам. Он носит название *бана лингам* и, по традиционным представлениям, имеет золотой цвет и сияет как тысяча солнц. И лингам, и пламя свечи имеют один и тот же смысл *акханда джьоти* (вечного огня), который день и ночь поддерживают во многих ашрамах. Свет сознания распространяется во всех направлениях — он беспределен. На рисунке это символизируют четыре луча, расходящиеся в разные стороны.

Анахата чакра представляет собой центр преданности и поклонения; поэтому мы приводим рисунок в цвете, чтобы передать его эмоциональный тон. Кстати, одним из величайших символов анахата чакры считается Хануман — божество-обезьяна из древнеиндийского эпоса *Рамаяна*. Он служит примером абсолютной преданности Раме во всех своих мыслях и поступках. Именно такие преданность и отождествление прямо ведут к трансценденции.

О символике анахата чакры, особенно в связи с божествами и т. п., можно было бы рассказать еще очень многое, но мы уже сказали достаточно. Мы предоставляем вам увидеть остальное в символическом изображении.

Местоположение

Анахата чакра находится в позвоночнике прямо позади сердца; хотя, пожалуй, точнее было бы говорить «позади центра груди».

Поначалу мысленно находить анахата чакру бывает довольно трудно. Вот полезное вспомогательное средство для развития чувствительности к точному положению этой точки в позвоночнике: положите палец одной руки на центр грудной клетки; заведите другую руку за спину и постарайтесь положить палец на позвоночник на том же горизонтальном уровне, что и палец спереди. При необходимости, воспользуйтесь зеркалом или помощью другого человека, чтобы точ-

но определить правильное положение. Затем более сильно надавите пальцем на позвоночник. С закрытыми глазами почувствуйте ощущение давления и постарайтесь найти точное место, откуда оно исходит. Со временем и по мере практики это поможет вам находить точное положение активирующей точки анахата чакры.*

Анахата кшетрам

Точка на груди, находящаяся напротив активирующей точки анахата чакры, называется *анахата кшетрам*. Она широко используется в практиках крийя йоги. Вы должны уметь мысленно находить эту точку, равно как и активирующую точку чакры на позвоночнике. В этом вам поможет следующая практика.

Практика

Метод нахождения анахата чакры и кшетрам называется *анахата шуддхи* — очищение анахаты. Это очень простая процедура, которая выполняется следующим образом: Сядьте в удобную позу.

* Можно порекомендовать и более эффективный метод из арсенала *биоэнергетики* (разновидность телесной терапии). Он предназначен для выполнения вдвоем, но если у вас благодаря регулярной практике асан достаточно гибкие руки, то вы сумеете справиться с ним и самостоятельно. Положите ладонь одной руки на середину груди под ключицами, а ладонь другой руки как можно выше на позвоночник. Мысленно представьте себе, что из одной ладони (у большинства людей — из правой) исходит поток энергии, и постарайтесь ощутить его другой ладонью. Когда вы добьетесь устойчивого ощущения приходящего потока (это совсем не трудно и требует лишь небольшой практики), начинайте медленно вести обеими ладонями вниз по телу, стараясь держать их на одном уровне (это тоже нетрудно, поскольку когда параллельность ладоней нарушается, ощущение приходящего потока энергии ослабевает или исчезает; со временем вы научитесь держать фокус приходящего потока точно в центре ладони). Когда ваши ладони окажутся на уровне чакры, в соответствующей точке позвоночника появится характерное ощущение (это может быть жар, покалывание, вибрация и т. п.). Запомните это ощущение — в дальнейшем вам будет достаточно вызывать его в памяти, чтобы точно определить местоположение чакры. Этот метод подходит для нахождения чакр и других особых точек тела, а также мышечных зажимов, очагов болезни и т. п. В биоэнергетике он используется для диагностики и лечения. Единственная предосторожность — не следует направлять поток энергии в сердце — не имея достаточного опыта, вы можете нарушить его работу и причинить себе вред. Освоив этот метод, вы сможете снимать мышечные, суставные и невралгические боли, а также мигрень у самого себя, а затем и помогать другим людям.

Держите спину прямо, но без напряжения.

Закройте глаза.

Осознавайте расширение и сокращение грудной клетки при вдохе и выдохе.

Почувствуйте, как будто при расширении и сокращении грудной клетки дыхание втягивается в грудь в анахата кшетрам и выталкивается из нее.

Вдыхая, почувствуйте, будто дыхание вытягивается из активирующей точки анахата чакры в позвоночнике и, проходя через анахата кшетрам, выходит наружу спереди тела.

Выдыхая, почувствуйте, как дыхание вталкивается внутрь через анахата кшетрам, проходя к анахата чакре в позвоночнике.

Старайтесь ощущать точные положения чакры и кшетрам.

Продолжайте действовать таким образом около 10 минут.

Затем соедините с процессом дыхания мантру АУМ.

Произносите АУМ на вдохе и АУМ на выдохе.

Чувствуйте, как дыхание и мантра пронзают чакру и кшетрам, как описано выше.

Продолжайте в том же духе в течение всего времени, которое вы отвели на эту практику — желательно, не менее 10 минут.

Объединение с аджапой

В этой теме мы описываем третью стадию аджапы (1). При движении дыхания вниз и вверх между горлом и пупком почувствуйте, как оно пронзает манипура и анахата кшетрам. По мере практики это ощущение становится очень отчетливым.

Нахождение других чакр

В предыдущих трех уроках мы дали техники для нахождения активирующих точек муладхара (2), свадхистхана (3) и манипура (4) чакр и соответствующих точек кшетрам, а также для развития чувствительности к этим точкам. Если теперь вы способны ясно и без труда находить эти точки, то можете взамен упомянутых техник начинать делать *чакра шуддхи*. Это очень простая практика, выполняемая следующим образом:

Примите удобную сидячую позу.

Закройте глаза.

Начинайте с муладхара чакры.

Сосредоточьте свое внимание на муладхара чакре (2).

Мысленно произнесите АУМ 21 раз, синхронизируя повторение с биением пульса в муладхаре.

Затем повторите то же самое сначала со свадхистхана чакрой и затем со свадхистхана кшетрам: в каждом месте мысленно произносите АУМ 21 раз синхронно с биением пульса (3).

Затем повторите то же самое с манипура чакрой и кшетрам (4). При наличии времени снова проделайте всю процедуру, начиная с муладхара чакры.

Если хотите, можете использовать четки, чтобы отмечать 21 произнесение в каждом месте.

Завяжите узел после двадцать первой бусины. Затем, сосредоточиваясь на каждом месте, перебирайте четки, пока не дойдете до узла; после этого двигайтесь в обратном направлении к бусине сумеру (5). Однако важно, чтобы ваше внимание было, в основном, сосредоточено на ощущении вибрации мантры в точках чакры и кшетрам и лишь в минимальной степени направлено на перебирание четок.

Мы рекомендуем вам с настоящего момента начать практиковать эту технику, чтобы вырабатывать чувствительность к положению точек чакр и кшетрам. Если вам окажется трудно ощущать эти точки, то продолжайте выполнять описанные ранее практики для индивидуальных чакр.

Примечания

1. Тема 5 этого урока.
2. Книга II; урок 19; тема 2.
3. Книга II; урок 20; тема 3.
4. Книга II; урок 21; тема 3.
5. Книга II; урок 14; тема 5.

Тема 3

Асаны Сиршасана (Часть 2)

Сиршасана не опасна, если ее осваивать постепенно в течение продолжительного времени и при условии тщательного соблюдения основных правил. Многие люди относятся к ней с опаской и подозрением и не хотят ее делать.

Нередко говорят, что представляется неестественным держать тело в перевернутом положении в течение длительного времени и что если бы подобное положение было необходимо, то мы бы ходили на руках. Что ж, возможно и так. Но человеку также предназначено усиленно физически упражняться, а не сидеть в одном положении на протяжении многих часов. Энергичные и регулярные упражнения усиливают кровообращение и способствуют тому, чтобы мозг получал достаточно крови, насыщенной кислородом. Кроме того, упражнения предотвращают застой крови в нижних частях тела, в первую очередь в ногах; недостаток физических упражнений, типичный для современных городских жителей, приводит к варикозному расширению вен, геморрою и общей неэффективности органов тела. Поэтому сиршасана в определенном смысле представляет собой неестественный способ борьбы с неестественным образом жизни. Однако помимо этого, сиршасана является прекрасным методом достижения спокойствия и сосредоточенности ума при подготовке к медитативным практикам.

Научные эксперименты

Для того чтобы измерить изменения, происходящие в организме в ходе практики сиршасаны, были проведены разнообразные эксперименты. Они служат научным подтверждением того, что мы обнаружили на личном опыте.

Рентгеновские снимки, сделанные во время практики сиршасаны, показали заметное смещение диафрагмы, изменения продольных и поперечных размеров сердца и расширение легочных артерий и вен, особенно в верхних долях лег-

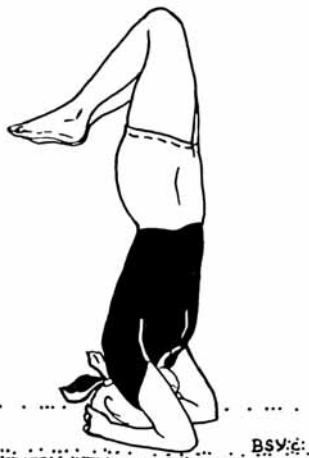
ких. Это значит, что через легкие проходит больше крови, и она лучше насыщается кислородом. Верхушки легких, которые при обычном дыхании не слишком хорошо снабжаются кислородом, освобождаются от застоявшейся крови.

Тесты ясно показывают, что количество воздуха, проходящее через легкие за одну минуту (минутный объем легких), при выполнении сиршасаны заметно снижается. Частота дыхания (количество вдохов в минуту) уменьшается. Потребление кислорода тканями увеличивается, а его содержание в выдыхаемом воздухе уменьшается, что свидетельствует о значительном увеличении переноса кислорода в кровь.

Отмечается увеличение содержания в крови белых кровяных телец

(лейкоцитов), что говорит о повышении сопротивляемости организма инфекциям, поскольку лейкоциты ответственны за уничтожение бактерий и других инородных объектов в теле.*

Эти данные являются значимыми и достоверными, если человек в ходе практики полностью расслабляется; при наличии напряженности во время выполнения сиршасаны могут получиться противоположные результаты.

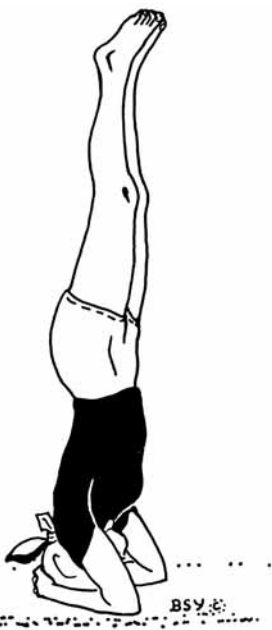


* Повышение содержания лейкоцитов говорит не о повышении сопротивляемости организма, а о наличии иммунной реакции — скорее всего, на шлаки, содержащиеся в застойной крови, которая попадает в кровоток. В медицинской практике повышение лейкоцитоза обычно считается признаком наличия воспалительного процесса или инфекции.

Из этих экспериментов можно сделать вывод, что сиршасана создает большие возможности действия механизмов приспособляемости применительно к кровообращению и дыханию.

Нет сомнений, что в будущем будут проведены более тонкие эксперименты, чтобы измерить и отобразить действительные изменения мозгового кровотока — то, как меняется кровоснабжение гипофиза и шишковидной железы и как повышается эффективность их функционирования; какое влияние

испытывают другие органы тела, и так далее. Кроме того, интересно было бы выяснить влияние сиршасаны на волновую биоэлектрическую активность мозга. Для такого рода экспериментов открыто широкое поле деятельности, и они могли бы поставить физическое благотворное действие сиршасаны на прочную научную основу.



Сиршасана – Часть 2

Техника выполнения: последние три стадии

Самый трудный аспект освоения сиршасаны — это подъем тела в конечную позу. Коль скоро это достигнуто, то пребывание в конечной позе не представляет больших затруднений. Если вы в совершенстве овладели первыми тремя стадиями, то готовы к освоению последних трех стадий (1).

Стадия 4: подъем ног

Если на стадии 3 вы можете отрывать ступни от пола, не теряя равновесия, значит, вы готовы к выполнению стадии 4. Медленно поднимайте ноги вверх, не забывая соответствующ-

шим образом подстраивать положение центра тяжести; то есть следует слегка изменять положение туловища, чтобы компенсировать вес ног.

Сгибайте ноги вверх и назад, так чтобы пятки двигались по направлению к ягодицам.

Это движение осуществляется путем сокращения мышц поясницы.

Старайтесь сохранять равновесие, чтобы не опрокинуться назад.

Стадия 5: подъем коленей

В конце стадии 4 колени должны быть направлены вниз. Держа пятки вблизи ягодиц, медленно поднимайте колени вверх. В конечном положении стадии 5 колени должны быть направлены прямо вверх, а ступни обращены подошвами вниз. Убедитесь, что позвоночник и бедра параллельны, выпрямлены и вертикальны.

Затем переходите к стадии 6.

Стадия 6: конечная поза

Медленно поднимайте ступни, чтобы они были направлены вверх и ноги стали прямыми.

Все тело должно находиться в одной вертикальной плоскости.

Это и есть конечная поза сиршасаны.

Убедитесь, что вы находитесь в состоянии полного равновесия; сначала вас может слегка пошатывать, но по мере практики вы научитесь стоять в этой позе очень устойчиво — так же устойчиво, как вы стоите на ногах.

Как можно больше расслабьте все тело.

Закройте глаза.

Дышите медленно и глубоко.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас времени.

Затем вернитесь в исходное положение, выполняя стадии 6 — 1 в обратном порядке.

О чем следует помнить

1. После стадии 1 не меняйте положения головы или рук, так как это может привести к потере равновесия. При появлении ощущения неудобства следует вернуться в исходное положение, внести какие-либо поправки, а затем снова выполнять асану.
2. При потере равновесия старайтесь приземляться на пол, как описано ранее (1).
3. В конечной позе держите все тело вертикально; не наклоняйте его назад, вперед или в стороны.
4. В конечной позе старайтесь расслабить как можно больше мышц.
5. Не тяните пальцы ног вверх в конечной позе, поскольку это подразумевает сокращение мышц голеней и будет затруднять свободный отток крови от ног. Расслабляйте голени и ступни.
6. Старайтесь, чтобы в конечной позе большая часть веса тела приходилась на голову, а не на руки. Руки следует использовать, в основном, для поддержания равновесия. Поначалу вы, возможно, будете склонны использовать для поддержки тела главным образом руки. В этом нет ничего плохого, но со временем постарайтесь, чтобы роль основной опоры играла голова.

Возвращение в исходное положение

Для возвращения в исходное положение следует выполнять все стадии в обратном порядке. Тело следует опускать медленно и под контролем. Не позволяйте телу падать, старайтесь опускаться так плавно, чтобы ступни не издавали звука при соприкосновении с полом.

Дыхание, осознание и продолжительность

В исходном положении делайте вдох. Поднимая тело в конечную позу, задерживайте дыхание. В конечной позе дышите медленно и глубоко. В конце практики сделайте глубокий вдох, а затем задержите дыхание, возвращаясь в исходное положение.

При подъеме и опускании тела следует сосредоточивать внимание на правильном движении, согласовании разных движений и на поддержании равновесия. В конечной позе можно осознавать дыхание или центр головы либо зрительно представлять перед закрытыми глазами любой психический символ. Можно выбрать все, что угодно. Однако начинающим следует направлять осознание на поддержание равновесия.

Практикующие, имеющие совершенное здоровье и выполняющие сиршасану уже много лет, могут оставаться в конечной позе до получаса. Но мы не рекомендуем этого большинству людей, особенно начинающим. Неопытным людям продолжительная практика может принести больше вреда, чем пользы. Более того, мы настоятельно рекомендуем всякому, кто хочет делать сиршасану дольше пяти минут за один раз, обратиться за консультацией в школу йоги или ашрам.

Для начинающих продолжительность пребывания в конечной позе на первых порах не должна превышать тридцати секунд. Затем это время можно постепенно увеличивать примерно на десять секунд в день (около минуты в неделю) вплоть до пяти минут. После этого следует обратиться за советом к специалисту. Такое медленное увеличение продолжительности очень важно, так как оно позволяет кровеносным сосудам мозга постепенно приспосабливаться и привыкать к дополнительному давлению крови, которое имеет место в конечной позе. Кроме того, необходимо постепенно укреплять мышцы шеи; по существу, все тело должно постепенно привыкать к перевернутому положению. Вам следует полагаться на свой здравый смысл, выбирая продолжительность пребывания в конечной позе. При малейшем чувстве усталости, дрожи, переутомления головы или общей тревоги прекратите выполнение асаны.

Вам следует поставить себе целью со временем научиться оставаться в конечной позе по меньшей мере три минуты, поскольку для изменений в организме, вызываемых перевернутым положением, особенно в том, что касается мозгового кровотока и оттока крови от ног, требуется около минуты. Ни

при каких обстоятельствах не следует перенапрягаться или оставаться в конечной позе дольше, чем это удобно.

Противопоза

Для сиршасаны в большей степени, чем для других асан, необходима противоположа, чтобы дать функциям тела возможность вернуться к норме. Разные люди рекомендуют разные виды противополож. Некоторые советуют использовать тадасану, другие — шавасану, а третьи говорят, что следует массировать тело в стоячем положении. Мы рекомендуем следующую процедуру: опустив тело из конечной позы, оставайтесь на коленях с головой на полу около тридцати секунд, затем около минуты делайте тадасану (2). При выполнении тадасаны старайтесь на протяжении всего времени сохранять равновесие на носках, фокусируя глаза на точке на стене прямо перед собой. При желании, после тадасаны можно в течение нескольких минут делать шавасану (3).

Последовательность

Место по порядку, которое должна занимать сиршасана в программе ежедневной практики, зависит от разных факторов.

Если вы делаете только асаны без пранаямы и медитативных техник, то выполняйте сиршасану в начале программы. Это повысит вашу внимательность, благодаря чему вы сможете получать максимальную пользу от других асан. Если программа ваших занятий включает в себя пранаяму и/или медитативные практики, тогда сиршасану следует делать сразу после других асан. Дело в том, что другие асаны расслабляют тело, так что в ходе пранаямы и медитативной практики вас меньше отвлекают физические ощущения боли или ломоты. Кроме того, они повышают осознание и бдительность. Затем сиршасана усиливает осознание, вследствие чего вы получаете максимум возможного от последующих практик пранаямы и медитации.

Начинающим, как правило, следует делать сиршасану по-

сле других асан, когда их организм очищен и уравновешен.

Время для занятий

Сиршасану можно делать в любое время дня, но не раньше чем через три часа после приема пищи и не менее чем через тридцать минут после энергичных физических упражнений. Идеальное время для занятий – раннее утро перед завтраком.

Кому не следует делать сиршасану

Есть большой круг людей, кому не следует пытаться делать сиршасану. Она противопоказана при следующих недугах:

1. гипертонии
2. сердечной недостаточности и болезнях сердца
3. церебральном или коронарном тромбозе
4. атеросклерозе
5. слабых кровеносных сосудах глаз
6. хроническом конъюнктивите и глаукоме
7. любых видах кровотечения в голове
8. отите (воспалении среднего уха)
9. хроническом катаре (сиршасана может помочь на ранних стадиях, но способна ухудшать состояние при хроническом заболевании)
10. смещении межпозвоночного диска (при этом недуге очень трудно поднимать тело в конечную позу)
11. сильно загрязненной крови, поскольку загрязнения могут попасть в мозг. Если вы не уверены в отношении состояния вашей крови, то обратитесь за советом к специалисту. Очевидными признаками нечистой крови могут быть хронический запор и наличие большого количества пятен и прыщей на коже.
12. нарушении работы почек, поскольку его следствием может быть недостаточная очистка крови от шлаков.

Это лишь краткий перечень. Существует много других недугов, при которых противопоказана практика сиршасаны. Опять же, если вы не уверены в состоянии своего здоровья,

обратитесь за советом в школу йоги или ашрам. Прежде чем пытаться осваивать сиршасану, убедитесь, что вы не относитесь к числу тех, кому ее делать не следует.

Временные ограничения

Сиршасану не следует делать при следующих обстоятельствах:

1. При чрезмерно полном кишечнике.
2. При физической усталости.
3. При головной боли или мигрени. Эти явления обычно связаны со слегка повышенным внутричерепным давлением; выполнение сиршасаны может усугубить это состояние.
4. Ранее чем через три или четыре часа после еды.
5. Меньше чем через тридцать минут после энергичных физических упражнений, поскольку в этом случае кровь будет содержать избыточные количества загрязнений, связанных с побочными продуктами мышечной деятельности. Сначала эти загрязнения должны быть удалены из крови обычным путем — через мочеиспускание, потоотделение или дыхание. Сиршасану можно делать после других асан, поскольку они не вызывают повышения содержания токсинов в организме; на самом деле, при правильном выполнении, они снижают уровень загрязнений в крови.
6. При беременности или менструации.

Выполнение сиршасаны следует немедленно прекратить при появлении головной боли, головокружения, сильного потоотделения, жара, учащенного сердцебиения или общего ощущения дискомфорта. Кроме того, прекратите делать асану при малейшем ощущении удушья.

Общие рекомендации

Для практики сиршасаны не существует конкретных возрастных ограничений, однако пожилым людям следует соблюдать осторожность.

Возможно, на первых порах у вас в конечной позе будет частично закладывать нос. Старайтесь не обращать на это внимания, и вскоре вы обнаружите, что дышать становится

легче. Не дышите ртом. Если дышать становится слишком трудно, то прекратите асану на одну—две минуты, а затем повторите попытку.

Как и в случае всех асан, при выполнении сиршасаны нет никакой необходимости прилагать много сил. Чрезмерные усилия служат верным признаком того, что либо вы выполняете асану неправильно, либо вам вообще не следует ее делать. Старайтесь делать ее с максимально возможным расслаблением.

Благотворное действие

Регулярная практика сиршасаны может принести очень много пользы. Вот лишь краткий перечень ее полезных свойств.

Совершенное здоровье клеток мозга позволяет ему, а через него — всему физическому телу, работать эффективно и в полную меру возможностей. Мыслительные процессы проявляются более живо. Сиршасана направляет к клеткам мозга свежую кровь, обогащенную кислородом. Кровь течет при слегка повышенном давлении вследствие действия силы тяжести. Кровеносные сосуды очень эластичны и могут расширяться или сужаться в соответствии с давлением крови в системе. Поэтому более высокое давление крови в мозгу приводит к расширению кровеносных сосудов и к раскрытию тех из них, что были по какой-либо причине пережаты или засорены. Это означает, что все миллиарды клеток мозга получают больше кислорода и питательных веществ. Следовательно, все клетки восстанавливают свои силы и потому работают более эффективно. Кроме того, дополнительный приток крови при слегка повышенном давлении вымывает из клеток мозга накопившиеся токсины и отходы жизнедеятельности. Это аналогично удалению из засоренной трубы накопившейся грязи с помощью сильной струи воды. Для прочистки трубы таким способом может потребоваться всего несколько минут, однако это приводит к значительному улучшению потока, проходящего через нее в обычных условиях. Сходным образом обсто-

ит дело и с мозгом: хотя практика сиршасаны может занимать всего несколько минут в день, она способна омолаживать и наполнять свежими силами весь мозг. Это, в свою очередь, ведет к значительному улучшению здоровья всего тела.

Считается, что такие недуги, как *головная боль* и *мигрень*, отчасти обусловлены сдавливанием определенных кровеносных сосудов в мозгу. Сиршасана помогает расслаблять и укреплять эти сосуды и тем самым предотвращать возникновение таких состояний. Однако отметьте, что сиршасану не следует делать непосредственно во время головной боли или мигрени. Кроме того, эти недуги связаны с умственным напряжением, и потому сиршасана помогает их предотвращать, вызывая успокоение ума.

Усиленный приток крови вливает новые силы во все центры мозга, в том числе в главный управляющий центр эндокринной системы — гипофиз. Благодаря этому сиршасана помогает устранению различных видов нервных и эндокринных расстройств. Она может оказывать значимое положительное влияние при лечении *диабета*. Как мы уже говорили, вероятной первопричиной диабета является неадекватное функционирование гипофиза (4). Симптомы заболевания проявляются в форме нарушения работы поджелудочной железы. Считается, что у больных диабетом гипофиз выделяет слишком много диабетогенного гормона. Регулировать работу гипофиза медицинскими методами крайне трудно, и современная медицина вынуждена лечить диабет инъекциями инсулина.* Однако сиршасана воздействует непосредственно на гипофиз, улучшая его кровоснабжение, и было обнаружено, что это значительно помогает при лечении диабета. Это особенно верно, если сиршасана дополняется другими методами расслабления, снижающими уровень напряженности,

* Эти представления значительно устарели. Во-первых, не все формы диабета связаны с недостаточностью поджелудочной железы — чаще причиной бывает *нарушение систем обратной связи* между различными железами и гипофизом. При этом поджелудочная железа может выделять нормальное или даже избыточное количество инсулина, и в его введении извне нет никакой нужды. Во-вторых, показано, что вещество, ранее считавшееся «диабетогенным» гормоном, выполняет другие функции и имеет лишь косвенное отношение к диабету. См. примечание 18 к уроку 21.

которая мешает нормальной работе гипофиза. Поэтому если у вас диабет и нет никаких других серьезных заболеваний, то мы рекомендуем вам начать практиковать сиршасану, равно как и другие техники йоги.

Кроме того, сиршасана оказалась чрезвычайно полезной при лечении таких половых расстройств, как заболевания *простаты, водянка яичка, бели, истечение семени* и все общие *менструальные и климактерические расстройства*. Если вы обратитесь к обсуждению эндокринной системы в предыдущем уроке, то поймете, как все сложные функции половой системы управляются гипофизом (4). Сиршасана помогает устранению половых расстройств несколькими способами.

1. Она повышает эффективность работы гипофиза и гипоталамуса (мозгового центра, управляющего активностью гипофиза).
2. Она способствует оттоку застоявшейся крови из половых желез (яичников или яичек) и половых органов, а также повышает эффективность их функционирования.
3. Сиршасана в сочетании с методами расслабления или медитативными техниками помогает успокаивать ум. Тревога играет ведущую роль в возникновении половых расстройств. Спокойствие ума автоматически приводит к совершенному здоровью половой системы.

Если вы страдаете какими-либо половыми расстройствами, то мы рекомендуем вам практиковать сиршасану вместе с другими техниками йоги.

Сиршасана, так же как сарвангасана (5), непосредственно воздействует на щитовидную железу, помогая уравновесить функции обмена веществ и вызывая бодрость и бдительность, но без излишней нервозности. Нарушение работы щитовидной железы может прямо или косвенно вести ко многим заболеваниям. Сиршасана помогает достижению совершенного здоровья этого жизненно важного органа.

Сиршасана способствует улучшению работы органов чувств. То есть, она может помогать улучшению зрения, слуха, обоняния и вкуса. Глазам для совершенной работы требу-

ется большое количество кислорода. Достичь этого помогает дополнительное кровоснабжение при выполнении сиршасаны. Делая органы чувств более здоровыми, сиршасана к тому же непосредственно влияет на центры мозга, которые управляют этими органами и интерпретируют их данные. Обнаружено, что регулярная практика сиршасаны помогает устранению *близорукости, астигматизма, катаракта*, а также способствует общему улучшению слуха.

Кроме того, регулярная практика сиршасаны может улучшать состояние кожи лица. Прыщи и морщины часто вызваны неполным удалением шлаков и недостаточным поступлением питательных веществ из крови. Сиршасана способствует притоку обогащенной кислородом крови к коже лица, тем самым улучшая ее внешний вид.

Есть много людей, которые утверждают, что им удалось вернуть седым волосам первоначальный цвет благодаря практике сиршасаны. Есть и много таких, кому с помощью этой же практики удалось остановить облысение и вызвать активный рост волос. На самом деле, это не удивительно, поскольку поседение волос и облысение нередко бывают обусловлены плохим кровоснабжением кожи головы. Сиршасана улучшает снабжение обогащенной кровью не только мозга, но и кожи головы. Однако для того чтобы добиться столь впечатляющих результатов, сиршасану нужно практиковать в течение длительного периода времени, ежедневно, и дольше, чем мы можем рекомендовать для среднего человека. Если вы хотите делать сиршасану для этой цели, то мы советуем вам обратиться за помощью к специалисту.

В то время как верхняя часть тела получает дополнительный приток крови, в нижних частях происходит ее отток. Это оказывает благотворное влияние, поскольку кровь имеет обыкновение застаиваться в ногах, в области таза и в органах брюшной полости. Этот отток способствует удалению загрязненной застойной крови, так что после завершения сиршасаны ее может заменить чистая кровь, насыщенная кислородом. Два весьма распространенных заболевания — *варикозное расширение вен и геморрой* — вызываются скоплением кро-

ви, соответственно, в ногах и заднем проходе. При этом сильно возрастает нагрузка на кровеносные сосуды, что со временем приводит к их повреждению. Регулярная практика сиршасаны обеспечивает кратковременное снижение нагрузки на кровеносные сосуды, в значительной степени помогая лечению любого из упомянутых заболеваний.*

Сиршасана восстанавливает нормальное состояние всех органов таза и брюшной полости, улучшая все связанные с ними функции — пищеварение, выделение и т. д. — и помогая устранению их расстройств. Кстати, оттоку крови из этих органов также способствует глубокое дыхание, обеспечивая их массаж со стороны диафрагмы, которая движется вверх, преодолевая вес органов. Такое действие буквально выдавливает кровь.

То, что во время вдоха диафрагма должна двигаться вверх, поднимая органы брюшной полости, приводит к укреплению мышц диафрагмы, поскольку они вынуждены преодолевать большее сопротивление, чем обычно. Кроме того, это слегка повышает давление воздуха в легких, за счет чего открываются и расправляются альвеолы (воздушные пузырьки) и улучшается обмен кислорода и углекислого газа, в результате чего тело получает больше кислорода и выделяет больше ненужного углекислого газа. Это дополняет пользу для здоровья, связанную с улучшенным кровоснабжением мозга.

У сиршасаны еще очень много полезных свойств — слишком много, чтобы перечислить их все. Кроме того, при лечении многих заболеваний ее влияние бывает более тонким или косвенным; поэтому результат трудно непосредственно приписать сиршасане. Практика улучшает чувство равновесия и помогает лечению неврастения (которую вызывает расстройство функционирования определенных нервных центров в мозгу). Память, сосредоточение, интеллект и т. п. — это функции ума, однако все они выражаются через посредство мозга.

* Однако не следует забывать, что при наличии этих заболеваний такая практика сопряжена с опасностью отрыва тромба, образовавшегося в варикозных утолщениях вен ног или заднего прохода, и его попадания в сердце и артерии, что может привести к *тромбозу легочной артерии или сосудов мозга со смертельным исходом.*

Раскрытие латентных проводящих путей мозга

Когда человек идет по пути йоги или следует другой системе расширения сознания, его тело и ум все более очищаются. Это относится и к мозгу. Кроме того, в нем открываются латентные проводящие пути, обеспечивая возможность прохождения большего потока нервных импульсов; это происходит параллельно с изменением пранических проводящих путей в человеческом организме. Сиршасана помогает открывать эти каналы мозга и облегчать расширение его возможностей.* Возможности мозга повышаются, позволяя ему воспринимать и обрабатывать более интенсивные потоки энергии и осознания. Мозг становится более эффективным инструментом.

Сиршасана и медитация

Сиршасана улучшает кровоснабжение шишковидной железы. По сравнению с другими органами тела эта крохотная железа занимает второе место (после почек) по интенсивности кровоснабжения на единицу веса. Стимуляция шишковидной железы путем усиления кровотока или каким-то другим способом помогает повышению осознания более тонких сфер вашего существа. Сиршасана непосредственно стимулирует эту железу и тем самым усиливает осознание. Поэтому сиршасана, если ее делать в течение длительного времени, может считаться самостоятельной медитативной практикой. Однако в связи с действием других факторов мы не предлага-

* Человек действительно использует лишь небольшую часть возможностей своего мозга, точнее его новой коры (больших полушарий). Однако, по данным современной неврологии, расширение возможностей новой коры за счет ее более полного использования должно происходить не в результате открытия или пробуждения каких-то отдельных латентных проводящих путей, а в ходе общего усложнения сети нервных связей. Что же касается латентных проводящих путей, то они могут существовать в старой коре и лимбической системе; такие проводящие пути могли активно использоваться на более ранних этапах эволюции, а позднее стали ненужными или (что более вероятно) были по той или иной причине заблокированы. Таким образом, раскрытие или пробуждение таких путей — это не реализация потенциала, заложенного в мозгу, а восстановление его прежних возможностей — что, кстати сказать, тоже совсем не плохо.

ем вам практиковать сиршасану без руководства специалиста дольше нескольких минут. Поэтому вы можете использовать практику сиршасаны в течение коротких промежутков времени как метод усиления осознания и развития более тонкого восприятия для подготовки к другим традиционным медитативным техникам.

Мозг служит коммутатором между вашей индивидуальностью и более тонкими слоями ума. Чем более эффективным становится мозг, тем больше он способен настраиваться на более тонкие пласты бытия. В этом смысле можно сказать, что у каждого человека есть неиспользованный потенциал. Все практики йоги, и в особенности сиршасана, постепенно делают мозг более восприимчивым.

Примечания

1. Книга II; урок 21; тема 4.
2. Книга I; урок 11; тема 3
3. Шавасана:
Часть 1 – Книга I; урок 1; тема 5.
Часть 2 – Книга I; урок 2; тема 8.
4. Книга II; урок 21; тема 1.
5. Книга II; урок 16; тема 2.

Тема 4

Пранаяма Практика

В этом уроке мы провели подробное обсуждение иды и пингалы, которое ясно показывает важность этих двух полярных аспектов бытия. На их равновесие на физическом, праническом и ментальном уровнях могут значительно влиять практики пранаямы, в частности, стадии 1 и 2 пранаямы нади шодхана (1). Это предварительные стадии, но тем не менее они представляют собой важные техники для обеспечения равновесия между идой и пингалой. Если у вас есть свободное время — и только в этом случае, — мы советуем вам практиковать эти две стадии перед более сложными стадиями пранаямы и такими медитативными практиками, как аджапа. Это поможет вам получить максимум возможного от таких практик. Однако если поток дыхания через обе ноздри уравновешен, то в использовании упомянутых балансирующих техник нет необходимости.

Практика

Маха бандха

Выполнение уддияна бандхи в сочетании с джаландхара бандхой, как описано ранее, и с мула бандхой называется *маха бандха*.

Метод таков:

Делайте уддияна бандху в сочетании с джаландхара бандхой (2). Затем сократите мышцы промежности, как описано в практике мула бандхи (3).

Это конечное положение.

Задержите дыхание на удобный для вас промежуток времени.

Затем отпустите мула бандху, уддияна бандху и, в последнюю очередь, джаландхара бандху.

Таков 1 цикл.

Маха бандха в сочетании с нади шодханой

Если вы уже освоили предыдущую технику пранаямы, то теперь вы можете соединить ее с маха бандхой (4). Используйте в точности тот же метод, но теперь, вместо выполнения уддияна бандхи и джаландхара бандхи, делайте маха бандху с внешней задержкой дыхания (бахир кумбхака).

Предыдущее соотношение длительностей вдоха, внутренней задержки дыхания, выдоха, внешней задержки, вдоха, внутренней задержки, выдоха и внешней задержки составляло 1:8:6:2:1:8:6:2. Если вы можете выполнять маха бандху с таким соотношением, не испытывая неудобств, то делайте это, но ни в коем случае не перенапрягайтесь. При необходимости измените соотношение в соответствии со своими возможностями. Экспериментируйте, найдите идеальное соотношение и практикуйте его.

Актуальность для крийя йоги

Маха бандха непосредственно используется в практиках крийя йоги, и поэтому ее освоение необходимо. Мы призываем вас практиковать ее регулярно, но не принуждая себя. Это будет ценной подготовкой к крийя йоге, описанной в Книге III.

Примечания

1. Книга I; урок 3; тема 4,
Книга I; урок 4; тема 5 и
Книга I; урок 5; тема 4.
2. Книга II; урок 18; тема 3.
3. Книга II; урок 19; тема 4.
4. Книга II; урок 18; тема 4.

Тема 5

Медитация . . Аджапа джапа (Стадия 3)

Главное различие между джапой и аджапой состоит в том, что джапа, как правило, действует на сознательном плане ума, тогда как аджапа проникает на подсознательный план. В данный момент, читая эту книгу, вы осознаете внешний мир и поверхностные уровни ума. Но ум функционирует и на других уровнях, лежащих ниже уровня сознательного восприятия. Подсознательный ум — это сумятица страхов, забот, напряжений, желаний и т. п. Обычно мы переживаем только отражение или проявление этих глубинных аспектов ума, когда они всплывают на поверхность восприятия. Аджапа представляет собой метод сознательного восприятия этих скрытых уровней ума. Практика аджапы делает чувствительность и восприятие более тонкими, позволяя человеку начать исследовать свой ум.

Аджапа – стадия 3

Непрерывная практика

Мы учим практике аджапы, которая выполняется ежедневно в течение заранее установленного ограниченного времени. Однако если у вас есть такая склонность, то почему бы вам не попробовать делать аджапу в течение двадцати четырех часов в сутки. Но мы предупреждаем вас: это трудно и требует упорных усилий. Если вы хотите испытать такую круглосуточную садхану, то вам нет необходимости замедлять ритм дыхания, как описано для стадий 1 и 2 (1). Просто старайтесь осознавать дыхание и звук Сохам, который оно производит. Не имеет значения, дышите ли вы быстро или медленно; только осознавайте это и связанную с

дыханием мантру. Это можно делать, когда вы гуляете, разговариваете, едите, работаете, спите или занимаетесь какой-либо еще деятельностью, обычной для вашей повседневной жизни. Повседневные дела продолжают, но на фоне мантры *Сохам*.

Это чрезвычайно мощная техника, которую использовали многие великие йоги, например, Кабир Дас. Этот метод широко упоминается в таких известных традиционных текстах, как *Йогасикха Упанишада* и *Куларнава Тантра*. В тексте *Йога Чудамани Упанишада* говорится:

«Дыхание выходит наружу со звуком *Ха (Хам)* и втягивается внутрь со звуком *Са (Со)*. Таким образом каждый человек непрерывно повторяет мантру *Хамса... Хамса... Хамса (Сохам... Сохам... Сохам)*. Поэтому мантра повторяется круглые сутки. Это называется *аджана гайатри* и может приносить йогам освобождение». (ст. 31, 32, 33)

Это показывает силу непрерывной аджапы. То же самое еще более подчеркнуто в тексте *Куларнава Тантра*:

«Чем больше ты повторяешь мантру (*Сохам* или *Сахам*), тем больше плоды, как мирские, так и духовные. Поэтому следует в любых условиях, все время с неизменным упорством повторять мантру». (глава 3)

Непрерывное повторение заставляет мантру проникать в более глубокие слои ума, в результате чего ум становится гармоничным и сосредоточенным, и возникает медитация. Если у вас достаточно решимости, то следуйте совету, данному в писаниях. Это отнюдь не легкое дело, но результатом ваших усилий будет высвобождение потенциала ума.

Техника выполнения

Очень важно, чтобы вы не переходили к стадии 3 до тех пор, пока не освоите две предыдущие стадии, посвятив каждой из них как минимум от двух недель до месяца (1). Это необходимо, поскольку каждая стадия автоматически ведет к следующей.

На стадии 1 вы синхронизировали мантру *Сохам* с дыханием. На стадии 2 с дыханием соединялась мантра *Хамсо*. На

стадии 3 *Хам* и *Со* будут считаться совершенно отдельными сущностями, причем *Хам* будет синхронизироваться с выдохом, а *Со* с вдохом. Метод таков:

Примите удобную сидячую позу.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Держите спину прямой, но расслабленной.

Осознавайте процесс дыхания, делая его более медленным и глубоким.

Выполняйте уджайи пранаяму и кхечари мудру (2).

Сосредоточивайте все свое внимание на дыхании.

Делайте это в течение нескольких минут.

Затем представьте себе, что дыхание движется вверх и вниз между пупком и горлом.

При вдохе представляйте себе, что вы тянете, всасываете воздух вверх от пупка к горлу.

При выдохе представляйте, что вы толкаете воздух вниз от горла к пупку.

Продолжайте действовать таким образом несколько минут.

Затем соединяйте мантру *Со* с вдохом и *Хам* с выдохом.

Не осознавайте ни *Сохам*, ни *Хамсо*...

Осознавайте только мантру *Со* с входящим дыханием и *Хам* с выходящим дыханием;

Со и *Хам* не должны звучать непрерывно или соединяться друг с другом; они должны быть совершенно отдельными сущностями.

Со прекращается в конце вдоха.

Хам начинается в начале выдоха.

Хам прекращается в конце выдоха.

Со начинается в начале вдоха.

С движением дыхания вверх — вдохом — слушайте звук *Со*.

С движением дыхания вниз — выдохом — слушайте звук *Хам*.

Поддерживайте это осознание отдельных мантр и восходящего и нисходящего процесса дыхания в течение примерно 5 минут, затем прекратите практику и осознавайте только чидакашу (пространство перед закрытыми глазами) (3).

Будьте лишь свидетелем всего, что бы ни происходило перед закрытыми глазами.

Если вы видите образы или не видите их, это не имеет значение; просто наблюдайте как зритель.

Это способ открытой встречи с содержанием подсознательного ума. Спустя несколько минут возобновите осознание двух отдельных мантр и восходящего и нисходящего движения дыхания.

Примерно через 5 минут снова осознавайте чидакашу.

Еще через минуту или около того возвращайтесь к практике аджапы: осознанию мантр и дыхания.

Продолжайте действовать аналогичным образом в течение имеющегося у вас времени.

Кхечари мудра и уджайи пранаяма

Вероятно, вы обнаружите, что забываете выполнять две эти практики во время аджапы. Старайтесь продолжать их в течение всей практики. Если вы устаете, особенно от кхечари мудры, то на короткое время освобождайте замок языка, но затем его следует возобновлять. Эти две практики чрезвычайно важны.

Аджапа и крийя йога

Мы напоминаем, что аджапа является необходимой предварительной практикой для крийя йоги. Если вы еще не начали практиковать аджапу и хотите в ближайшем будущем заниматься крийя йогой, мы призываем вас начать регулярную практику аджапы. Если вы этого не сделаете, то крийя йога окажется для вас очень трудной... и вы не получите от нее никакой пользы. Если вы серьезно намерены заниматься крийя йогой, то вам очень важно найти время для ежедневной практики аджапы.

Примечания

1. Книга II; урок 20; тема 5.
Книга II; урок 21; тема 5.
2. Книга I; урок 6; тема 5.
3. Книга II; урок 13; тема 5.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы познакомили вас с анахата чакрой. Мы рекомендуем вам регулярно практиковать описанные нами техники для нахождения ее активирующей точки, а также точки анахата кшетрам. В последних нескольких уроках мы предложили техники для нахождения активирующей точки и точки кшетрам муладхара, свадхистхана и манипура чакр. Если вы способны достаточно четко находить положение этих точек, то мы советуем вам отказаться от упомянутых техник и практиковать чакра шуддхи. Если же вы пока не можете четко локализовать эти точки, то продолжайте выполнять прежние техники.

Начните выполнять третью стадию аджапы и старайтесь чувствовать, как дыхание и мантра проходят через точки манипура и анахата кшетрам.

Если вы освоили первые три стадии сиршасаны, то вам следует переходить к стадиям 4, 5 и 6. Но, пожалуйста, не пытайтесь делать заключительные стадии до тех пор, пока полностью не освоите три предварительные стадии. Это очень важно.

С этого времени объединяйте пранаяму нади шодхана с маха бандхой, как описано в тексте.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	4
Шашанкасана	—	4
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Йога мудра	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана	—	4
Сиршасана – стадии 4, 5, 6	—	5
Тадасана	—	1

Урок 22. Программа ежедневных занятий

Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	15
Чакра шуддхи	—	15
Нахождение анахата чакры и кшетрам	—	20
Аджапа — стадия 3	—	19
<u>Программа 2: продолжительность 90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана	—	4
Сиршасана — стадии 4, 5, 6	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	10
Чакра шуддхи	—	10
Нахождение анахата чакры и кшетрам	—	15
Аджапа — стадия 3	—	9
<u>Программа 3: продолжительность 60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана — стадии 4, 5, 6	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	10
Нахождение анахата чакры и кшетрам	—	10
Аджапа — стадия 3	—	10

Старайтесь находить время для практики чакра шуддхи.

Программа 4: продолжительность

30 минут (для общего здоровья)

30

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана – стадии 4, 5, 6	—	3
Тадасана	—	1
Шавасана	—	2
Нади шодхана и маха бандха	—	10

Старайтесь находить время для практики аджапы и чакра шуддхи.

Урок 23

Какой смысл скрывается за идой и пингалой? Он пытается рассказать вам великую тайну духовной жизни. Он пытается сказать вам, что не следует привязываться к внутренним феноменам ума; что не следует привязываться к феноменам внешнего мира. Нужно сосредоточиваться точно посередине, где есть только чистое осознание. Это осознание не находится ни во внутреннем, ни во внешнем мире... оно посередине и вне их обоих. Поэтому старайтесь быть отстраненными и внутренне, и внешне. Только таким образом будет возможен прыжок в сферу чистого осознания... сушумны... тонкого, блаженного вихря или канала, который проходит через все чакры. Это центрирование иды и пингалы и отстранение как от внутреннего, так и от внешнего мира — весьма нелегкое дело. В действительности, его нельзя сознательно заставить происходить. Оно может случаться только спонтанно. Но, по крайней мере, помните о нем в своей повседневной жизни и когда вы практикуете техники йоги. Именно это центрирование, это лезвие бритвы между принципами иды и пингалы составляет суть духовной жизни.

Свами Сатьянанда Сарасвати

Тема 1

Равновесие жизни (Часть 2)

Многие люди очень интересуются чакрами и практикуют техники, которые высвобождают заключенный в них потенциал. В этом нет ничего плохого, однако обычно забывают, что пробуждение чакр связано с равновесием иды и пингалы. Древние йоги не зря связывали чакры с идой и пингалой, зная, что насильственные попытки пробуждения чакр без соответствующего равновесия между идой и пингалой способны принести больше вреда, нежели пользы. Многие люди, которые слишком увлекались практикой, не заботясь об уравнивании и гармонизации внутренней и внешней жизни, убедились в этом на собственном горьком опыте. Они либо сталкивались с плохими переживаниями, либо сильно заболели. Поэтому мы подчеркиваем: стремитесь к раскрытию потенциала чакр, но в то же самое время старайтесь заботиться об уравнивании иды и пингалы на всех уровнях. Не слишком торопитесь продвигаться вперед. Процесс должен быть медленным, но верным. Это позволит вашим эмоциям, уму и телу приспособляться к новым и более утонченным уровням функционирования.

Путь тьмы и путь света

В индийских традиционных текстах забота только об иде или только о пингале называется темным путем — путем *ни-тара* (предков). Это путь заблуждения.

Одновременное пробуждение и баланс иды и пингалы называется путем света — путем *дэвов* (божественных существ). Это путь, где расширение внутреннего осознания сочетается с соответствующим действием во внешнем мире.

Это настолько важная тема, что она упоминается в очень многих текстах. Ради иллюстрации и объяснения мы приве-

дем отрывки из *Ишавасья Упанишад*:

«Те, кто следует только по пути авидья (действий во внешнем мире), вступают в слепящую тьму. И наоборот, те, кого занимает только видья (внутреннее познание ума или, более конкретно, медитативные практики), также вступают в слепящую тьму». (шлока 9)

Следует запомнить это ясное утверждение: как те, кто старается раскрыть только иду (внутренний мир) с помощью медитативных практик, так и те, кого интересует только пингала (мирские дела), остаются в заблуждении.

Эта же мысль дополнительно разъясняется в следующей шлоке:

«Мудрые рассказали нам, что одни лишь медитативные практики и одна только внешняя деятельность дадут разные результаты». (шлока 10)

При полной поглощенности мирскими делами достигается один уровень понимания; при полной поглощенности исследованием ума посредством медитативных практик достигается другой уровень понимания. Но каждый из этих уровней в конечном счете становится препятствием для дальнейшего движения вперед. Текст продолжается:

«Тот, кто познает и видью (внутренний мир) и авидью (внешний мир), пересекает пропасть смерти посредством авидьи и достигает бессмертия посредством видьи». (шлока 11)

Эти три шлоки, вероятно, следует считать самыми важными во всей литературе Упанишад.

Необходимо практиковать и экстраверсию и интроверсию — нельзя отвергать ни того, ни другого. Следует одновременно заниматься медитативными практиками для развития внутреннего осознания, а также работать в мире. Должна иметь место постоянная бдительность к внутренним процессам ума при одновременной деятельности в мире. Это — путь света, путь дэвов. Происходит уравнивание как иды, так и пингалы. Необходимо становится человеком внутреннего знания, в то же время действуя в мире. В та-

кой жизни сочетаются и объединяются карма йога (йога действия) и дхьяна йога (йога медитации).

Позвольте нам объяснить значение слова «смерть» в приведенной выше шлоке 11. Оно означает не смерть в обычном смысле, а смерть заблуждения — смерть лайи (утраты осознания) во время медитативных практик. Лайя представляет собой величайшее препятствие в медитативных практиках; это препятствие бессознательности. Люди достигают в своих практиках определенной стадии, где они не способны сохранять осознание. Они теряются в туманных грезах или засыпают. Для того чтобы двигаться вперед в раскрытии своего латентного потенциала и идти по духовному пути, человеку необходимо преодолеть эту стадию лайи.

Методом для этого служат карма йога и взаимодействие с внешним миром. Лайя представляет собой избыточный тамас в природе человека. С помощью интенсивной карма йоги человек может возвысить свою природу, так что она становится более раджастической. Это будет противодействовать возникновению лайи в медитативных практиках. Именно посредством работы во внешнем мире человек исчерпывает свои самсары (проблемы и отрицательные установки, и т. п.). Как раз эти самсары и вызывают возникновение бессознательного состояния. Они стремятся замутнить ум и препятствовать ясности. С помощью карма йоги и взаимодействия с другими людьми и жизнью в целом человек распознает и в конечном итоге устраняет свои проблемы. Именно благодаря карма йоге человек способен преодолеть барьер бессознательности — «пропасть смерти» (согласно шлоке 11). Когда ум гармонизирован и очищен от грубых фобий, проблем, неврозов и т. п., человек может сохранять осознание, чтобы пересечь море лайи (бессознательности). Именно после этого он начинает исследовать сверхсознательные сферы бытия.

Каков смысл обретения «бессмертия посредством видьи» в шлоке 11? Это означает, что когда человек пересек «долину смерти» — преодолел тенденцию впадать в бессознательное состояние в процессе медитативной практики, — то его осо-

знание может расширяться в неограниченной степени. Он способен превосходить обычные оковы существования и в конечном итоге достигать состояния самадхи — состояния бессмертия за пределами ограничений ума.

Шлока 11 включает в себе суть духовной жизни. Она подчеркивает, что серьезный духовный искатель должен быть одновременно экстравертным и интровертным, практикуя медитацию или наблюдая процессы ума для развития внутреннего осознания и в то же время работая в мире для разрешения любых психологических и эмоциональных проблем. Это путь света, на котором иди и пингала уравновешены. Именно этот путь света ведет к подъему кундалини по сушумне. Именно этот путь света ведет к духовному пробуждению.

Путь света (*девайяна*) и путь тьмы (*питрийяна*) упоминаются и в *Бхагавад Гите* (гл. 8:23 и далее), где они названы северным и южным путями солнца и имеют тот же самый глубокий смысл. В *Прашна Упанишаде* мудрец Пиппалада приводит сходную аналогию и говорит о том же в ответ на вопрос своего ученика Кабандхи. Существует много других традиционных текстов, в которых обсуждается эта тема, и если она вас интересует, мы советуем вам самим обратиться за подтверждением к древним источникам.

Работа или внутреннее познание?

Если у нас есть две руки, две ноги и крепкое здоровье, то как же можно не работать? Если мы имеем инструменты, то их следует использовать. Однако многие люди ошибочно полагают, что если кто-либо стремится к просветлению или хочет идти по духовному пути, то ему следует перестать работать или, возможно, работать как можно меньше и интересоваться исключительно внутренней деятельностью ума. Многие люди утверждали, что работа (карма) и познание взаимно исключают друг друга; что если вы стремитесь к просветлению, то вам придется оставить всякую работу и круглые сутки практиковать медитацию. Все подобные представления полностью неверны и возникли в результате неправильного истолкования традиционных текстов и учений мудрецов. Они

не только ошибочны — если им последовать, они приведут к разочарованию, отсутствию успехов и препятствиям на духовном пути. Многие люди совершали и продолжают совершать эту ошибку. Поэтому обязательно дополняйте свои медитативные техники какой-либо формой деятельности.

Очень легко понять, как возникло это неправильное представление в отношении работы. Подобно многим другим заблуждениям, оно обусловлено неадекватностью слов для определения более тонкого смысла и тем фактом, что в зависимости от чувств и догм человека слова можно истолковывать по-разному. На санскрите работа обозначается словом *карма*. Во многих древних текстах ясно утверждается, что карма не ведет к просветлению; но здесь карма означает не работу как таковую, а обряды и ритуалы, выполняемые без чувства или осознания. И это абсолютно верно. Такой вид кармы ведет не к просветлению, а лишь к тупости и невежеству.

Кроме того, словом «карма» обозначается любой вид работы, выполняемой слепо и инстинктивно, без осознания. Это тоже никуда не ведет на духовном пути. Следует не прекращать работу, а продолжать работать, выполнять карму, но стараясь сохранять осознание. Это достигается посредством устремленности и бодрствования. Такое осознание во время работы, кроме того, постепенно углубляется путем выполнения предписанных техник йоги — асан, пранаямы, медитативных практик, бхакти йоги и так далее. Чтобы сохранять равновесие иды и пингалы, необходимо сочетать карма йогу с дхьяна йогой. Для духовного пробуждения очень важно продолжать действовать в мире, но работу и любые действия следует выполнять с максимальным осознанием. Работа — это средство, помогающее человеку распознавать свои проблемы: она также помогает выражать и устранять их. Поэтому не думайте об отказе от работы или действий, но оставайтесь отстраненным и преобразуйте простую работу в карма йогу. Старайтесь, чтобы вас не затрагивали превратности, связанные с работой, но не переставайте работать.

Эта тема работы и действий в сочетании с медитацией занимает центральное место в *Бхагавад Гите* — образцовом

классическом тексте йоги. В нем постоянно подчеркивается, что следует отказываться не от самой деятельности, а только от ее плодов. Нужно отрекаться только от привязанности к работе и действиям. *Бхагавад Гита* призывает духовного искателя трудиться, согласно велениям своей дхармы (естественной роли в жизни, соответствующей способностям человека), но в то же время стараться достигать большего осознания внутреннего психического мира с помощью медитативной практики. В этом смысле, *Бхагавад Гита*, по существу, обсуждает равновесие иды и пингалы, хотя они и не упоминаются под этими названиями. Весь этот текст посвящен равновесию иды и пингалы.

Важность действий и работы в духовной жизни ясно иллюстрирует следующее переживание, о котором рассказывает Свами Сатьянанда:

«До посвящения в свами, я, бывало, впадал в бессознательное состояние; мне никак не удавалось миновать это состояние лайи. В конце концов я отправился в Ришикеш искать руководства Свами Шивананды. Первым, что он мне сказал, было: «Ты должен работать, ты должен проработать свои самсары (умственные впечатления)». Он мог бы сказать: «Ступай и несколько лет занимайся медитацией в уединенном месте», но он этого не сделал. Он сказал: «Работай», ибо знал, что это единственный способ устранения внутренних противоречий». Свами Шивананда знал, что медитативные практики необходимо уравнивать внешней деятельностью; необходимо уравнивать иду и пингалу. Для раскрытия и очищения ума нужно использовать и работу (карма йогу), и медитативные практики.

Если вы придете в наш ашрам, то тоже должны будете работать целый день. Это нужно не для обеспечения ашрама дешевой рабочей силой и не для содержания ашрама, поскольку есть много других людей, которые готовы выполнять работу, необходимую для поддержания бесперебойного функционирования ашрама. Вы должны будете работать ради самого себя, для своего духовного развития. Эта работа составляет один из важнейших аспектов жизни ашрама, и на

самом деле, самая большая проблема состоит не в том, чтобы находить людей для выполнения работы, а в том, чтобы было достаточно работы и все люди были заняты. Эта работа важна для постепенного очищения ума, особенно на ранних стадиях духовной жизни.

Многие люди стараются полностью отдаваться медитативным практикам. Они перестают играть активную роль в мире и нередко удаляются в уединенное место. Многие искренние и настоящие люди удалялись от мира на годы и не достигали ничего, помимо разочарования и утраты иллюзий. Они следовали исключительно пути иды и не достигали просветления, к которому так отчаянно стремились. Они не понимали, что просветление не может произойти, пока не отработана карма. Необходимо выразить и исчерпать внутренние желания и амбиции, иначе они просто остаются в уме в латентном состоянии. Должны быть проработаны самскары — латентные проблемы, влечения и привязанности к мирским удовольствиям. Это можно сделать только работая в мире и взаимодействуя с ним, следуя принципам карма йоги в полную меру своих возможностей. Это средство очищения ума от его затаенных проблем. Это аспект пингалы. В то же время необходимо следовать пути иды, стараясь поддерживать осознание в процессе работы и деятельности и стараясь расширять внутреннее осознание с помощью медитативных практик. Таков путь к духовному раскрытию, а не уход от мира и жизнь отшельника.

Путь мудрых

Если вы взглянете на всех великих просветленных мудрецов, йогов и святых, то увидите общий образец — они всегда сочетали внутреннее познание ума с внешней деятельностью. Даже пережив духовное просветление, они все равно продолжали выражать себя во внешнем мире; они всегда работали, но при этом сохраняли внутреннее осознание. В этом разница между средним человеком и мудрецом. Средний человек действует без осознания, тогда как у мудреца сохраняется непрерывный поток осознания. Большинство людей выполня-

ют действия (сфера Шакти) без или почти без осознания (сфера Шивы). Мудрец действует, выражая свою индивидуальность (Шакти), но сохраняя осознание целого (Шивы). Он соединяет логически противоположные аспекты частного и всеобщего, действия и бездействия, Шивы и Шакти.

Давайте рассмотрим несколько известных мудрецов, чтобы проиллюстрировать общий принцип равновесия и гармонии иды и пингалы. Христос был просветленным, но продолжал действовать в мире. Он преподавал своим ученикам, апостолам и последователям и странствовал по всей Галилее. Он действовал с полным осознанием. Святая Тереза была просветленной святой, но не переставала трудиться; она выполняла все больше и больше работы и призывала своих последователей поступать так же. Кабир был просветленным бхактой, но продолжал зарабатывать на жизнь ткачеством и выражал свое просветление в экстатических песнях. Все эти люди жили и в мире, и за его пределами, сочетая эти два, казалось бы, противоположных модуса бытия.

Будда был просветленным, но не переставал действовать в мире. Его обычно изображают сидящим в позе лотоса или, порой, лежащим на боку. Но это не означает, что он оставался неподвижным как труп после своего просветления под деревом боддхи в Гайе. Если бы он поступил подобным образом, то система буддизма никогда бы не возникла. Его сострадание заставляло его учить других. Более того, он призывал своих учеников учить Дхарме других людей; он призывал их трудиться ради блага людей. Мохаммед был мужем и отцом, обремененным многими обязанностями. Он был деятельным человеком, но в гуще внешней деятельности расширял свое внутреннее знание. Пережив просветление в пещере на горе Хира, он продолжал трудиться, но сочетал свою работу с осознанием, уравнивая аспекты иды и пингалы своего бытия. И Кришна, и Рама были деятельными. На самом деле, в *Бхагавад Гите* Кришна снова и снова призывает Арджуну познать смысл действия в недеянии, поддерживать полное осознание в ходе интенсивной деятельности. Кришна не советовал Арджуне скрыться с поля боя в Курукшетре и отправить-

ся в Гималаи, чтобы практиковать аскетизм и медитацию. Нет, он призвал Арджуну сражаться, но с осознанием.

Рамана Махарши был просветленным, и хотя ему никогда не приходилось слишком много трудиться физически, он учил и направлял своих учеников, работая в ашраме, который вырастал вокруг него, – готовил пищу, занимался уборкой и т. д. Таким же был и Свами Шивананда. Он не переставал трудиться, но выражал себя многими различными способами – от написания книг до работы в ашраме. Можно было бы привести еще множество примеров других мудрецов, продолжавших действовать в мире. Судя по всему, тут нет исключений – все они сочетали просветление с внешней работой. Все они трудились в мире, но с осознанием фундаментальной природы всего сущего.

Важно помнить, что просветленные люди могут действовать в мире тонким образом, не очевидным для грубого понимания. Хотя может создаваться впечатление, что великий мудрец физически делает не слишком много, он может мощно выражать себя на более тонких уровнях. Это относится и к мудрецам, которые выглядят много работающими, и к тем, кто такими не кажется.

Все перечисленные нами мудрецы и бесчисленное множество других, которых мы не упомянули из-за недостатка места, продолжали трудиться в мире. Они соединяли сферу феноменального и относительного (*сансару*) со сферой трансцендентального (*нирваной*). Они соединяли ограниченное с беспредельным. Они действовали как перекресток между конечным и бесконечным, преходящим и вечным. Они уравновешивали внутреннее и внешнее, иду и пингалу.

Это равновесие внутреннего и внешнего постоянно подчеркивается в дзэн-буддизме. Мастера дзэн настойчиво утверждают, что духовная жизнь должна проходить в мире повседневных событий, и воплощают на практике то, чему они учат. Это прекрасно показывает следующая дзэнская история, которая приводится в книге «*Плоть дзэн, кости дзэн*», составленной Полом Репсом:

Китайский мастер дзэн Хуа Кудзо трудился вместе со сво-

ими учениками даже когда ему было восемьдесят лет. Он работал в саду, убирая мусор и подстригая деревья. Ученикам не слишком нравилось, что их старый учитель так тяжело трудится, но они знали, что он никогда не перестанет это делать. Они решили спрятать его инструменты. Учитель три дня ничего не ел. Тогда ученики поняли, что он рассержен и что им лучше вернуть его инструменты. Как только инструменты были возвращены, учитель снова поел. Вечером он сказал своим ученикам: «Кто не работает, тот не ест».

Следуйте примеру этих просветленных мудрецов. Не отвергайте работу. Обязательно измените свое отношение к работе: старайтесь быть более отстраненными, мысленно отказываясь от плодов деятельности и поддерживать осознание, но не переставайте трудиться. Если вы, подобно большинству людей, полностью поглощены внешней деятельностью, то предпринимайте шаги для развития внутреннего осознания (ида). Начните практиковать техники йоги. С другой стороны, если вы чрезмерно интровертны и имеете склонность без конца размышлять о своих проблемах и недостатках, то мы рекомендуем вам больше интересоваться внешним миром (пингала). Займитесь напряженной сосредоточенной работой, но старайтесь в то же время поддерживать осознание. Важно, чтобы было равновесие между идой и пингалой. Следуйте примеру мудрых, ибо это способ раскрытия потенциала и понимания.

Правый и левый пути тантры

В тантре очень много говорится о пути левой руки (*вама марга*) и пути правой руки (*дакшина марга*). В отношении этих терминов существует много заблуждений. Нередко говорят, что путь левой руки является отчасти упадническим и аморальным и что предпочтительнее путь правой руки. Это абсолютно неправильное представление, поскольку на самом деле путь левой руки предназначен для тех искателей, которые прочно утвердились в духовной жизни. Это путь для более продвинутых садхаков, и он начинается после того, как они пройдут путь правой руки.

Считается общепринятым, что на пути тантры существует семь стадий садханы (иногда говорят и о девяти). Они носят название *архары* и представляют собой все более высокие уровни понимания и практик, связанных с продвижением по духовному пути. Мы не будем здесь описывать эти различные архары, поскольку это не имеет отношения к цели данного обсуждения. Мы лишь хотим указать, что область дакшина марга включает в себя четыре стадии. Это также называется павритти марга, путем внешнего действия. Здесь акцент делается на принципе пингалы, хотя ида также развивается. Это путь, по которому идет большинство людей в мире.

В тантре искатель на пути правой руки готовится к более высоким стадиям, где ум более восприимчив и способен преодолевать препятствие лайи, которое мы уже обсуждали выше (в разделе «Путь тьмы и путь света»). Это путь для тех, в чьей природе преобладает тамас. Он касается, в основном, внешнего действия как средства очищения ума от проблем, фобий, неврозов, эгоизма и т. п. Определенное внутреннее пробуждение все же имеет место, но акцент делается на карма йоге. Цель состоит в предварительной гармонизации ума и тела. Это сочетание путей иды и пингалы, но с сильным акцентом на аспекте пингала. Это позволяет человеку распознавать более грубые проблемы и понимать свои взаимоотношения с другими людьми, так что со временем он может расширять внутреннее осознание.

Гуру обычно заставляет новых учеников следовать пути дакшина марги, и есть много известных историй, иллюстрирующих трудную жизнь, через которую приходится проходить ученику. Те, кто читал биографию Миларепа, вспомнят, как его гуру Марпа заставлял его днем и ночью заниматься множеством дел. Гуру заставлял его строить дома, а затем разрушать их, когда они были закончены. Миларепа был почти в отчаянии. На протяжении многих лет Марпа отказывался преподавать ему какие-либо из традиционных учений и практик, которых Миларепа столь страстно желал. Миларепа продолжал трудиться и трудиться, выполняя множество с виду бесполезных дел. Это крайний пример правого пути.

Существует также много дзэнских и даосских историй, иллюстрирующих этот же путь. Например, искатель приходит к мудрецу, прося о наставлениях, посвящении или о чем-то еще. Мудрец заставляет искателя в течение многих лет мыть полы, работать на кухне и выполнять множество других задач. Возможно, мудрец даже не дает ученику ни одной обычной духовной практики или ни одного конкретного, понятного наставления. Ученик только работает, работает и работает. Это путь правой руки. Это стадия, на которой ученик устраняет свои наиболее заметные блоки. И что важнее всего, в этот период спонтанно начинается пробуждение осознания (сушумна).

Когда искатель достигает достаточной гармонии, он может начать вама маргу – путь левой руки. На самом деле, лучше называть путь левой руки *випарита марга* (обратный путь) или нивритти марга (путь восхождения или возвращения к источнику). Это указывает на такую стадию в духовной жизни, где человек готов в большей степени пробудить внутреннее осознание ума. Здесь больший упор делается на иде, но человек по-прежнему следует пути пингалы, пути действия. Он начинает добиваться больших успехов в расширении внутреннего осознания (ида), но одновременно уравнивая это карма йогой (пингала). Левый путь тантры состоит из трех архар, или стадий, и обычно связан с взаимоотношением учитель-ученик. Именно этот путь вама марги в конечном итоге ведет к более высокому пониманию и полной реализации внутреннего потенциала. Этот путь ведет к тому, что лежит за пределами иды, и пингалы... к сушумне, текущей в сахасрару.

Здесь вы можете видеть, что тантра подразумевает равновесие иды и пингалы. Это справедливо для всех стадий постепенного перехода от пути правой руки к пути левой руки. Система тантры, в действительности, представляет собой науку с ясными целями и точными методами. Ее развивали и проверяли бесчисленные мудрецы на протяжении двух последних тысячелетий. Именно по этой причине она дает результаты.

Ида и пингала в других системах

Не делайте ошибки, полагая, что символика иды и пингалы ограничена йогой и индийским мистицизмом. Принцип иды и пингалы является универсальной истиной. Поэтому он в той или иной форме составляет часть любой духовной системы. Нередко сама идея равновесия передается совершенно разными символами, но обычно символика бывает поразительно сходной.

Многие древние системы изображают путь духовной жизни в виде ряда ступеней. Нередко в одном углу помещается луна (ида), а в другом солнце (пингала). Порой духовную жизнь изображают как извилистый путь, ведущий вверх по склону высокой горы. В этом случае также бывают показаны луна и солнце. Гора символизирует сушумну. Эта символика была очень распространена в средневековых европейских тайных и мистических обществах.

В христианстве крест имеет много значений, но одно из них, несомненно, подразумевает равновесие. В центре уравниваются и гармонизируются все противоположности. Больше того, применив чуть-чуть воображения, вы можете заметить, что крест в действительности очень похож на йогогические символы иды, пингалы и сушумны. Левая сторона креста представляет иду, правая — пингалу, а вертикальная линия или древко — сушумну. Точка их встречи — аджна чакра. Верхняя линия, или сушумна, продолжается до сахасрары (единства). В точке пересечения, в середине креста (аджне) нет эго. То, что Христос был распят именно на кресте, означает, что он утратил свое чувство эго, которое он принес в жертву в центре. Существует много значений, скрытых в символике креста, и это лишь одно из них.

Те, кто знаком с картами таро, вспомнят, что на некоторых картах по обе стороны от картинки изображены две колонны. К числу таких карт относятся «Папа», «повешенный» и т. п. Эти две колонны — ида и пингала. Они подразумевают, что для духовного пути необходимо равновесие во всех аспектах жизни.

Кроме того, на многих картах изображены солнце и луна, которые также указывают на иду и пингалу аспекты духовной жизни.

Алхимические рисунки отчасти привлекают тем, что они ясно иллюстрируют иду и пингалу. Как и в символике йоги, аспект иды нередко бывает представлен луной, а аспект пингалы — солнцем. Используются и другие символы, например, феникс, олень, лев и т. д., имеющие различные значения, но акцент всегда делается на равновесии. Ночной мир (внутреннее знание) изображается сливающимся с миром солнечного света (внешнее выражение). Все, казалось бы, непримиримые противоположности показаны объединяющимися. Эти гармония и соединение противоположностей ведут к возрождению или преобразению человека в высшие состояния восприимчивости и бытия. Возрождение человека именуется философским камнем, где вся его природа так облагораживается, что сверкает ослепительным блеском. Средний человек подобен неограненному алмазу — мутному и лишенному блеска. Когда алмаз огранен и отшлифован, он излучает знание и блаженство. Так происходит, когда ида и пингала уравниваются на всех уровнях бытия.

Многие из вас слышали о Козле Мендеса, известном также под именем Бафомет. Эта мифологическая фигура, как правило, вызывает в душе многих людей странные чувства. Это двуполый персонаж в человеческом облике и с козлиной головой. Он символизирует трансцендентальную магию. На изображениях Бафомета в нижнем левом углу помещается темная луна, на которую указывает рука Бафомета. Темная луна символизирует путь иды, используемый для своекорыстных целей. Указующая рука показывает, что злоупотребление психическими силами, в частности, черная магия, в конечном счете приводит к падению и отрицательным личным последствиям. Судя по всему, все люди, идущие по пути иды по эгоистическим причинам, как правило, терпят крах и должны расплачиваться. Если вы не поленитесь прочитать книгу Колина Уилсона «*Оккультизм*», то будете твердо убеждены в этом факте. Все знаменитые оккультисты, которых он упоминает, страдали от злоупотребления своими силами. Они редко

бывали счастливы в жизни.

Другая рука Бафомета указывает вверх, на белую луну, изображенную в правом верхнем углу. Это показывает, что путь иды может вести к духовному восхождению, если психические силы не используются с эгоистическими целями.

На изображениях Бафомета показаны также пути иды и пингалы. Но они изображены идущими только от муладхара чакры через свадхистхану до манипура чакры. Выше они не поднимаются. Этому можно дать много толкований. В контексте рисунка мы понимаем это как означающее, что эгоистичность во внешней деятельности (пингала) или во внутренних психических способностях (ида) не даст человеку подняться выше уровня понимания, представленного манипура чакрой. Возможно, вы сумеете дать лучшую интерпретацию.

Гермес был древнеегипетской мифологической фигурой, персонифицирующей мудрость. Кроме того, его связывают с Гермесом Трисмегистом, который считается основателем науки алхимии. Имеет место явное смешение истории и мифа, но нас здесь это не касается. Гермеса обычно изображали держащим в руке особенный жезл с двумя крыльями на верхнем конце и обвиваемый двумя змеями. Этот жезл, именуемый *кадуцеем*, изображен на правой стороне рисунка в разделе «Символика иды и пингалы» в первой части данного обсуждения (1). Этот символ представляет собой не что иное, как иду, пингалу и сушумну йоги. Если вы сосчитаете число пересечений двух змей, то обнаружите, что их шесть. Они представляют пересечение иды и пингалы в каждой из шести чакр от муладхары до аджны. Два крыла на вершине кадуцея — это точный эквивалент двух лепестков лотоса, которые в йоге символизируют аджна чакру — высшую чакру, где сливаются воедино ида и пингала. Этот мистический символ является точным подобием иды, пингалы и сушумны в индийской символике.

Кстати, кадуцей служит официальным символом медицины. В таком контексте он называется *Посохом Эскулапа* (жез-

лом Гермеса и Меркурия). Это может показаться слегка странным, но на самом деле выбор этого символа совершенно логичен. Медицина занимается равновесием, поскольку именно дисбаланс вызывает болезнь. Равновесие означает крепкое здоровье, тогда как дисбаланс подразумевает болезнь или слабое здоровье. Это представление о равновесии или отсутствии равновесия применимо на всех уровнях тонкости; оно прямо связано с идой и пингалой. Болезнь может вызываться физическим, праническим и умственным дисбалансом. В более широком смысле, болезнь вызывается духовным дисбалансом. В предельном случае можно сказать, что подлинно здоров лишь человек, который достиг высшей стадии духовного пути, жизни единения. Равновесие иды и пингалы – важнейшая задача любой системы целительства, включая медицину, и именно поэтому кадуцей используется в качестве символа медицинской науки.

Древние египтяне поклонялись Изиде, гностическая система Абракса и многие другие старые системы очень заботились о равновесии иды и пингалы. Это совершенно ясно показывают сохранившиеся символы этих культов. То же самое относится к системам, которые действуют до сих пор, например, розенкрейцерам и франкмасонам, – первостепенное значение придается равновесию противоположностей.

В Книге Бытия в *Библии* упоминаются древо жизни и древо познания добра и зла. Здесь возможно много истолкований, но мы считаем, что древо познания – это ида и пингала, а древо жизни – сушумна. Это подтверждает тот факт, что похожий символ существовал в древнеперсидском культе Митры. Считается общепринятым, что этот персидский культ оказал значительное влияние на Библию, либо наоборот, система Митры испытала влияние Ветхого Завета. Известный символ Митры изображает двух змей – добро (*ахура мазда*) и зло (*ариман*), – обращенных головами друг к другу и пожирающих космическое яйцо. Яйцо находится в пасти каждой из змей. Оно представляет совершенную гармонию на высшем уровне – сахасрару. Эти две змеи, равно как и древо познания добра и зла в *Библии*, представляют иду и

пингалу, противоположные силы, или аспекты, бытия. Когда яйцо поглощается змеями иды и пингалы, наступает совершенное слияние в сахасраре, где разрешаются все противоречия.

Эта идея равновесия присутствует в любой духовной системе. Она символически изображается многими различными способами. Мы привели лишь примеры очевидного сходства с символом ида-пингала. Существует бесчисленное множество других символов, передающих ту же мысль по-другому. Очевидным примером может служить китайский символ инь-ян – *Тай Цзи*. Это также отражено на уже упоминавшемся рисунке в первой части обсуждения (1). Этот символ имеет, по существу, то же значение, что и ида-пингала. Инь представляет женское и земное начало, а Ян – мужское и небесное. Они соответствуют противоположным силам, или аспектам, на всех уровнях, от физического до более тонкого, от микрокосмического до макрокосмического. Не существует ничего, не подверженного их влиянию. Принцип иды и пингалы применим ко всему сущему. То же справедливо в отношении инь и ян. Гармония между ними ведет к здоровью и подразумевает, что внутреннее бытие человека пребывает в совершенном согласии с внешним миром; дисгармония означает болезнь, несчастье и отсутствие равновесия в бытии человека и его взаимоотношениях с внешним миром. Когда имеют место гармония и равновесие иды и пингалы на высшем уровне, то человек соединяется с сахасрарой (единством). Результатом гармонии и равновесия инь и ян является ДАО. Оба этих красивых и выразительных символа выходят за языковые и временные границы. Они применимы к представителю любой расы, в любом месте и в любую эпоху. Кроме того, слова могут быть очень легко извращены и неправильно истолкованы, но символы сохраняют чистоту своего смысла, ибо они открываются лишь тому, кто готов к их пониманию.

Резюме следствий принципа иды и пингалы

Мы лишь в основных чертах определили значение и смысл иды и пингалы. Но на самом деле, если вы поразмыслите о

принципе иды и пингалы, то обнаружите, что он применим ко всем аспектам жизни. Он подразумевает умеренность во всем — в еде, в соотношении работы и игры, умственной и физической деятельности. Он подразумевает равновесие между пассивностью и активностью, амбициозностью и отсутствием амбиций, сном и бодрствованием, приятностью и неприятностью, усилиями и отсутствием усилий, победой и поражением, между приданием значения чему-либо и безразличным отношением. Вся жизнь человека должна согласовываться с принципом иды и пингалы. Этот принцип — не просто бесполезное философское понятие; он служит указателем, ориентиром для достижения гармонии во всех аспектах человеческой жизни. Он показывает, что в жизни следует точно придерживаться центральной линии, не поддаваясь влиянию противоположностей.

В духовной жизни должен происходить постоянный процесс подстройки. Расширению осознания внутреннего мира должно соответствовать изменение понимания внешнего мира и взаимоотношений с ним. Это непрерывный процесс синхронизации принципов иды и пингалы, чтобы они всегда оставались в равновесии. Но эта точка равновесия должна постепенно подниматься, по очереди проходя через восходящие чакры. Внутреннее осознание (ида) согласовывается с внешним осознанием и выражением (пингала), так что они уравнивают друг друга поочередно в каждой из чакр. Таков духовный путь.

Путь духовной жизни не должен и не может быть эгоистическим. Хотя вы можете идти по духовному пути как отдельный человек, на самом деле этот путь включает в себя всех остальных и все остальное. Если вы стремитесь к духовному пробуждению по чисто личным мотивам, то это сразу же становится препятствием — это не подходит. Это все равно что пытаться быть членом семьи, клуба или работать в коллективе, нисколько не думая о других. Это невозможно. Если вы живете в семье, то можете быть ее подлинным и неотъемлемым членом, только гармонизируя свое внутреннее бытие и одновременно проявляя заботу о других членах семьи. Так же

обстоит дело и с духовным путем — когда он предпринимается по личным мотивам, то сразу же обречен на неудачу. Стремление к самосовершенствованию должно сочетаться с заинтересованностью в благополучии всех других людей и вещей. Это подразумевается равновесием между идой и пингалой — равновесием между внутренним познанием и внешним выражением. Это срединный путь, предполагающий необходимость заботы не только о себе, но и о других.

Цель состоит в поддержании осознания (сушумны) в ходе деятельности в мире. В некотором смысле, должно существовать совершенное равновесие между сном и бодрствованием. Это называется *йога нидра* (бессонный сон); нужно быть в состоянии сна по отношению к миру, в то же время совершенным образом действуя в нем, *но* в состоянии бодрствования по отношению к сфере сознания. Это — действие в недеянии, соединение Шивы и Шакти. Это нелегко, но такова цель.

И, наконец, мы можем сказать, что равновесие иды и пингалы предполагает невозмутимость... спокойствие и невозмутимость во всех сферах бытия.

Примечание

1. Книга II; урок 22; тема 1.

Тема 2

Равновесие иды и пингалы

Мы подробно описали все аспекты иды и пингалы в обсуждении, озаглавленном «Равновесие жизни» (1). Здесь мы хотим познакомить вас с простыми и в то же время эффективными техниками уравнивания иды и пингалы в пранаяме и перед медитативными практиками. Эти техники имеют большое значение, поскольку при наличии равновесия между идой и пингалой можно получать от практик йоги максимальную пользу.

Многие люди считают, что в медитативных практиках нужно всего лишь сесть и закрыть глаза, и сразу же перенесешься в сферу блаженства. Но это весьма маловероятно. Простое закрывание глаз, даже в падмасане (!), возможно, приведет, самое большее, к относительному покою и игре зрительных образов, но вероятнее всего к глубокому сну. Перед началом медитативных практик необходимо добиться равновесия между идой и пингалой.

Сушумна, ида, пингала и медитация

Почему равновесие иды и пингалы так важно применительно к медитативным техникам? Ответ прост: чтобы существо человека функционировало на пути сушумны (2).

И ида, и пингала относятся к сфере времени. То есть, они представляют, соответственно, внутренние психические области и внешний мир, в равной мере пребывающие под властью времени. Медитация относится к безвременному, и потому ида и пингала должны быть уравновешены. Благодаря этому кундалини способна течь вверх по сушумне, и человек входит в сферу безвременья. Традиционные тексты называют кундалини пожирателем времени:

«Следует контролировать солнце (пингала) и луну (ида),

поскольку они делят время на день и ночь; секрет состоит в том, что сушумна (канал кундалини) — это поглотитель времени». (*Хатха Йога Прадипика* 4:17)

То есть, когда ида и пингала уравновешены во всех смыслах, время уничтожается.

Медитативные практики направлены на разрешение двойственностей. Равновесие иды и пингалы подразумевает определенное снятие двойственности; на самом деле, равновесие иды и пингалы по всему спектру чакр подразумевает полную недвойственность, которая является целью духовного пути. Ослабляя чувство двойственности, равновесие иды и пингалы ведет к раскрытию сушумны, которая представляет собой прямой путь к сахасраре. Базовые техники, которые мы вскоре объясним, несмотря на свою простоту, помогают уничтожению всех различий между внутренним и внешним, хорошим и плохим и т. д. Это путь сушумны, необходимый для достижения успеха в медитативных практиках. Это ясно утверждается в тексте *Хатха Йога Прадипика*:

«Не следует думать ни о внешнем, ни о внутреннем мире; в действительности, не следует думать ни о чем». (4:57)

Такое отсутствие мыслей может возникать только когда ида и пингала уравновешены. Вот почему ида и пингала имеют такое значение в медитативных практиках. Этот факт прекрасно иллюстрирует следующая история:

«Некогда были две птицы — белая и черная. Они были привязаны к колышку двумя веревками. Они постоянно пытались улететь, но не могли этого сделать, поскольку веревки их не пускали. В конце концов они утомились и мирно уснули около колышка».

Две птицы представляют иду и пингалу; они соответствуют течению дыхания через левую и правую ноздри. Попеременное функционирование иды и пингалы не дает человеку достигать более высокого осознания. Пока они действуют, в практиках йоги не удастся достичь успеха. Только когда эти две птицы (ида и пингала) утомляются и отступают к центру, пробуждается сушумна и возникает медитация.

Биоритмы

Организм мужчин и женщин подчиняется месячному ритму. У женщин он связан с менструальным циклом и переменами настроения, а у мужчин — главным образом, с колебаниями настроения. Кроме того, имеется суточный ритм, вызывающий изменения секреции гормонов, кровяного давления, температуры тела и т. д.

Теперь современные ученые начинают понимать, что существует и 90-минутный ритм. Он называется *ультрадным* ритмом и относится к периодическим колебаниям настроения, умственной alertности, сокращениям желудка и многим другим физическим и психологическим изменениям. Этот последний ритм непосредственно связан с идой и пингалой, и именно управление этим ритмом с целью вызывания медитации составляет основную цель хатха йоги и практик, которые мы вскоре опишем.

Ида, пингала и поток воздуха в ноздрях

Существует непосредственная взаимосвязь между идой и пингалой и потоком воздуха через ноздри. Об этом ясно говорится в тексте *Рудра Ямала Тантра*:

«По левую и правую стороны сушумны находятся ида и пингала. Они идут прямо вверх, поочередно переходя справа налево. Пройдя через все чакры (главные чакры в области позвоночника), они идут к ноздрям».

Именно благодаря этой взаимосвязи можно манипулировать потоком воздуха через ноздри для того, чтобы достичь равновесия иды и пингалы на более тонких уровнях. На грубом уровне ида и пингала соответствуют дыханию через правую и левую ноздри. Этот грубый аспект прямо соотносится с более тонкими сферами иды и пингалы в уме и праническом теле. Таким образом, грубая манипуляция потоком дыхания через ноздри оказывает глубокое влияние на более тонком уровне человеческого существа. Это составляет основу большинства стандартных практик хатха йоги, пытающихся кон-

тролировать иду и пингалу. Другие формы йоги направлены на достижение того же контроля на более тонких уровнях без применения физических средств.

Уравновешивание потоков воздуха в ноздрях

Идеальное состояние для медитативной практики бывает при одинаковых потоках воздуха в каждой из ноздрей. Такое равновесие наступает в момент перехода от преобладания потока через левую ноздрю к преобладанию потока через правую, или наоборот. Этот переход происходит периодически, в соответствии с ультрадным ритмом, который мы вкратце обсуждали выше. Принято считать, что этот цикл повторяется каждые 90 минут, но на самом деле существует много других факторов, способных оказывать на него существенное влияние, делая его более длинным или коротким и подверженным крайней изменчивости. Изменчивость или колебания ультрадного ритма особенно заметны у людей, живущих в крупных городах и подвергающихся непрерывному воздействию внешних раздражителей и социальной среды. У людей, живущих ближе к природе, в сельской местности и более спокойных регионах мира, ультрадный ритм, как правило, бывает более постоянным и близким к 90 минутам.

Лучшее время для медитативных практик естественным образом периодически наступает на несколько минут в течение дня и ночи, когда поток дыхания иды сменяется потоком дыхания пингалы или наоборот. Но большинство людей никогда не замечают этой перемены, поскольку они слишком заняты. Поэтому они редко используют предоставляющуюся им прекрасную возможность употребить этот короткий период времени для осознания своего бытия. Это не означает, что в этот период вы автоматически начнете медитировать: просто это идеальные условия, в которых существо человека наиболее восприимчиво к медитативному состоянию — чистому осознанию.

В пранаяме нади шодхана и других практиках йоги два потока дыхания искусственно выравниваются, что помогает достижению идеальной ситуации для медитации. Поэтому на-

стоятельно рекомендуется уравнивать потоки дыхания через правую и левую ноздри, прежде чем приступать к выполнению любых медитативных техник. При таких условиях существует равновесие между состоянием бодрствования по отношению к внешнему миру и полной поглощенностью или сном во внутреннем психическом мире ума.



Практики хатха йоги

Вероятно, вам уже известно большинство из описанных ниже техник. Фактически асаны и пранаяма наверняка составляют неотъемлемую часть вашей программы ежедневных занятий. Но вы, вполне возможно, не отдаете себе отчета в том, что эти простые техники предназначены для уравнивания иды и пингалы. На самом деле, все практики хатха йоги призваны уравнивать иду и пингалу, но именно те, с которыми мы сейчас вас познакомим, делают это наиболее непосредственным и явным образом.

Техника 1: пададирасана

Название этой асаны можно перевести как «поза, уравнивающая дыхание». Она очень проста, но в то же время эффективна для выравнивания потоков дыхания иды и пингалы перед началом практики пранаямы.

Любой метод, в котором осуществляется надавливание в подмышечных областях, прямо влияет на поток дыхания через ноздри. Если вы этому не верите, то попробуйте и убедитесь сами. Сильное надавливание в правой подмышечной области приводит к преобладанию дыхания через левую ноздрю. И наоборот, надавливание в левой подмышечной области, как правило, приводит к преобладанию дыхания через правую ноздрю. Этот факт получил научное подтверждение в лаборато-

риях, но вы можете быстро проверить его сами. Подождите по меньшей мере минуту или около того, прежде чем ожидать каких-либо реальных результатов, хотя изменения могут произойти и в течение нескольких секунд. Причины этой взаимосвязи между ноздрями и подмышками не вполне ясны, но, по всей вероятности, связаны с нервными рефлексам.

В пададирасане происходит одновременное надавливание в обеих подмышечных областях. Неудивительно, что это приводит к равновесию воздушных потоков через правую и левую ноздри. Техника выполнения асаны не требует особых объяснений и состоит в следующем:

Сядьте в любую удобную позу; традиционно используется ваджрасана, как показано на рисунке, но это не существенно (3).

Скрестите руки на груди.

Положите правую ладонь в левую подмышку, выставив большой палец наружу и вверх перед левым плечом.

Таким же образом положите левую ладонь в правую подмышку.

Закройте глаза.

Это и есть конечная поза.

Дышите медленно и глубоко.

Продолжайте практику до тех пор, пока потоки воздуха через ноздри не выровняются.

В течение все практики осознавайте процесс дыхания и старайтесь представлять себе, что потоки воздуха через обе ноздри одинаковы; это повысит эффективность асаны.

Техника 2: пранаяма надид шодхана

Если вы действовали в соответствии с предыдущими уроками, то вам не нужно дополнительно объяснять эту практику — она была постоянной темой. Все четыре стадии непосредственно касаются уравнивания иды и пингалы. Это наиболее прямой подход, поскольку для управления потоком воздуха используются физические действия с ноздрями.

Мы не собираемся приводить здесь подробное объяснение практики, поскольку это уже неоднократно делалось. Од-

нако вы могли многое забыть, и потому мы даем следующие ссылки, чтобы освежить вашу память:

Стадия 1 (4)

Стадия 2 (5)

Эти первые две стадии следует делать начинающим. Они представляют собой превосходные методы достижения равновесия иды и пингалы.

Стадия 3 (6)

Стадия 4 (7)

Стадии 3 и 4 предназначены для более продвинутых практиков, и их не следует делать, предварительно не доведя до совершенства первые две стадии.

На протяжении всего этого курса мы подчеркивали, что пранаяму нади шодхана идеально делать перед медитативной практикой. Причина проста: она непосредственно уравнивает иду и пингалу.

Техника 3: нети

Обе практики джала нети и сутра нети чрезвычайно полезны для уравнивания потоков дыхания через ноздри (8). Если оказывается, что у вас сильно заложен нос, то лучшим способом прочистить его и добиться определенного выравнивания потоков дыхания будет выполнение джала нети или сутра нети, а лучше и того, и другого. Джала нети удалит большую часть грубой слизи, а сутра нети будет стимулировать нервные окончания в ноздрях, вызывая равновесие иды и пингалы.

Мы рекомендуем вам попробовать выполнять эти практики перед началом вашей программы ежедневных занятий, предпочтительно, перед тем как приступить к практике пранаямы, и отметить, приводит ли это к каким-либо улучшениям.

Техника 4: йога данда

В традиционном методе тантры используется специальная Т-образная подпорка, которая на хинди называется кубади. Подпорка устроена так, что когда человек сидит на полу, то

горизонтальная перекладина плотно входит в подмышку и поддерживает ее, а вертикальная стойка упирается в пол. Ее обычно делают из дерева, и при достаточной заинтересованности и наличии элементарных навыков плотницкого ремесла вы сможете легко изготовить ее сами.

Йога данда используется следующим образом:

1. Если преобладает поток воздуха через правую ноздрю, то очевидно, что подпорку нужно помещать в правую подмышку, чтобы вызвать больший поток через левую ноздрю.
2. Если преобладает дыхание через левую ноздрю, то подпорку следует помещать в левую подмышку, чтобы вызвать больший поток через правую ноздрю.
3. Когда вы чувствуете, что потоки достаточно одинаковы, подпорку можно поместить перед собой. Локти можно положить на горизонтальную перекладину, согнув руки или в любом другом подходящем положении. Это будет способствовать поддержанию совершенного равновесия потоков дыхания иды и пингалы в ходе последующих практик пранаямы или медитации.

Этот метод, по существу, представляет собой усовершенствование пададирасаны, описанной выше под заголовком «Техника 1». В пададирасане руки, как правило, быстро устают. Йога данда может использоваться для получения тех же результатов в течение более длительного времени, без каких либо признаков усталости.

Техника 5: анулома вилома

Анулома вилома – прекрасный метод, который обычно считается медитативной техникой (9). Он вызывает равновесие иды и пингалы за счет мысленного внушения. Человек представляет себе, что дыхание течет через обе ноздри по очереди. Поначалу потоки, вероятно, будут неравными, но через какое-то время мысленное внушение и воображение вызовут физическое изменение. Наряду с этим практика будет вызывать состояния глубокого расслабления, но без опасности затеряться в потоке мыслей и образов. Эта простая практика обладает замечательной особенностью по сравне-

нию с другими медитативными техниками: вызывая расслабление, она одновременно способствует равновесию между идой и пингалой, так что человек не теряется в мыслях и не засыпает. Сам механизм этой практики таков, что ида и пингала автоматически приходят в равновесие.

Техника 6: ида и пингала шуддхи

Эти две практики очень похожи на анулому вилому; по существу, они дополняют друг друга.

Ида шуддхи (очищение ида нади) — это простой метод увеличения потока дыхания через левую ноздрю. Он состоит в следующем:

Сядьте в удобную позу.

Закройте глаза.

Представляйте себе и чувствуйте, как дыхание втекает и вытекает через левую ноздрю.

Синхронизируйте мантру АУМ и с вдохом, и с выдохом.

Продолжайте действовать таким образом примерно 5 минут или, если хотите, ведите мысленный счет циклов дыхания от 108 до 0.

Пингала шуддхи (очищение пингала нади) увеличивает поток дыхания через правую ноздрю. Выполняется так же, как описано для ида шуддхи, с той разницей, что следует представлять себе, как дыхание втекает и вытекает через правую, а не через левую ноздрю.

Обе эти техники можно использовать для увеличения потока через одну ноздрю с целью достижения равновесия. В идеале их следует делать друг за другом перед практикой ануломы виломы, чтобы повысить чувствительность к потокам дыхания через ноздри.

Техника 7: асаны в целом

Любые асаны, как правило, способствуют уравниванию иды и пингалы, особенно если их делать систематическим образом, правильно и как часть программы регулярной практики. На самом деле, это неудивительно, поскольку

большинство асан оказывают симметричное влияние на все части тела. Большинство из них осуществляют равное давление на подмышечные области. Кроме того, при правильном выполнении асан человек закрывает глаза и сосредоточивается на дыхании, внутреннем символе или другом подходящем объекте внимания, что предполагает интроверсию, поток иды. Но в то же самое время должна иметь место определенная степень экстраверсии, чтобы выполнять и поддерживать физическую позу асаны, а это предполагает одновременную активацию аспекта пингалы. Как правило, это приводит к установлению равновесия иды и пингалы, без чрезмерной экстраверсии или, наоборот, чрезмерной поглощенности умственными и психическими фантазиями. Именно поэтому асаны, когда они доведены до совершенства, справедливо считать медитативными техниками. Это одна из причин, почему асаны так полезны для достижения крепкого здоровья, — обычно ее упускают из виду при попытках объяснить благотворное действие асан.

Техника 8: подбор лежачего положения

Как мы уже объяснили, давление в правой подмышечной области вызывает преобладание дыхания через левую ноздрю, в то время как давление в правой подмышечной области приводит к преимущественному дыханию через правую ноздрю. Точно так же и по той же причине, если человек лежит на левом боку, у него будет преобладать дыхание через правую ноздрю, тогда как лежа на правом боку, он будет склонен дышать преимущественно левой ноздрей. И снова вы можете сами проверить истинность этого утверждения.

Эту технику можно использовать перед сном или во время выполнения любой медитативной техники в лежачей позе, поскольку, помимо заметных физических последствий, она имеет много более тонких эффектов.

Техника 9: физическое затыкание носа

Очевидный метод изменения потока воздуха состоит в том, чтобы заткнуть одну ноздрю тампоном из хлопковой ва-

ты или другого подходящего материала. То есть, чтобы вызвать поток через правую ноздрю, нужно заткнуть левую, и наоборот, чтобы направить поток дыхания через левую ноздрю, следует заткнуть правую. При желании, вы можете попробовать этот метод, однако мы рекомендуем в качестве предпочтительного любой из других методов, поскольку они менее насильственны. И мы, безусловно, не советуем вам затыкать обе ноздри в качестве средства уравнивания иды и пингалы!

Предостережение

Мы не хотим, чтобы вы экспериментировали с потоками дыхания иды и пингалы в дневное или ночное время вне ваших занятий йогой. Конечно, большинство из нас слишком заняты, чтобы заниматься этими потоками во время выполнения своих повседневных обязанностей, но мы предупреждаем вас просто на тот случай, если вы принадлежите к числу немногих людей, у кого масса свободного времени. Тело и ум автоматически подстраивают потоки иды и пингалы в соответствии с требованиями текущей ситуации.

Например, ночью тело имеет тенденцию лежать в таком положении, которое способствует правильному потоку иды или пингалы. Тело — очень чувствительный инструмент, хотя лишь очень немногие люди осознают этот факт. Если требуется поток иды, то автоматически возникает тенденция лежать на правом боку; если требуется поток пингалы, то тело поворачивается на левый бок. Это одна из причин, почему люди постоянно меняют положение во время ночного сна. У вашего тела есть собственный разум — не вмешивайтесь в его естественное функционирование в течение дня и ночи; позвольте ему действовать по собственному усмотрению.

Однако непосредственно перед медитативными практиками и вообще во время занятий йогой целесообразно манипулировать потоками дыхания для достижения равновесия. Это временное вмешательство в функционирование тела; можно использовать любую из описанных нами техник. В остальное время дня вы должны позволять потокам иды и пин-

галы следовать своим собственным законам.

Общий совет

Мы описали эти техники, поскольку они составляют важную часть хатха йоги. Они помогают быстро уравнивать иду и пингалу для того, чтобы получать максимальную пользу от медитативных практик. Разумеется, выравнивание потоков дыхания через ноздри вряд ли уравнивает иду и пингалу на всех уровнях вплоть до аджна чакры, но в то же время оно оказывает большую помощь.

Вовсе не обязательно выполнять все описанные нами техники; выберите для себя всего одну или две. Если вы уже ежедневно выполняете полную программу асан и пранаямы перед медитативной практикой, то вам, вероятно, нет нужды использовать какую-либо из более специализированных техник, с которыми мы вас только что познакомили. Используйте один из этих методов, только если вы считаете это оправданным в своей конкретной ситуации. В этом отношении вам следует полагаться на собственный здравый смысл.

Крийя йога и равновесие иды-пингалы

Крийя йога, вероятно, представляет собой самый мощный метод уравнивания иды и пингалы. Отдельные техники тщательно подобраны так, что они приводят иду и пингалу в состояние равновесия. В первых крийях огромное внимание уделяется удержанию осознания в равновесии между внутренней сферой ума и внешней сферой материального мира. Первые крийи, в основном, посвящены сосредоточению осознания между двумя крайностями, на узкой грани между экстраверсией, с одной стороны, и интроверсией, с другой. Это будет более полно объяснено в Книге III, где мы подробно опишем различные практики крийя йоги и их воздействие на тело и ум.

Примечания

1. Равновесие жизни:

Часть 1 – Книга II; урок 22; тема 1.

Часть 2 – Книга II; урок 23; тема 1.

2. Подробное объяснение значения и смысла сушумны см.:
Книга II; урок 20; тема 2.
3. Ваджрасана – Книга I; урок 2; тема 5.
4. Книга I; урок 3; тема 4.
5. Книга I; урок 4; тема 5.
Книга I; урок 5; тема 4.
6. Книга I; урок 8; тема 4.
7. Книга I; урок 12; тема 4.
8. Джала нети – Книга I; урок 1; тема 2.
Сутра нети – Книга I; урок 10; тема 3.
9. Книга I; урок 5; тема 5.



Тема 3

Вишуддхи чакра

В последних четырех уроках мы описали следующие чакры:

1. муладхара (1)
2. свадхистхана (2)
3. манипура (3)
4. анахата (4).

Первые две, в основном, связаны с атрибутами тамаса. Третья и четвертая чакры связаны с качествами раджаса. В этой теме мы познакомим вас с первой из саттвических чакр, *вишуддхи чакрой*. Слово саттва означает чистоту, понимание, мир и другие качества, которые являются средством достижения и выражением как внутренней гармонии, так и гармонических взаимодействий с другими людьми и миром в целом.

Вишуддхи чакра находится в области горла и в восходящем порядке чакр идет сразу за анахата чакрой.

Определение

Слово *вишуддхи* на санскрите означает «очищение», и потому название этой чакры обычно переводят как «центр очищения». Это центр, который очищает и гармонизирует все противоположности. Он также известен под названием *вишуддхикайя чакра*, которое имеет тот же смысл. Кроме того, эту чакру часто называют «центром нектара», поскольку это тот уровень бытия, где яд и нектар, хорошее и плохое, соединяются в общее переживание блаженства.

Иногда вишуддхи чакру, из-за ее расположения в области горла, называют *бхарати стхана* — центром речи. Бхарати — это богиня речи.

Мифология

В индийских писаниях есть красивая история, которая яс-

но иллюстрирует процесс вишуддхи. Эта история такова:

Говорят, что в доисторическом прошлом *суры* и *асуры* постоянно сражались друг с другом. Суры — это существа, представляющие силы добра и света в мире и в каждом человеке. Это силы, которые помогают человеку преодолевать все препятствия и идти по духовному пути. В христианстве их эквивалентом были бы ангелы; в других религиях существуют другие имена для этих, а также для противоположных тенденций, которые ведут к невежеству или привязывают человека к низким уровням понимания. Последние представляют собой силы, действующие как препятствия на духовном пути. Их можно в первом приближении называть демонами или злыми духами. Эти два вида сил можно понимать и интерпретировать множеством способов и на многих различных уровнях тонкости, но мы предоставляем это читателю. Давайте вернемся к истории.

И суры, и асуры пытались одержать верх и уничтожить друг друга. В конце концов Вишну попытался разрешить конфликт, предложив им взболтать первичный океан (представляющий мир и ум и именуемый океаном молока) и поровну разделить между собой его содержимое. Это казалось справедливым решением, и план Вишну был принят. Первичный океан взболтали, и на поверхность выпало много всего, что предстояло разделить и распределить.

Все были очень довольны до тех пор, пока на поверхность не поднялся ужасный яд. Он был не нужен ни сурам, ни асурам, но его нельзя было выбросить, поскольку это бы вызвало вред. Казалось, возникла дилемма. В конце концов Вишну обратился за советом к Шиве, который пребывал в глубокой медитации. Шива просто собрал яд и выпил его одним глотком. Яд не причинил ему абсолютно никакого вреда. За этот поступок Шива широко известен под именем *нилакантха* — синегорлый, где синий цвет подразумевает яд.

Этот поступок очень символичен и имеет очень глубокий смысл. Он показывает, что на более высоких уровнях осознания или медитации, на уровне вишуддхи чакры и выше него

даже яд (отрицательные аспекты существования – дурное, зло, война, разрушение и т. п.) могут быть интегрированы в качестве части целого. Все аспекты существования, будь то яд или нектар, составляют часть общей схемы бытия. Когда человек функционирует на уровне вишуддхи чакры и выше, все понятия добра и зла отпадают. Они видятся в более высоком свете, с более широкой перспективы. Таким образом, Шива вследствие своего возвышенного состояния бытия был способен поглотить даже ядовитые аспекты и переживания жизни и превратить их в источник блаженства.

Кстати, в Индии есть птица, которую называют нилакантха за синее оперение на горле (в других странах она известна как голубая сойка). Кроме того, павлину нередко приписывают способность поглощать яд и превращать его в нектар. Павлин способен есть почти все что угодно, не причиняя себе вреда. Это относится и к йогам, достигшим уровня бытия, соответствующего вишуддхи чакре; для них все переживания – хорошие или плохие – становятся источником блаженства. Все превращается в блаженный нектар.

Нектар и бинду

Говорят, что божественная жидкость струится и стекает вниз к вишуддхи из более высокой точки, именуемой *бинду*. Эта жидкость имеет символический смысл и представляет *сатчидананду* (истину, сознание и блаженство), создающуюся в сахасраре, источнике всего бытия, но проявляющуюся через бинду (5). Бинду можно считать вратами между сахасрарой и индивидуальным существованием – вратами между бесконечным и конечным.

У этой божественной жидкости много разных названий. На европейских языках ее можно назвать *амброзией* – пищей богов, эликсиром жизни. Она широко известна как *амрита* – нектар бессмертия. В Ведах она называется *сома* (нектар), а в Тантрах – *мадья* (божественное вино). Многие суфийские поэты упоминали о «сладостном вине», приносящем немедленное удовлетворение; они говорили не о вине, которое делают из винограда, а о вине блаженства. Это же блаженство симво-

лизирует и вино, используемое в христианских обрядах; в эзотерическом смысле оно представляет кровь Христа, но в действительности соответствует блаженной природе, которая была сущностью Христа и является сущностью всех существ. В *Библии* Христос говорит:

«А кто будет пить воду, которую Я дам ему, тот не будет жаждать вовек; но вода, которую Я дам ему, сделается в нем источником воды, текущей в жизнь вечную». (Ин. 4:14)

Эта вода — не обыкновенная вода; это божественная жидкость блаженства, которая спускается из бинду к вишуддхи чакре.

В любой религии и любой системе, ставящей своей целью раскрытие потенциала, заключенного в каждом существе, существует своя символика для невыразимого чувства блаженства. Ее смысл везде одинаков.

Лалана чакра

Лалана чакра — это второстепенная чакра, тесно связанная с вишуддхи чакрой. Она находится у основания нёба на задней стороне рта. Именно об этом центре говорится в следующем отрывке из *Библии*:

«И разверз Бог ямину в Лехе, и потекла из нее вода. Он напился, и возвратился дух его, и он ожил». (Суд.15:19)

И снова вода здесь — не простая жидкая вода, а блаженство.

После того как нектар покидает бинду, он перед тем, как достигнуть вишуддхи чакры, хранится в лалана чакре. Лалана чакру иногда называют *кала чакра* — центр разделения, поскольку в этом центре нектар из бинду подразделяется на хорошие либо дурные переживания в жизни. Если вишуддхи чакра в сочетании с лалана чакрой не пробуждены, то жизнь, как правило, бывает болезненной и несчастной. Нектар становится ядом. Но когда вишуддхи и лалана чакры пробуждаются, нектар остается в форме блаженства. Жизнь становится источником радостных переживаний. Таково значение вишуддхи и лалана чакр.

Кстати, цель известной практики кхечари мудры заключается в стимуляции и пробуждении лалана чакры (6). Хотя

это и физическая техника, однако она вызывает более тонкие изменения на психическом уровне.

Атрибуты вишуддхи

Это центр или уровень осознания, где мир начинает казаться человеку его собственным домом. Человек открывается всем переживаниям, будь то хорошим или плохим. Мир и жизнь в целом рассматриваются как источник опыта, ведущего к большему пониманию. Вместо того чтобы бороться с жизнью, человек начинает течь с потоком жизни. Он перестает постоянно избегать плохих переживаний или граней жизни либо игнорировать их, стремясь к хорошим переживаниям. Вместо этого он склонен позволять всему происходить так, как это должно быть. Он поглощает и яд, и нектар. Всё и все становятся чудесными. Вместо невротического и антагонистического отношения к миру и другим людям человек начинает расслабляться и следовать любым ситуациям. Он начинает достигать гармонии с другими людьми.

На этом уровне человек начинает все в большей степени видеть смысл и разум за всеми вещами и действиями. Это центр, где все люди и все вещи предстают как одно космическое целое, в котором все действует в гармонии со всем остальным.

Говорят, что ниже уровня вишуддхи чакры возможны падение и утрата достигнутого уровня гармонии и понимания. На уровне вишуддхи и выше возможность такого падения больше не существует. Эта чakra находится на пороге духовной реализации и высшего знания. В тексте *Шат Чакра Нирупана* говорится:

«Эта чакра (вишуддхи) — врата к освобождению для того, кто желает познать подлинный смысл йоги, и чьи чувства очищены и находятся под контролем». (шлока 30)

Говорят, что человеку, раскрывающему эту чакру, нет нужды читать писания — он их и так знает. То есть, человек на этом уровне понимания постигает скрытый смысл писаний посредством собственного опыта и интуиции. Он становится сострадательным, умиротворенным и полным блаженства.

Символика

Вишуддхи чакру символизирует лиловый лотос с шестнадцатью лепестками. По традиции, на каждом из лепестков изображают одну из шестнадцати гласных букв санскрита — Ам (अं), Ам (आं), Им (इं), Им (ईं), Ум (उं), Ум (ऊं), Рим (ऋं), Риим (ॠं), Лрим (ऌं), Лриим (ॡं), Ем (एं), Аим (ऐं), Ом (ओं), Аум (ॐ), М — и Ах. На нашем символическом рисунке чакры мы опустили эти буквы.

В центре цветка лотоса находится белый круг, в котором изображена капля нектара — одна из многих капель, что стекают из бинду к вишуддхи. В капле написана биджа (семенная) мантра для вишуддхи чакры — Хам (हं). На многих традиционных изображениях, кроме того, помещаются белый слон и различные божества. Мы опустили их для простоты и для того, чтобы наша схема не была ограничена одной религиозной системой. Большинство традиционных божеств не имеют существенного символического значения для людей вне Индии.

Нахождение чакры и кшетрам

Подобно свадхистхана, манипура и анахата чакрам, вишуддхи чакра тоже имеет отражение на передней стороне тела, называемое *вишуддхи кшетрам*. Это используется в практиках крийя йоги.

Чакра и кшетрам расположены следующим образом:

Вишуддхи кшетрам находится на передней стороне горла в области кадыка и щитовидной железы.

Вишуддхи чакра находится в позвоночнике точно позади точки кшетрам.

Точку кшетрам можно легко найти, поскольку на нее указывает шишка или выступ на горле. Чакру найти труднее. Мы советуем вам, глядя в зеркало, положить палец одной руки на кадык, а пальцем другой руки найти область позвоночника, находящуюся точно позади кадыка. В конечном итоге вы должны быть способны чувствовать точное положение чакры с закрытыми глазами, но это требует тренировки.* В этом состоит цель описанной ниже простой практики.

* Здесь тоже годится биоэнергетический метод, описанный в подстраничном примечании к предыдущему уроку.

Практика

Следующая весьма простая практика называется *вишуддхи шуддхи* – «очищение вишуддхи».

Сядьте в удобную позу.

Держите спину прямо и закройте глаза.

Начните осознавать дыхание.

Загните язык назад, выполнив кхечари мудру (6).

Делайте уджайи пранаяму (6).

В течение минуты или около того осознавайте звук дыхания в горле.

Пусть ваше дыхание становится медленным и глубоким.

Затем при вдохе представьте себе, что дыхание втягивается внутрь через вишуддхи кшетрам на передней стороне горла.

Почувствуйте, как дыхание проходит через кшетрам и в конечном итоге пронзает вишуддхи чакру в позвоночнике.

При выдохе почувствуйте, как дыхание движется вперед из активирующей точки вишуддхи чакры по направлению к точке кшетрам, в конце концов выходя через нее наружу.

Это один цикл.

Продолжайте действовать таким образом как минимум 5 минут или дольше, в зависимости от имеющегося времени.

Ежедневно практикуясь таким образом, вы постепенно разовьете чувствительность к вишуддхи чакре и точке кшетрам.

Нахождение других чакр и точек кшетрам

Помимо только что описанной практики для вишуддхи, вам следует продолжать выполнять практики для повышения чувствительности к активирующим точкам и точкам кшетрам муладхара, свадхистхана, манипура и анахата чакр. Это максимально повысит вашу восприимчивость к практикам крийя йоги, с которыми вы познакомитесь в Книге III.

Если вы способны без труда находить активирующие точки и точки кшетрам других чакр, то вам следует практиковать метод чакра шуддхи (4). То есть, вы должны 21 раз произносить АУМ синхронно с биением пульса в активирующей точке и точке кшетрам каждой чакры. Желательно, чтобы вы

также использовали мала (четки), поскольку это будет ценной подготовкой к практикам крийя йоги.

Если вам трудно находить упомянутые центры, тогда продолжайте выполнять специальные техники, предписанные для каждого центра в предыдущих четырех уроках.

Примечания

1. Книга II; урок 19; тема 2.
2. Книга II; урок 20; тема 3.
3. Книга II; урок 21; тема 3.
4. Книга II; урок 22; тема 2.
5. Книга III; урок 25; тема 5.
6. Книга I; урок 6; тема 5.

Тема 4

Медитация . . Аджапа джапа (Стадия 4)

В наши дни все человеческие помыслы полностью поглощены внешним миром. Все в обществе, образовании и т. д. ориентировано на внешние цели и дела. По существу, любую склонность к интроверсии широко принято считать ненормальной. Направленность человеческой жизни почти целиком связана с путем пингалы. Это приводит к дисбалансу в жизни, поскольку путь пингалы не дополняется и не уравновешивается путем идой – интроспекции. Это одна из главных причин такого преобладания смятения умов и неудовлетворенности в сегодняшнем мире. Внимание постоянно направлено вовне, так что человек никогда не знает природы внутреннего мира. А равновесие между внутренней и внешней сферами, между идой и пингалой, необходимо для обретения духовного блаженства и знания.

Главная цель йоги состоит в достижении такого равновесия между идой и пингалой. Для этого используются многие методы. Один из самых простых и в то же время самых эффективных методов – это аджапа. Непрерывная практика аджапы настраивает вас в лад с дыханием и связанной с ним мантрой. Дыхание постоянно напоминает, что вы должны осознавать себя по отношению к внешнему и внутреннему миру. А пока вы живы, дыхание никогда не прекращается. Поэтому оно служит постоянным напоминанием. Если вы используете его, то оно сделает вас более гармоничным и восприимчивым. Вы сумеете достичь совершенного равновесия между чрезмерной интроверсией и чрезмерной экстраверсией; вы обнаружите, что возможно равновесие между полной увлеченностью внешним миром материальных объектов и

полной поглощенностью внутренним миром захватывающих психических событий. Совершенное равновесие иды и пингалы подразумевает, что действует сушумна. А это прямо ведет к медитации.

Аджапа – Стадия 4

Техника выполнения

На первой стадии аджапы мы соединяли с дыханием мантру *Сохам* (1). На второй стадии с процессом дыхания соединялась мантра *Хамсо* (2). На третьей стадии мантра делилась на отдельные части *Со* и *Хам*, которые синхронизировались с вдохом и выдохом (3). На четвертой стадии, которую мы вскоре опишем, *Со* и *Хам* будут соединяться с процессом дыхания так, чтобы получался непрерывный цикл *Со-Хам-Со-Хам-Со* и так далее. Звук *Со* должен переходить в звук *Хам* так, чтобы цикл не прерывался. Прежде чем кончится звук *Со*, должен начинаться звук *Хам*, и прежде чем кончится звук *Хам*, должен начинаться звук *Со*. Если вы выполняли предыдущие три стадии, то обнаружите, что эта четвертая стадия получается у вас естественным образом. Если же вы не делали подготовительных стадий, то стадия 4 окажется для вас трудной либо просто невозможной.

Техника выполнения четвертой стадии такова:

Примите удобную сидячую позу.

Закройте глаза.

Расслабьте все тело и устройтесь поудобнее, чтобы не чувствовать потребности двигаться.

Хорошей подготовительной практикой может служить кайя стхаирьям (4).

Выполняйте кхечари мудру и уджайи пранаяму (5).

Осознавайте процесс дыхания.

Делайте дыхание медленным и глубоким.

Полностью сосредоточивайте внимание на дыхании.

Важнее всего помнить, что вы выполняете практику.

Осознавайте, что происходит процесс дыхания.

Через несколько минут почувствуйте, как дыхание движется между пупком и горлом.

Вдох поднимается от пупка к горлу.

Выдох опускается от горла к пупку.

Полностью осознавайте процесс дыхания: это необходимо.

Через несколько минут синхронизируйте звук *Со* с вдохом и звук *Хам* с выдохом.

Пусть мантра будет нескончаемым повторением: *Со-Хам-Со-Хам-Со-Хам...*

Звук *Со* должен сливаться со звуком *Хам*, и звук *Хам* должен сливаться со звуком *Со*.

Эти два звука следует считать не отдельными друг от друга, а продолжениями друг друга.

Последняя часть *Со* соединяется с *Хам*.

Последняя часть *Хам* соединяется с *Со*.

Со звучит на подъеме дыхания от пупка; под конец этой части цикла, прежде чем дыхание достигает горла, должен начинаться звук *Хам*.

Звук *Хам* происходит при спуске дыхания от горла; под конец этой части цикла, перед самым пупком, должен начинаться звук *Со*.

На середине *Со* переводите свое внимание на *Сохам*, а на середине *Хам* переводите внимание на *Хамсо*.

Таким образом мантра *Сохам* становится непрерывным звуком... мантра и дыхание становятся непрерывным потоком.

В нем не должно быть никаких разрывов.

Продолжайте действовать таким образом в течение примерно 5 минут, затем выполните чидакаша дхарану (6).

Наблюдайте пространство перед закрытыми глазами.

Если на мысленном экране что-то возникает, будьте просто свидетелем этого.

Примерно через 3 минуты вернитесь к практике аджапы — осознанию мантры и дыхания.

Еще через 5 минут снова повторите чидакаша дхарану.

Продолжайте попеременно делать аджапу и чидакаша дхарану в течение времени, которое вы выделили для этой практики.

Подготовительные стадии

Для освоения стадии 4 необходима практика предыдущих стадий 1, 2 и 3. Возможно, вы сочтете, что четыре стадии мало отличаются друг от друга, но различие, сколь бы оно ни было мало, тем не менее, очень важно. Если вы не занимались стадиями 1–3, то мы рекомендуем вам потратить по меньшей мере две недели на овладение каждой из этих стадий, прежде чем пытаться делать стадию 4. Без выполнения предварительных стадий стадия 4 не принесет никакой или почти никакой пользы.

Пранаяма нади шодхана

Чтобы получать максимальную пользу от практики аджапы, мы рекомендуем вам прежде всего делать пранаяму нади шодхана. Она не только приводит к глубокому расслаблению ума и тела, но и усиливает осознание процесса дыхания.

Психический канал

В этом уроке мы дали указания по нахождению вишуддхи чакры и ее отражения (7). В предыдущих уроках мы давали указания, касающиеся нахождения манипура и анахата чакр и их отражений (8). Это означает, что теперь вы готовы представить себе существование психического канала между отражением манипуры (точкой манипура кшетрам) в пупке и отражением вишуддхи чакры (вишуддхи кшетрам) на передней стороне горла. Этот канал также проходит через анахата кшетрам.

На четвертой стадии аджапы вы должны чувствовать, что дыхание и мантра поднимаются и опускаются по этому психическому каналу. Вы должны чувствовать, как на вдохе дыхание вытягивается вверх из манипура кшетрам, проходит через анахата кшетрам и заканчивается в вишуддхи кшетрам. На выдохе дыхание должно сходным образом выталкиваться вниз.

Это видоизменение практики непосредственно связано с крийя йогой.

Примечания

1. Книга II; урок 20; тема 5.
2. Книга II; урок 21; тема 5.
3. Книга II; урок 22; тема 5.
4. Книга I; урок 7; тема 6.
5. Книга I; урок 6; тема 5.
6. Более подробно о чидакаше см.:
Книга II; урок 13; тема 5.
7. Тема 3 этого урока.
8. Манипура чакра – Книга II; урок 21; тема 3.
Анахата чакра – Книга II; урок 22; тема 2.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы уделили много места описанию смысла иды и пингалы. Эти два простых принципа составляют суть духовной жизни и духовных исканий. Предложенные нами техники для физического контроля иды и пингалы не позволяют уравновешивать иду и пингалу на всех уровнях. В лучшем случае они обеспечивают равновесие на более грубых уровнях, но, тем не менее, способны оказать большую помощь в улучшении качества ваших медитативных практик. Поэтому мы рекомендуем вам поближе познакомиться с техниками хатха йоги для уравновешивания иды и пингалы и использовать одну или две из них в своей ежедневной программе. Если вы ежедневно практикуете нади шодхану, то этого, по всей вероятности, более чем достаточно для удовлетворения ваших потребностей. В ином случае мы рекомендуем вам делать пададирасану перед медитативной практикой, или же, если у вас есть время, можно включить в медитативную практику анулому вилому. Можно использовать и любую из других техник, если этого требуют обстоятельства.

Если вы уже освоили третью стадию аджапа джапы, то теперь вам следует переходить к четвертой стадии.

Начните практиковать вишуддхи шуддхи, чтобы развивать чувствительность к положению активирующих точек вишуддхи чакры и кшетрам. Кроме того, следует продолжать практику чакра шуддхи для четырех других чакр — муладхары, свадхистханы, манипуры и анахаты.

Мы не стали давать подробных описаний каких-либо новых асан, кроме пададирасаны, поскольку хотим, чтобы вы доводили до совершенства выполнение сиршасаны и постепенно увеличивали ее продолжительность.

Вам следует продолжать делать пранаяму нади шодхану с маха бандхой (1).

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана	—	3
Сиршасана	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	15
Чакра шуддхи	—	20
Вишуддхи шуддхи	—	20
Аджапа – стадия 4	—	20
<u>Программа 2: продолжительность</u>		
<u>90 минут</u>		<u>90</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	4
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Матсьясана	—	3
Сиршасана	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	10
Чакра шуддхи	—	15
Вишуддхи шуддхи	—	10
Аджапа – стадия 4	—	10
<u>Программа 3: продолжительность</u>		
<u>60 минут</u>		<u>60</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Шашанкасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	3

Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	10
Вишуддхи шуддхи	—	10
Аджапа – стадия 4	—	10
<u>Программа 4: продолжительность</u>		
<u>30 минут</u> (для общего здоровья)		<u>30</u>
Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана	—	3
Тадасана	—	1
Шавасана	—	2
Нади шодхана	—	10

Примечание

1. Книга II; урок 22; тема 4.

Урок 24

*Есть Луна и есть Солнце
и между ними – Семя.
Это последнее есть то Бытие,
Чья природа – Высшая Радость.*

Хеваджра Тантра

Тема 1

Здоровье

Самая основная и важная вещь в жизни – это крепкое здоровье. Не имея безупречного здоровья, невозможно стремиться к чему бы то ни было. Болезнь притупляет и ум, и тело. Уменьшаются проницательность, энтузиазм, решительность и т. п. Только заболевая, человек понимает обесценивающее действие слабого здоровья и может по достоинству оценить значение крепкого здоровья. Здоровье становится проблемой лишь когда у вас его нет. Поэтому если вы больны, то вашей главной заботой должно быть обретение безупречного здоровья. Если у вас и так хорошее здоровье, то заботьтесь о сохранении и поддержании этого возвышенного состояния бытия, которое нельзя купить за все сокровища мира. Для того чтобы справляться с испытаниями, которые посылает вам жизнь, необходимо крепкое здоровье.

Обследование здоровья

В весьма показательной статье под заголовком «Сравнение уровня здравоохранения в разных странах», опубликованной в журнале *«Сайнтифик Америкэн»* т. 233, № 2 в августе 1975 г., профессор Керр Л. Уайт приводит подробности обследования здоровья населения, проводившегося в США, Канаде, Великобритании, Швейцарии, Югославии, Финляндии, Польше и Аргентине. Было опрошено около 48 000 человек, составлявших репрезентативную выборку из 15 000 000 жителей определенных регионов упомянутых стран.

Для целей обследования использовались следующие показатели слабого здоровья:

1. Неспособность в полной мере выполнять общественные

обязанности.

2. Диагностируемые известные заболевания.

3. Физиологические симптомы болезни, например, мокрота, кашель, боль в груди, одышка, ригидность, тревога и опухание суставов.

4. Больные зубы.

5. Заметные нарушения зрения.

Человек считался *здоровым* при отсутствии всех этих признаков. *Функционально здоровым* считался человек, который, будучи способным работать и не нуждаясь в постельном режиме, сообщал о наличии какого-либо легкого хронического заболевания, не связанного с потерей трудоспособности, и у которого в слабой степени проявлялись один или более перечисленных выше признаков.

В ходе обследования людям задавали вопросы о состоянии их здоровья. В число опрошенных не входили пациенты больниц или любых других медицинских учреждений. Резюме некоторых из полученных результатов выглядит следующим образом:

<i>Здоровые</i>	14,3% (в среднем)
<i>Функционально здоровые</i>	24,4% (в среднем)
<i>Нездоровые</i>	61,3% (наш подсчет)

Кроме того, было обнаружено, что от 7,7 до 30,4% людей характеризуются *хронической нетрудоспособностью* (физические увечья, отставание в развитии или длительное состояние слабого здоровья, приводящее к инвалидности).

Мы подытожили лишь небольшую часть статьи. Если вы хотите знать более полную статистику, то прочитайте этот отчет сами.

Это обследование очень показательно. Из него следует, что уровень здоровья населения в обследованных странах, в целом, не слишком высок. В регионах, где проводился опрос, только 14,3% населения здоровы, тогда как от 7,7 до 30,4% (огромная цифра) в большей или меньшей степени характеризуются постоянной нетрудоспособностью. Отметьте эти цифры. В число людей, считавшихся нетрудоспособными,

входили инвалиды последней войны. Это делает полученную цифру весьма высокой; но в то же самое время в это количество (7,7–30,4%) входят люди, которые могли бы достичь лучшего здоровья, если бы для этого предпринимались правильные шаги.

Сходные цифры, вероятно, были бы получены при обследовании других регионов мира. Здоровье среднего человека не таково, каким оно должно быть. Если вы относитесь к 85,7% нездоровых или функционально здоровых людей, то мы рекомендуем вам принять немедленные и разумные меры для того, чтобы войти в 14,3% тех, кто может гордиться крепким здоровьем. Не успокаивайтесь, пока не будете чувствовать, что все ваше тело и ум пульсируют жизненной энергией. Используйте все средства, которые вам доступны и которые подходят для вашего конкретного недуга. Естественное состояние вашего ума и тела — это безукоризненное здоровье; слабое здоровье неестественно. Следует использовать любую целительную систему, которая сможет принести положительные результаты, а именно крепкое здоровье.

Умственные и физические заболевания

Нередко говорят — «все болезни от ума». Это весьма избитое утверждение, которое слишком многие люди высказывают абсолютно бездумно. Если под умом подразумевать космический разум, тогда все болезни действительно происходят от ума, однако очень немногие люди отождествляют свой ум с космическим разумом. Если же имеется в виду индивидуальный ум, что почти всегда так, то все болезни вовсе не обязательно происходят от ума. Это вопрос отождествления и определения.

Наверное, большинство из вас слышали о бильгарции. Если нет, то мы объясним, что это такое. Это болезнь, поражающая в мире миллионы людей, особенно в таких местах, как дельта Нила в Египте. Она случается там, где люди пьют ту же воду, в которую спускают нечистоты. Ее вызывает паразит — плоский червь, поселяющийся в крови и мочевом пузыре

своих несчастных жертв. Болезнь обессиливает организм человека, полностью лишая его энергии. Вот почему в пораженных регионах можно видеть множество людей, которые выглядят как живые мертвецы. Эта болезнь никак не связана с умом; она имеет полностью физическую природу.*

Мы могли бы привести много других примеров болезней, имеющих физические причины. Сюда можно было бы отнести инфекционные заболевания, вроде холеры или оспы, а также любые болезни, возникающие из-за недостаточного питания или употребления недоброкачественной пищи. Все эти болезни требуют прямого подхода с помощью любой системы лечения, которая доступна и приносит результаты.

Но первопричины многих недугов, особенно современных распространенных заболеваний, действительно кроются в уме. Помимо всех психических расстройств, к ним относятся такие болезни, как рак, диабет, несварение желудка и т. п. Именно эти виды заболеваний особенно поддаются лечению с помощью практик йоги. И в этих случаях тоже следует использовать любую систему лечения, которая сможет принести результаты.

Хотя тело и ум в действительности представляют собой части единого целого, ради удобства определения и объяснения мы можем сказать, что некоторые болезни имеют, главным образом, умственные (психические) причины, тогда как другие имеют, главным образом, физические причины. Психические болезни вызывают расстройство организма, а физические болезни вызывают расстройство или утрату эффективности ума. Они непосредственно связаны друг с другом. Лечение некоторых болезней требует более прямого физического подхода, будь то лекарственная медицина, асаны йоги,

* Однако вероятность заражения болезнями, вызываемыми паразитарной, бактериальной или даже вирусной инфекцией, зависит от состояния иммунной системы организма, а оно, в свою очередь, непосредственно зависит от ума. Иммунитет понижается при хроническом стрессе, депрессии, эмоциональных расстройствах и т. п. Этому найдено строгое научное объяснение, и даже появилась новая отрасль медицины, названная *нейроиммунологией*. Более того, разработаны *психотерапевтические техники*, позволяющие управлять состоянием иммунной системы (см. книгу Р. Дилса и др. «Убеждения», М. Класс: 2000). Так что в определенном смысле утверждение, что «все болезни от ума», абсолютно верно.

прамаяма или что-либо еще. Выбранная система лечения должна обеспечивать расслабление ума и устранение фобий или любых других психологических дисбалансов. В этой области особенно мощным методом является йога. Она приносит замечательные результаты.

Важно помнить, что следует выбирать наиболее подходящую систему лечения независимо от того, имеет ли заболевание преимущественно физическую или преимущественно умственную природу.

Различные системы лечения

Существует широкий спектр систем лечения, которые можно использовать для избавления от недуга. Некоторые из них хорошо известны и широко практикуются; другие почти неизвестны и используются редко. Ниже приводится перечень систем целительства, которые могут оказаться полезными при лечении той или иной болезни:

1. йога
2. аллопатическая медицина
3. гомеопатическая медицина
4. аюрведа
5. акупунктура
6. траволечение (например, индийская система унани)
7. натуропатия
8. хромотерапия (использование цветовых оттенков)
9. лечение драгоценными и полудрагоценными камнями и т. п.
10. массаж
11. остеопатия или мануальная терапия (работа с костями и суставами)
12. музыкальная или звуковая терапия (включая использование мантр)
13. ароматерапия (лечение запахами)
14. зонный массаж (массаж активных зон ступней)
15. уринотерапия

Этот перечень можно продолжать. Если вы чем-то больны, то должны рассматривать любую из этих систем как возможное

средство лечения. Не ограничивайте себя одной системой, особенно если она не дает результатов. Но обязательно используйте любую из этих систем только под руководством специалиста.

Применение правильной системы

У каждой системы лечения есть свое место. Для лечения конкретных заболеваний некоторые системы подходят больше, чем другие. Очень важно выбирать правильную целительную систему для лечения того или иного заболевания. Некоторые системы действуют более прямо, другие более тонко. Например, лечение камнями, цветовыми оттенками и запахами оказывает очень тонкое влияние на ум и тело. Они не слишком полезны для избавления от таких болезней, как дизентерия. С другой стороны, аллопатическая медицина прямо помогает излечению дизентерии.

Важно, чтобы человек, практикующий любую из этих систем лечения, будь то врач, массажист, мануальный терапевт или какой-то другой специалист, знал ограничения системы, которую он использует. Те, кто предписывает тот или иной метод лечения, должны знать его эффективность и его ограничения. Они должны знать, в какой области данный конкретный метод полезен, и придерживаться этой области. Недуги, которые не поддаются этому методу, следует оставить другим лечебным системам, способным обеспечить исцеление. Несомненно, найдется система, способная помочь лечить любую болезнь. Специалисты каждой лечебной системы совершают ошибку, вторгаясь в чужие области. Они рекомендуют свой метод для заболеваний, которые он не может исцелить. Это причиняет пациентам ненужные страдания из-за выбора для того или иного заболевания неподходящей системы лечения.

Ту же критику можно высказать и в адрес энтузиастов йоги. Слишком часто единственную асану рекомендуют в качестве надежного средства для лечения такой болезни, как, например, грыжа. Подобный дезориентирующий подход не только понапрасну тратит время пациента, но и «дурачит»

его, что создает йоге дурную репутацию. Не получив облегчения, пациент будет склонен критиковать йогу как систему лечения. Поэтому во всех системах, включая йогу, важно, чтобы специалист знал все ограничения.

У всех систем есть свое место, и все они могут помогать в поддержании крепкого здоровья. Все их следует рассматривать как части всего спектра систем лечения. Нужно объединять различные системы, чтобы ломать барьеры между ними. Благодаря этому будет больше шансов назначать наилучшее лечение для того или иного конкретного заболевания. Необходимо объединить все системы, чтобы можно было сформировать один всеобъемлющий подход.

Если вы чем-либо больны, то должны проявлять осознанность в выборе определенной лечебной системы. Не привязывайтесь к одной системе или к одному специалисту. Проверкой служит излечение. Поэтому тщательно ищите, пока не найдете систему, которая приносит облегчение. Дайте выбранной вами системе шанс подействовать. Многие болезни медленно поддаются излечению, некоторые методы действуют постепенно. Важен конечный результат — безусловно крепкое здоровье.

Место йоги как системы целительства

Йога не способна излечить сломанную ногу, но может помочь в предотвращении грыжи. Йога в одиночку не вылечит бильгарцию, но может способствовать излечению бесчисленного количества других недугов. Она способна лечить все виды умственных расстройств, от которых проистекает широкий спектр болезней. Ее можно использовать при лечении рака, полиомиелита, диабета, запора, астмы, гипертонии, половых расстройств, тревоги, артрита, радикулита, ревматизма, простуды, кашля, эпилепсии, варикозного расширения вен, геморроя, метеоризма, мигрени, пиореи, ишиаса, синусита, смещения межпозвоночных дисков, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, несварения желудка, бессонницы, экземы и множества других болезней. Есть много прове-

ренных случаев людей, которые сейчас совершенно здоровы, а некогда страдали теми или иными болезнями и избавились от них благодаря регулярным занятиям йогой.

Йога борется с болезнями следующими способами:

1. Массирует внутренние органы и повышает эффективность их работы с помощью асан.
2. Тонизирует нервные связи с помощью асан.
3. Улучшает кровообращение с помощью асан.
4. Улучшает дыхание и общую жизнеспособность организма с помощью пранаямы.
5. Очищает организм от шлаков с помощью асан, пранаямы и таких техник, как джала нети (1), шанкхапракшалана (2), кунджал крийя (3) и т. п.
6. Расслабляет ум и тело с помощью научных техник расслабления, например, шавасаны (4) и йога нидры (5).
7. Устраняет подавленный материал, фобии, неврозы и другие отрицательные аспекты ума. Это приводит к более счастливой жизни и избавляет от многих болезней.

Методы йоги одновременно влияют и на тело, и на ум. Именно поэтому они так эффективны при лечении широкого спектра заболеваний.

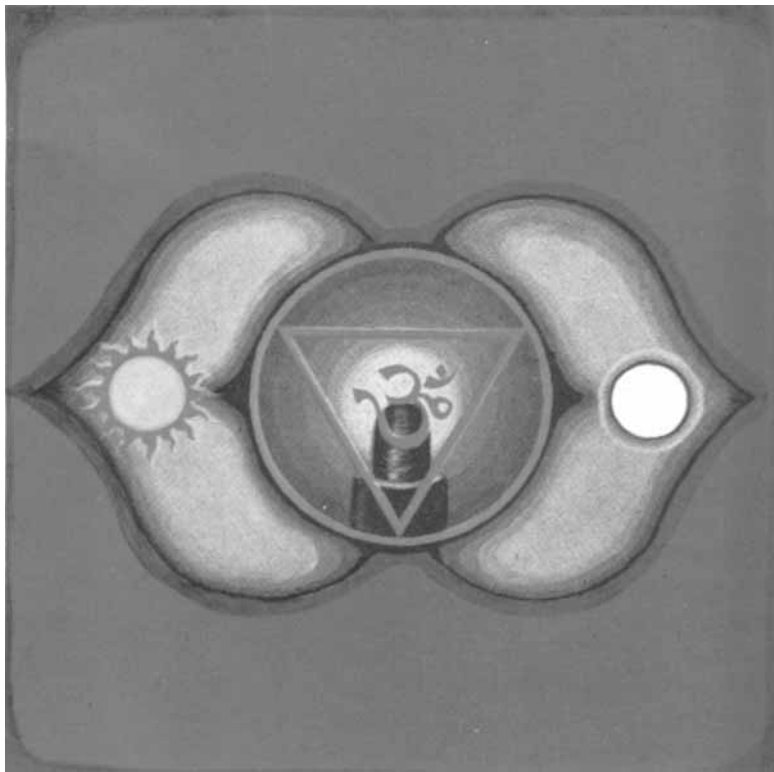
Кроме того, методы йоги оказывают огромную помощь в поддержании тела в хорошей физической форме. Иными словами, йога представляет собой хорошую профилактическую медицину.

Обрести первоклассное здоровье — ваш долг, и не только перед собой, но и для того, чтобы вы могли оказывать положительное влияние в мире. Если вы больны, то будете склонны к эгоцентризму; иначе и быть не может. Трудно практиковать бхакти йогу, карма йогу и т. п., если вы поражены каким-либо хроническим заболеванием. Кроме того, если вы больны, то будете практически не способны заниматься крийя йогой. Первое и главное, что вам нужно в жизни — это здоровье, и потому, если у вас какая-либо болезнь, немедленно предпринимайте шаги, чтобы от нее избавиться. Используйте любые средства, любую доступную и подходящую систему лечения, которая может принести результаты без неже-

лательных побочных эффектов. Одна из таких систем – йога.

Примечания

1. Книга I; урок 1; тема 2.
2. Книга I; урок 12; тема 2.
3. Книга I; урок 4; тема 1.
4. Книга I; урок 1; тема 5.
5. Книга III; урок 33; тема 5.



Тема 2

Аджна чакра

Аджна чакра – шестая и последняя из чакр, которые мы будем обсуждать. Она представляет собой высочайший из психических центров человека. Выше этого уровня находятся бинду и сахасрара, которые не принадлежат к числу чакр или психических центров – в действительности, они относятся к сфере невыразимого (1).

Говорят, что у человека есть десять дверей восприятия. Первые девять – это два глаза, два уха, две ноздри, рот, анальное отверстие и половой орган. Это врата, через которые человек общается с внешним миром. Десятая дверь – это аджна чакра, ведущая «вверх». Это десятое чувство, которое ведет прямо к сахасраре, источнику всего сущего. Первые девять дверей ведут в материальные сферы бытия; десятая дверь, *аджна чакра*, ведет в более тонкие сферы. Это врата к источнику жизни.

Определение

Слово *аджна* на санскрите означает «управление». Эта чакра носит такое название потому, что она представляет уровень осознания и гармонии, на котором возможно непосредственное общение между умами двух людей. Это такая стадия чувствительности, на которой могут встречаться индивидуальные умы. Это центр, через который гуру общается со своими учениками и дает им указания. Это связующее звено между гуру и учеником, и потому эту чакру часто называют *гуру чакра*. Это врата во внутренний храм тонкого посвящения.

У аджна чакры много других названий. Ее называют *оком интуиции*, которым пробужденный духовный искатель может

воспринимать события как во внешнем, так и в психическом мире. Самое распространенное название аджна чакры — *третий глаз*, психический глаз, расположенный посередине между двумя физическими глазами. Это глаз, который смотрит не наружу, а внутрь. Этот глаз есть у каждого, однако многие люди знают о нем и еще меньше его действительно открывают и используют. В определенном смысле, большинство людей слепы, поскольку никогда не используют третий глаз для видения более глубоких аспектов бытия. Он пребывает в дремлющем состоянии. В сикхизме его также называют *тисра тил* (третий глаз).

В Индии аджна чакру называют *дивья чакшу* (божественное око); *джняна чакшу* или *джняна нетра* (око познания), ибо это канал, по которому духовный искатель получает откровение и постижение фундаментальной природы бытия. Его также называют *глазом Шивы*. Для такого названия есть разные причины; одна из них состоит в том, что аджна чакра представляет собой средство, через которое сознание (Шива) просачивается к индивидуальности. Кроме того, Шива олицетворяет медитацию, а она непосредственно связана с пробуждением аджна чакры.

Об аджна чакре косвенно упоминали различные индийские поэты, например, Кабир. Они давали ей такие названия, как *банкунал* (извилистый путь), указывая на рискованный путь к мудрости; и *бхрамаригуха* (пчелиная нора), намекая на то, что путь от аджна чакры индивидуального существа к сахасраре указывает тонкий звук (нада).

Активирующая точка аджна чакры находится в середине мозга на вершине позвоночника. Однако эту область трудно находить для целей практик йоги. Поэтому для пробуждения аджна чакры используют связанную с ней активирующую точку, которая называется *бхрумадхья*.

Бхрумадхья

Слово *бхру* на санскрите означает «бровь», а *мадхья* означает центр. Поэтому *бхрумадхья* означает «межбровный центр». Такое название точно характеризует местонахождение

ние этой точки. Ее также называют *трикути* — «местожительство у бровей».

На самом деле, аджна чакра и бхрумадхья — это части одного и того же центра. Аджна чакра, находящаяся на вершине позвоночника, прямо связана с точкой бхрумадхья между бровей психическим каналом под названием *маха нади*. Поэтому стимуляция точки бхрумадхья приводит и к стимуляции аджна чакры. Поскольку точку бхрумадхья гораздо легче находить, она широко используется в практиках йоги для пробуждения аджна чакры. Эти два центра так тесно взаимосвязаны, что их нередко считают одним психическим центром, и для практических целей это вполне приемлемо. Вместе взятые, они могут считаться третьим глазом.

Бхрумадхья (и аджна) — это центр, где заканчиваются ида и пингала; здесь они сливаются с сушумной (2). Эти три нади (психических проводящих пути) сливаются воедино, становясь одним — сушумной. По этой причине бхрумадхья нередко носит название *тривени* (три нити), *мукта тривени* (место, где из трех нитей выходит одна) и *трикути* (место обитания или встречи трех нади). Кроме того, точку бхрумадхья называют *прайяга* по имени города, который стоит на слиянии рек Ганги и Ямуны, а также соединяющей их мифической подземной реки Сарасвати. Эти три реки представляют, соответственно, иду, пингалу и сушумну.

Бхрумадхья находится прямо перед аджна чакрой. Во многих практиках йоги бхрумадхья используется для пробуждения аджны. Однако в крийя йоге необходимо стараться непосредственно находить аджна чакру. Мы вскоре опишем техники для развития чувствительности.

Все другие чакры, которые мы описали, за исключением муладхары, связаны с соответствующей точкой чакра кшетрам на передней стороне тела. В некотором смысле, бхрумадхья может считаться точкой кшетрам аджна чакры, хотя в действительности они связаны гораздо более прямо.

Аджна чакра в различных традициях

Пробуждение аджна чакры составляет ядро всех религи-

озных и мистических традиций, равно как и всех систем расширения сознания. Иногда ее подробно описывают и символизируют, как это было в Индии; в других случаях о ней почти не упоминают. Но в мистических кругах всегда было известно об ее существовании и значимости; без пробуждения аджна чакры невозможно обрести мудрость и раскрыть более глубокие пласты своего бытия.

Из-за своей важности аджна чакра широко упоминается в текстах и учениях во всем мире. Вот лишь несколько очевидных примеров.

Об аджна чакре ясно говорится в *Библии*:

«Светильник для тела есть око (аджна). Итак, если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло». (Мф. 6:22) В этом коротком стихе заключено чрезвычайно много информации. Прежде всего, он объясняет, что аджна чакра — это психический центр, который соединяет человека с источником, сахасрарой. Если ум сосредоточен (если око твое будет чисто), то человек может через посредство аджна чакры воспринимать более тонкие аспекты бытия. Результатом будут просветление и мудрость.

Сходным образом средневековый мистик Мейстер Экхарт утверждал:

«Око, которым я вижу высшее, — это то же око, которым оно видит меня».

Это утверждение тоже имеет множественный смысл. Аджна чакра представляет собой мост между микрокосмом и макрокосмом, между конечным и бесконечным и между человеком и чистым сознанием. Как и по мосту через реку, по нему можно переходить в обе стороны. Таким образом, аджна чакра — это средство, с помощью которого сознание проявляется в индивидуальном человеке и направляет его мысли и действия (путь павритти). И наоборот, аджна служит человеку средством для возвращения (путь нивритти) и соединения с источником. Аджна — это дверь тонкого восприятия и то, на что намекал Уильям Блейк, когда сказал:

«Если бы двери восприятия были очищены, все бы предстало человеку таким, как есть... бесконечным».

Эти строки подразумевают, что когда ум становится гармоничным, сосредоточенным и совершенным инструментом, человек может смотреть в бесконечное через окно аджна чакры.

Аджна чakra была известна древнегреческим мистикам. Платон писал:

«У всех людей есть око души, которое можно заново пробудить правильными средствами. Оно намного драгоценнее десяти тысяч физических глаз».

Существует много методов, помогающих раскрытию аджна чакры. Платон был посвященным мистической школы и учеником Сократа; поэтому он использовал подходящие методы, которым его учили.

Многие направления и традиции символически изображают аджна чакру в виде открытого глаза — в отдельности или на лбу божества, йога и т. п. Помните об этом, изучая древние тексты и предания и видя изображения одноглазых людей. На них показана именно аджна чakra. Между прочим, в Каббале Аин Соф (сахасрару) нередко символизирует закрытый глаз. Это означает, что человек настраивается на сахасрару, направляя свое восприятие по сушумне через аджна чакру. Просветление происходит, когда око тонкого восприятия — аджна чakra — направлено прочь как от внешних, так и от психических феноменов; отсюда и закрытый глаз.

На многих статуях Будды на аджна чакру указывает драгоценный камень, помещенный в межбровном центре. Это божественное око восприятия, которое пробудилось у Будды, когда он обрел просветление, сидя под деревом боддхи. Это ведет к сахасраре, которую символизирует множество лепестков вокруг головы.

Символика аджна чакры широко распространена в индуизме и тантре. Многие божества, такие, как Шива и Дакшина Кали, часто имеют ясный знак на лбу. Кроме того, один из самых распространенных индийских ритуалов связан с нанесением *тилака* (пятна цветного порошка) на лоб всех людей во время религиозных или праздничных церемоний. Вдоба-

вок, все замужние индийские женщины постоянно носят на лбу тилак. Этот знак символизирует бхрумадхью и аджна чакру.

Пробуждение аджна чакры описано во множестве мистических историй. Например, одна общеизвестная история касается Шивы. Дэвы (небесные и божественные существа) подвергались нападениям асуров (демонов). Дэвы представляют положительные, гармоничные аспекты ума, а асуры — отрицательные силы. Дэвы помогают человеку на пути к мудрости, тогда как асуры препятствуют его продвижению. Поэтому противостояние между дэвами и асурами означает затруднение продвижения человека на духовном пути. Когда верх берут асуры, продвижение останавливается. Когда преобладающими становятся дэвы, человек делает шаги вперед.

Вернемся к нашей истории. Дэвы узнали, что асуров мог бы победить только ребенок, рожденный от Шивы, но Шива жил в Гималаях и постоянно пребывал в медитации. Как он мог произвести ребенка? Дэвы пошли на хитрость. Они послали Кама Дэва, или Кандарпу (эквивалент Амура или Купидона в европейской мифологии), нарушить медитативное блаженство Шивы и возбудить в нем страсть, чтобы Шива зачал ребенка со своей женой Парвати. Кама Дэва выпустил в Шиву свою стрелу страсти, но Шива оставался неподвижным. Он просто сидел на своей тигровой шкуре с плотно закрытыми глазами. Однако, держа свои плотские глаза закрытыми, он открыл третий глаз. Он увидел Кама Дэва и понял его мотивы. Он сразу же испустил молнию психической силы, которая мгновенно убила Кама Дэва. В этой истории было еще много разных интриг и хитростей. В конце концов Шиву убедили зачать ребенка с Парвати, и родился их сын Субраманийян. Он известен как властелин небесных сфер, и он побеждает демонов.

Эту историю можно интерпретировать множеством различных способов. Например, аджна чакра уничтожает привязанность к страсти и другим мирским интересам (кото-

рые символизирует Кама Дэва). Человек по-прежнему может действовать в мире со страстью или иначе (как в случае Шивы), но с установкой внутренней отрешенности. Однако мы рассказали эту историю в большей степени потому, что она просто интересна, нежели по какой-то иной причине. Мы предоставляем читателю самому истолковать смысл истории.

Символика аджна чакры существует в большом числе традиций, и так будет продолжаться и в будущем. На самом деле, эту традицию продолжит Бихарская Школа йоги, поскольку мы избрали символ аджна чакры своей эмблемой.

Аджна чакра и шишковидная железа

Аджна чакру нередко прямо соотносят с шишковидной железой — эндокринной железой размером с горошину, находящейся в середине головы. По существу, их зачастую считают одним и тем же. Это, безусловно, чрезмерное упрощение. Следует ясно понимать различие между ними. Шишковидная железа относится к физическому телу; аджна чакра находится на границе между физической и самыми тонкими психическими сферами. В действительности, аджна чакра через сушумну ведет за пределы психических сфер. Представляется вероятным, что шишковидная железа составляет часть аджна чакры; это та ее часть, которая действует в физическом теле. Но аджна чакра в целом уходит гораздо глубже. Аджну можно сравнить с горой в океане; ее вершина, остров, который можно видеть над поверхностью воды — это шишковидная железа. Вся остальная часть аджна чакры, основание горы, уходит гораздо, гораздо глубже, чем можно увидеть посредством обычного восприятия.

Физиологические функции шишковидной железы озадачивали ученых на протяжении столетий. Они не слишком хорошо поняты даже сегодня, хотя этот орган постепенно раскрывает свои тайны. Судя по всему, шишковидная железа действует как биологические часы, которые регулируют работу человеческого организма в соответствии с внешними усло-

виями. Было обнаружено, что шишковидная железа через симпатическую нервную систему связана с глазами и что свет, попадающий в глаза, влияет на некоторые функции железы.* В свою очередь, шишковидная железа регулирует всю симпатическую нервную систему, которая в значительной мере управляет поведением человека. Таким образом, космические ритмы – такие, как смена дня и ночи, лунный и солнечный циклы и т. п. – через посредство шишковидной железы влияют на человеческое поведение. В ответ на внешние стимулы железа вырабатывает мелатонин и другие вещества, которые, в свою очередь, вызывают изменения полового поведения, менструального цикла, нервной энергии и других биологических ритмов человека. Таким образом, представляется, что шишковидная железа действует подобно радиоантенне, улавливающей внешние сигналы и соответствующим образом изменяющей поведение человека.

Интересно отметить, что шишковидная железа прямо не связана с мозгом – по крайней мере, насколько это известно из современных научных исследований. Поэтому можно думать, что на поведение человека влияют две системы – шишковидная железа и ум, действующий через мозг.**

Представляется, что помимо своей функции связующего звена между материальной окружающей средой и человеком, шишковидная железа действует и как врата к более тонким сферам психики. Шишковидная железа – это физический преобразователь между физическим и психическим планами. Таким образом, психические изменения через посредство

* По мнению некоторых ученых, система межбровный центр – шишковидная железа является рудиментом реального физического органа чувств (третьего глаза), который использовался на ранних стадиях эволюции и который можно обнаружить у некоторых примитивных животных.

** Шишковидная железа действительно не имеет прямых связей с окружающими ее нервными тканями, но то же можно сказать и о гипофизе. Это не означает, что гипофиз или шишковидная железа «прямо не связаны с мозгом» – просто они связаны с теми мозговыми центрами, которые находятся не в непосредственной близости от них. Кстати, новая кора состоит из отдельных «колонок» или «модулей», которые тоже не имеют непосредственной связи друг с другом. Построенные из этих «модулей» так называемые «проективные поля» – зрительная кора, слуховая кора, моторная кора и т. п. связаны друг с другом, главным образом, через структуры старой коры, лимбической системы и т. д.

шишковидной железы могут вызывать соответствующие физические изменения. И наоборот, физическая, химическая или какая-то другая стимуляция шишковидной железы может вызывать последствия в психике. Это показывает практика тратаки (немигающего взгляда), с помощью которой возможно пробуждение аджна чакры через посредство глаз и шишковидной железы; практика сиршасаны тоже может вызывать психические изменения, хотя и в меньшей степени, за счет увеличения кровоснабжения шишковидной железы. Разнообразные наркотики также вызывают изменения в психике; возможно, что они непосредственно влияют на химию шишковидной железы. Таким образом, оказывается, что шишковидная железа представляет собой нечто вроде реле или шлюза, усиливающего или ограничивающего психическое осознание. Непосредственная стимуляция шишковидной железы с помощью различных практик йоги может помочь пробуждению аджна чакры.*

Подведем итог: шишковидная железа — это материальное тело, которое, судя по всему, представляет собой физическое проявление аджна чакры. Они не тождественны, поскольку аджна чакра, включая в себя шишковидную железу, уходит гораздо глубже в более тонкие уровни бытия. Аджна играет роль связующего звена между физическим уровнем бытия и сахасрой.

Атрибуты аджна чакры

Аджна чакра — это центр ума, очищенного *буддхи* (тонкого разума). Когда эта чакра пробуждается, то непостоянство ин-

* В отношении практики немигающего взгляда можно сказать, что она, скорее всего, нарушает действие автоматизированных программ зрительного восприятия, в результате чего на уровень сознательного восприятия проникают стимулы, которые эта программа в норме считает незначимыми и отсекает; нейрофизиолог Дейкман назвал это явление «деавтоматизацией». Действие автоматизированных программ восприятия зависит от некоторых структур старой коры и лимбической системы мозга (в частности, *гиппокампа*). Наркотики и другие психоактивные вещества влияют не на шишковидную железу, а именно на эти структуры. О связи между психикой и нейрофизиологией можно будет прочитать в книге Гарри Ханта «Природа сознания», которая готовится к публикации в издательстве Трансперсонального Института.

дивидуального ума сходит на нет. Привязанность – причина неведения и отсутствия проницательности – постепенно угасает. Ум становится совершенным инструментом.

Аджна чакра – центр мудрости. Она представляет уровень осознания, на котором человек начинает видеть и понимать сущность, скрытую за всеми наблюдаемыми явлениями. Это центр интуиции, где человек настраивается на фундаментальную сущность, а не на проявленные формы. Когда аджна пробуждается, в сознательном восприятии раскрываются значение и смысл символов. Аджна чакра представляет уровень познания посредством откровения.

Аджна чакра является центром экстрасенсорного восприятия. На этом уровне, в соответствии с самскарами (умственными тенденциями) человека, возникают сиддхи (психические силы). Человек может переживать опыт ясновидения – восприятия отдаленных событий или понимать действительный смысл того, что говорит другой человек, и его мысли, независимо от того, что говорится. С помощью аджна чакры люди могут общаться без слов; это центр непосредственной передачи мыслей от ума к уму. В зависимости от склонностей человека могут возникать различные сиддхи, но он не должен к ним привязываться; к ним следует относиться как к опасной болезни – с большой осторожностью. Привязанность к сиддхам бывает огромным препятствием на духовном пути; это препятствие называется рудра грантхи (узел Шивы) и особенно актуально на уровне аджна чакры. Этот барьер привязанности необходимо преодолеть; человек должен разрубить этот психический блок топором внутренней отрешенности.

При пробуждении аджна чакры значительно возрастает *санкальпа шакти* (сила воли). Умственные намерения почти автоматически приводят к результатам, при условии, что они согласуются с индивидуальной дхармой. Кроме того, эта чакра является центром, где человек начинает обретать большой контроль над праной. На самом деле, эта чакра имеет большое значение в йогической технике *прана видья* (психическое управление и целительство). Аджна играет роль распределительной

тельного центра, откуда происходит передача праны в те или иные области тела.

В аджна чакре встречаются и сливаются воедино ида и пингала. То есть, внешнее окружение и внутренняя среда становятся одной реальностью. Противоположности объединяются в согласованное целое. Человек действует в канале шумны.

Аджна чакра — центр свидетельствования. Человек становится безучастным свидетелем всех событий, включая события его собственных ума и тела. Хотя и будучи пассивно или активно вовлечен в игру жизни (лила), он просто наблюдает. Он становится точкой равновесия, где имеют место как внутреннее общение с глубинами его собственного существа, так и взаимодействие с внешним миром. Когда пробуждается аджна чакра, человек начинает исполнять настоящую карма йогу — без ожиданий, бескорыстно и совершенно. Действия ума и тела становятся оптимальной реакцией на текущую ситуацию. Превратности ума-тела все меньше и меньше влияют на бытие человека. Они постепенно начинают восприниматься как нечто внешнее по отношению к внутреннему ядру его природы. Жизнь продолжается как обычно, но более гармонично и с большей мудростью. Тело и ум следуют своим собственным склонностям так, как это им предназначено.

Аджна чакра представляет возвышенный уровень осознания. На санскрите она называется *тана лока* — уровень, на котором уничтожаются остатки несовершенств человека.

Символика

Перед этой темой вы найдете символическое изображение аджна чакры. В его центре находится символ АУМ — *биджа* (семенной) мантры этой чакры.

Посередине рисунка изображен черный итара лингам. Слово *итара* на санскрите означает «еще один, другой, отличный от». И это точное описание, поскольку оно показывает, что этот лингам является входом к *пара* лингаму сахасрары. Итара лингам аджна чакры отличается от высшего лингама, но ведет прямо к нему.

Аджна чакра имеет два лепестка лотоса, на одном из которых изображено солнце, а на другом луна. Эти два лепестка и солнце с лунной представляют, соответственно, пингала и ида нади. Кроме того, на лепестках начертаны две мантры — хам (हं) и кшам (क्षं). Это две мантры для Шивы и Шакти, которые соединяются в аджне.

Аджна имеет такой же смысл, что и крест: стирание эго и соединение противоположностей. Именно на середине креста был распят Христос, превзошедший свое эго и уровень аджна чакры.

Аджну широко принято связывать с планетой Юпитер, поскольку эта планета символизирует гуру. В Ведах аджну символизирует Брихаспати, гуру дэвов. Интересно также, что в алхимии Юпитеру, гуру и мудрости соответствует олову. Медь символизирует планету Венера и глубокую привязанность; это привязанность ученика. Соединение этих двух металлов — олова (гуру и мудрости) с медью (преданностью ученика) — дает общеизвестный сплав, именуемый бронзой. Бронза представляет собой металл посвящения и связующее звено между гуру и учеником. Такая связь наиболее непосредственным образом возникает в аджна чакре.

Местоположение

Активирующая точка аджна чакры находится на вершине позвоночника в середине головы. Это область продолговатого мозга и шишковидной железы. Если вы заглянете в учебник физиологии, то составите себе ясное представление об ее физическом местоположении.

Бхрумадхья, непосредственный активатор, или триггер, аджна чакры, находится на лбу посередине между бровями. Аджна располагается точно позади этой точки в той же горизонтальной плоскости. Чтобы усилить восприятие точного положения точки бхрумадхья, между бровями можно наносить каплю тигрового бальзама, камфары и т. п.

Практика

Почти все практики йоги прямо или косвенно направлены на пробуждение аджна чакры. Ниже перечислены несколько техник, которые одновременно развивают чувствительность к положению аджна чакры и точки бхрумадхья для подготовки к крийя йоге. Мы не ожидаем, что вы будете делать их все — выберите одну или две и практикуйте их регулярно.

Тратака

Это очень мощная техника (3). Применительно к развитию чувствительности к положению аджна чакры и бхрумадхья лучшим объектом, безусловно, будет свеча. Старайтесь чувствовать, будто вы смотрите на свечу или любой другой объект, который вы выберете, не глазами, а межбровным центром.

Особенно мощный метод для одновременного развития чувствительности и к аджна чакре, и к бхрумадхье, состоит в объединении тратаки с потоком дыхания, как описано в стадии 3. Следует стараться чувствовать, как дыхание проходит через аджна чакру и бхрумадхью, двигаясь туда и обратно по маха нади. То есть, на вдохе почувствуйте, что дыхание втягивается через межбровный центр и в итоге проходит через аджна чакру; выдыхая, почувствуйте, что дыхание выталкивается вперед из аджна чакры и в итоге проходит через межбровный центр. Продолжайте действовать таким образом, фиксируя сосредоточенным взглядом пламя свечи.

Трикути сандханам

Слово *сандханам* означает «поиск». Поэтому данную практику можно назвать «поиском положения бхрумадхьи». Она выполняется следующим образом:

Сядьте в удобную асану (можно заниматься и лежа ничком на полу, но старайтесь не заснуть). Попробуйте ощутить положение межбровного центра. Почувствуйте ритмичное биение пульса в этой точке; поначалу пульсация может быть неразличимой, но со временем и по мере практики вы будете ее ясно ощущать.

Сосредоточивайте внимание на этой пульсации в течение по меньшей мере 5 минут.

Затем мысленно соединяйте звук АУМ с каждым биением пульса в межбровном центре... АУМ АУМ АУМ АУМ АУМ... Полностью осознавайте эту непрерывную вибрацию АУМ. Продолжайте действовать подобным образом в течение имеющегося у вас времени.

Примечание: эту практику можно выполнять в любое время дня, работаете вы или отдыхаете, едите или идете. Использование этой техники позволяет развить высокую чувствительность к бхрумадхье.

Шамбхави мудра

Шамбхави мудра, которую также называют бхрумадхья дришти (взглядом на брови), представляет собой прекрасный метод развития чувствительности к бхрумадхье, и ее следует освоить в этом курсе садханы (4). Она составляет неотъемлемую часть крийя йоги.

Крийя йога – нахождение аджны

Крийя йога – это один из самых мощных методов пробуждения аджна чакры. В разнообразных отдельных техниках внимание направляют на аджна чакру в середине головы. Поначалу находить ее бывает нелегко, хотя со временем и по мере тренировки это становится все легче. В качестве подготовки к крийя йоге мы рекомендуем вам ежедневно в течение нескольких минут пытаться находить положение аджна чакры. Сидите спокойно и сосредоточивайте свое внимание в центре головы. Со временем у вас разовьется чувствительность к точному положению чакры. Лучше всего заниматься этим сразу после выполнения тратаки, трикути сандханам, шамбхави мудры и, по существу, любой другой медитативной техники. Это будет готовить вас к предстоящим техникам крийя йоги.

Примечания

1. Бинду – Книга III; урок 25; тема 5.

- Сахасрара – Книга III; урок 26; тема 1.
2. Подробности можно найти в следующих разделах:
- Книга II; урок 19; тема 1.
 - Книга II; урок 20; тема 2.
 - Книга II; урок 21; тема 2.
 - Книга II; урок 22; тема 1.
 - Книга II; урок 23; тема 1.
3. Тратака: Стадия 1 – Книга I; урок 8; тема 6.
Стадия 2 – Книга I; урок 9; тема 6.
Стадия 3 – Книга I; урок 10; тема 7.
4. Книга I; урок 9; тема 5.



Тема 3

Асаны Практика

Халасана представляет собой сочетание сгибания вперед с полуперевернутой позой. Она обладает многими полез-

ными свойствами, особенно в соединении с сарвангасаной (1). Главная причина, по которой мы знакомим вас с ней на этом этапе, состоит в том, что она служит превосходной подготовкой к первой технике крийя йоги – випарита карани мудре (2). Если вы в совершенстве овладеете халасаной, то вам будет нетрудно выполнять и випарита карани мудру. Поэтому мы рекомендуем вам делать халасану и сарвангасану в качестве подготовки к более сложным практикам.

Халасана (поза плуга)

Слово *хала* на санскрите означает «плуг». Халасана названа так потому, что ее конечная поза напоминает плуг; не современный механический плуг, а деревянный плуг, в который запряжены буйволы или быки; такие плуги использовались в Индии с незапамятных времен и продолжают использоваться до сих пор. Сходство действительно очень близкое. Неудивительно, что название этой асаны переводят на другие языки как «поза плуга».

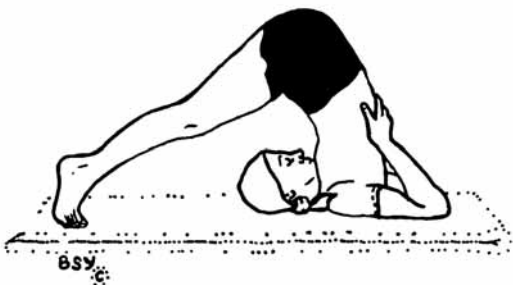
Техника выполнения – основной вариант

Традиционно халасана выполняется следующим образом: Лягте на пол лицом вверх.

В течение всей практики ноги должны быть выпрямлены и

сведены вместе.

Руки могут быть повернуты ладонями вверх или вниз; начинающие могут, при желании, подложить под ягодицы кулаки костяшками вверх.



Расслабьте все тело и приготовьтесь к практике.

Сделайте глубокий вдох.

Затем медленно поднимите обе ноги в вертикальное положение; как можно больше используйте мышцы живота и как можно меньше — опору на руки.

Цель состоит в том, чтобы в конечном итоге поднимать ноги только за счет мышц живота без малейшей помощи рук; для этого может понадобиться немного времени и практики.

Затем, держа ноги прямыми, наклоните их над головой, как показано на рисунке.

При наклоне ног над головой должны одновременно приподниматься бедра и ягодицы.

Плавно, но без малейшего перенапряжения, опускайте ступни на пол позади головы.

Если возможно, коснитесь пальцами ног пола позади головы; тем, кто не способен этого сделать, следует позволить ногам висеть над полом.

Это и есть конечная поза.

Руки и плечи можно держать следующим образом:

1. Оставить руки лежать в том же положении по бокам и позади спины.
2. Сложить руки со сплетенными пальцами за затылком.
3. Положить руки на бока и сзади, как показано на следующем рисунке.

Вы можете выбрать любой из этих трех вариантов.

В конечной позе как можно больше расслабьте все тело, держа ноги прямыми.

Дышите медленно и глубоко.

Сохраняйте осознание процесса дыхания.

Оставайтесь в конечной позе в течение удобного для вас промежутка времени.

Затем выполните какие-либо из вариантов, либо их все (см. последующий текст), или же сразу вернитесь в исходное положение.

Перед возвращением в исходное положение руки следует положить на пол по бокам и позади спины.

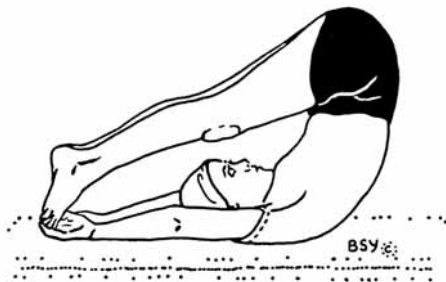
Для возвращения в исходное положение выполняйте в обратном порядке все движения, которые описаны для принятия конечной позы.

Движения должны быть медленными и контролируемыми и осуществляться за счет максимального использования мышц живота.

Ноги следует плавно опустить на пол без малейшего стука; в течение всего процесса затылок должен сохранять контакт с полом.

Дыхание

Поднимая тело в конечную позу, сделайте внутреннюю задержку дыхания. В конечной позе дышите медленно, глубоко и ритмично. Возвращаясь в исходное положение, снова сделайте внутреннюю задержку.



Совет начинающим

Начинающим, вероятно, окажется трудно в конечной позе доставать пальцами ног до пола позади головы. Ни при каких обстоятельствах не следует использовать силу или резкие рывки, чтобы кос-

нуться пола, поскольку это — самый быстрый способ перенапрячь позвоночник и выйти из строя на неделю или больше.

Позволяйте ступням висеть над полом, держа ноги прямыми. Регулярная практика в течение нескольких недель сде-

ляет спину более гибкой, и пальцы ног будут постепенно приближаться к полу. Цель состоит в том, чтобы постепенно вытягивать мышцы, а не резко растянуть их силой. Кроме того, регулярная практика других асан со сгибанием вперед — пасчимоттанасаны (3), йога мудры (4), джану сиршасаны (5), шашанкасаны (6) и т. п. — также поможет вам сделать свой позвоночник более эластичным и в совершенстве овладеть халасаной.



Вариант исходного положения

В качестве исходного положения для халасаны можно использовать конечную позу сарвангасаны. В этом случае следует медленно опускать ноги за голову из вертикального положения, как описано выше.

Варианты выполнения

Существует много вариантов халасаны, каждый из которых обладает своими полезными свойствами. Мы вкратце опишем шесть таких вариантов. Все они выполняются из конечной позы основного варианта халасаны. Их не следует пытаться делать до тех пор, пока вы не сможете без труда выполнять этот основной вариант. Варианты можно делать по отдельности или один за другим следующим образом:

Вариант 1: растяжка поясницы

В конечной позе халасаны следует постепенно приближать пальцы ног к затылку.

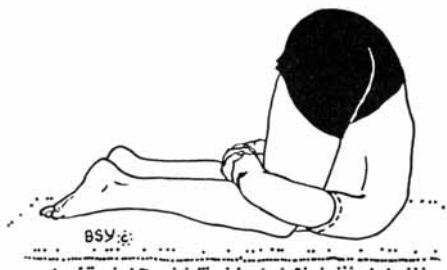
Ноги следует держать прямыми и сведенными вместе.

Чтобы акцентировать процесс, захватите пальцы ног руками.

Конечная поза варианта 1 показана на рисунке.

Как можно больше расслабьте все тело, особенно позвоноч-

ник.



Дышите медленно и глубоко.

Этот вариант замечательно растягивает нижнюю часть спины (пояснично-крестцовый отдел) и делает ее более гибкой.

Вариант 2: растяж-

ка верхней части спины

В конечной форме основного варианта халасаны постепенно отводите пальцы ног назад от затылка.

Руки можно положить сзади на бока.

Ноги должны оставаться прямыми и сведенными вместе.

В конечной позе подбородок плотно прижат к груди, как показано на рисунке.

Пальцы ног нужно отвести настолько далеко от головы, насколько это возможно сделать, не причиняя себе неудобства.

В конечной позе дышите медленно и глубоко.

Этот вариант обеспечивает усиленную растяжку спины и шеи.

Вариант 3: закрепленная растяжка спины

Примите конечную позу халасаны.

Положите руки на пол позади головы.

Захватите пальцами рук большие пальцы ног.

Затем повторяйте вариант 2; пальцы ног следует постепенно отводить от затылка.

Однако при этом руки удерживают пальцы ног, ограничивая их движение назад от головы и вызывая усиленное напряжение мышц спины.

Удерживайте конечную позу, дыша медленно и глубоко.

Затем перестаньте напрягать спину и расслабьтесь.

Этот вариант напрягает все мышцы спины и тонизирует связанные с ними нервы.

Кроме того, он обеспечивает массаж почек и надпочечников.

Вариант 4: растяжка шеи

Этот вариант широко известен под названием пашини мудра (сложенная мудра).

Примите конечную позу основного варианта халасаны.

Разведите ноги примерно на полметра.

Согните ноги и притяните колени как можно ближе к плечам и ушам; если возможно, поставьте колени на пол.

Бедра должны быть как можно более плотно прижаты к груди.

Верхние части ступней должны плоско лежать на полу.

Обнимите руками голову и ноги позади коленей.

Это и есть конечная поза.

Старайтесь как можно больше расслабить тело.

Дышите медленно и глубоко.

Для многих людей этот вариант окажется более трудным, хотя при регулярной практике его можно освоить.

Он обеспечивает мощную растяжку мышц шеи, раскрепощает шейный отдел позвоночника и тонизирует связанные с ним нервы.

Кроме того, он сжимает и массирует щитовидную и паращитовидную железы в гортле (1).

Вариант 5: поза напряжения шеи

Примите конечную позу основного варианта халасаны.

Положите руки на пол за спиной и сплетите пальцы.

Отведите ступни назад от затылка на удобное для вас максимальное расстояние.

Затем нажмите кистями и предплечьями на пол, чтобы шейные позвонки слегка приподнялись над полом.

В конечном положении вес тела должны поддерживать затылок, плечи, кисти и предплечья.

Удерживая конечную позу, дышите медленно и глубоко.

Затем прекратите мышечное напряжение и расслабьте все тело.

Этот вариант стимулирует большое число нервов, проходя-

щих через шею. Это повышает их эффективность и улучшает здоровье всего тела.

Вариант 6: растяжка таза

Снова примите основную халасану.

Захватите большие пальцы ног пальцами рук.

Держа ноги прямыми, медленно разводите их в стороны от головы; пальцы ног должны сохранять контакт с полом.

Разведите ноги как можно шире, но без перенапряжения.

Такова конечная поза.

Дышите медленно и глубоко.

Эта поза растягивает и тонизирует мышцы, нервы и органы таза.

Продолжительность

Основной вариант можно практиковать до пяти минут.

Новичкам следует начинать с пребывания в конечной позе около тридцати секунд и постепенно увеличивать продолжительность на несколько секунд в день.

Любой из вариантов можно делать в течение аналогичных промежутков времени. Если все варианты выполняются друг за другом, то мы рекомендуем оставаться в каждой позе в течение десяти медленных и глубоких вдохов и выдохов.

Последовательность

Мы рекомендуем следующую последовательность:

1. сарвангасана
2. опускание ног в халасану
3. некоторые или все варианты
4. возвращение в положение лежа на полу
5. противопоза

Противопоза

В качестве противопозы можно использовать любую асану со сгибанием назад. Лучше всего подходят матсьясана (7),

уштрасана (8), супта ваджрасана (7) и чакрасана (9), поскольку они расслабляют сжатие горла за счет растягивания шеи в противоположном направлении.

Время для занятий

Лучше всего делать халасану рано утром до завтрака и в конце дня перед вечерней трапезой. Не следует делать халасану после еды или после энергичных упражнений.

Ограничения

Халасану нельзя делать при грыже, смещении межпозвоночного диска, гипертонии или любом серьезном заболевании спины. Если у вас нет уверенности в том, можно ли вам ее делать, обратитесь за советом к специалисту.

Благотворное действие

Халасана обладает многими из тех же полезных свойств, что и сарвангасана. Однако ее непосредственное влияние на мозг гораздо меньше, в то время как больший акцент делается на спине, животе и тазе. Халасана сочетает в себе полезные свойства перевернутых асан и асан со сгибанием вперед. Она представляет собой почти что перевернутую форму пасчимоттанасаны, хотя есть отчетливое различие между полезным действием, которое они оказывают. Пасчимоттанасана действует, главным образом, на поясницу и растягивает спину; с другой стороны, халасана действует, в основном, на верхнюю часть спины и область шеи. Эти две асаны дополняют друг друга.

Халасана делает более эластичным весь позвоночник, растягивает мышцы, раскрепощает позвонки и тонизирует нервы, проходящие внутри и снаружи позвоночного столба. Это ведет к более эффективной работе всех органов тела.

Повышается эффективность щитовидной и паращитовидной желез. Растягиваются мышцы живота и обеспечивается массаж органов брюшной полости. Это помогает устранению запора, несварения, диабета и различных других заболеваний пищеварительной системы. Халасана способствует ликвида-

ции застойных явлений в печени, селезенке, почках, поджелудочной железе, надпочечниках и т. п. и вливает новые силы во все эти органы. Кроме того, она помогает избавляться от головной боли, болей в шее и спине.

Помимо этого физического благотворного действия, халасана, выполняемая с вниманием, может вызывать состояния пратъяхары (отвлечения от чувственных впечатлений) в качестве подготовки к медитативным техникам.

Примечания

1. Книга II; урок 16; тема 2.
2. Книга III; урок 25; тема 4.
3. Книга II; урок 13; тема 2.
4. Книга II; урок 14; тема 2.
5. Книга II; урок 19; тема 3.
6. Книга I; урок 3; тема 2.
7. Книга II; урок 20; тема 4.
8. Книга I; урок 6; тема 3.
9. Книга III; урок 26; тема 4.

Тема 4

Пранаяма Практика

Если пранаямой заниматься регулярно и в течение достаточно длительного времени каждый день, то она может пробуждать силу кундалини. Об этом ясно говорится в традиционных текстах хатха йоги:

«Те, кто властен над своим процессом дыхания, пробуждают огонь кундалини, так что он беспрепятственно входит в сушумну». *(Хатха Йога Прадипика 4:19)*

По мере продвижения вперед в практике пранаямы необходимо принимать меры предосторожности. Следует позаботиться об очищении тела. Сама пранаяма этого не сделает, однако шаткармы, как, например, шанкхапракшалана, нети и т. п., прекрасно подходят для удаления грубых загрязнений. О важности физической чистоты говорится в писаниях:

«Когда нервная система полностью очищена от всех загрязнений, йог способен задерживать дыхание на длительные промежутки времени». *(Йога Чудамани Упанишада, v:94)* Кроме того, следует делать тело сильным с помощью регулярной практики асан.

Еще один важный, фактически необходимый момент состоит в том, что следует есть чистую и вегетарианскую пищу. Если этого не делать, то можно легко причинить себе вред или заболеть. Поэтому если вы много занимаетесь пранаямой, жизненно важно, чтобы вы перешли на чистую, простую и сбалансированную диету.

Следует также помнить, что нельзя серьезно заниматься пранаямой в период болезни. Под серьезными мы имеем в виду занятия продолжительностью более двадцати минут с длительными задержками дыхания дольше чем на тридцать секунд. Поэтому принимайте меры по укреплению своего здоровья, прежде чем предпринимать серьезную садхану пранаямы.

Мы советуем всем, кто много занимается пранаямой, делать это под руководством опытного учителя. Пранаяма — очень мощная техника, если ее выполнять правильно; при

неправильном выполнении она может причинить вред. Овладевая пранаямой, вы подчиняете себе свой ум.

«Ум — господин чувств, а дыхание — господин ума».

(Хатха Йога Прадипика 4:29)

Пранаяма сама способна вести вас к осознанию глубин ума и того, что лежит за его пределами, но, пожалуйста, не переусердствуйте. Нужно заниматься в течение нескольких лет, чтобы постепенно приучать физическое и праническое тело к новым условиям функционирования. Этот момент необходимо ясно понимать и помнить.

Практика

Начиная с урока 22 мы рекомендовали вам соединять пранаяму нади шодхана с маха бандхой (1). Это весьма сложная техника, и потому вам следует продолжать ее осваивать, постепенно увеличивая продолжительность задержки дыхания, но стараясь не перенапрягаться.

Тем, кто раньше не занимался пранаямой, следует по очереди осваивать практики, которые мы описывали, начиная с Урока 3, затрачивая на каждую стадию столько времени, сколько они сочтут нужным (2). Те, кто уже достиг промежуточных стадий, также могут продвигаться дальше в удобном для них темпе.

В этом курсе садханы мы не хотим идти дальше пранаямы нади шодхана в сочетании с маха бандхой. В Книге III мы познакомим вас с другими видами пранаямы.

Примечания

1. Книга II; урок 22; тема 4.
2. Книга I; урок 3; тема 4.

Тема 5

Медитация . . Аджапа джапа (Стадия 5)

В этом уроке мы расскажем о пятой стадии аджапы. В плане подготовки к крийя йоге эту стадию можно считать завершающей. Существуют и дальнейшие стадии, но они, по существу, составляют неотъемлемую часть крийя йоги и будут обсуждаться в Книге III.

Позвоночный психический канал

Между активирующими точками муладхара и аджна чакр проходит позвоночный психический канал, который называется сушумна. Он соединяет все чакры и находится в середине позвоночника. На пятой стадии аджапы вы должны ощущать, как дыхание движется вверх и вниз по этому психическому каналу, по очереди проходя через все чакры. Вам придется употребить немного воображения. Поначалу это может быть трудным, но по мере регулярной практики вы будете обнаруживать, что это ощущение становится все более естественным. Вы будете без малейшего усилия чувствовать движение дыхания в позвоночном канале.

Аджапа – Стадия 5

В этой пятой стадии задействованы все чакры, с которыми мы вас познакомим до настоящего момента. Она отличается от предыдущих стадий тем, что практикующий должен представлять себе восходящее и нисходящее движение дыхания в позвоночнике; на предыдущих четырех стадиях нужно было представлять себе движение дыхания в переднем канале между пупком (манипура кшетрам) и передней стороной горла (вишуддхи кшетрам) (1).

Техника выполнения

Примите удобную сидячую позу.

Закройте глаза и расслабьте все тело.

Потратьте несколько минут на то, чтобы подготовить свои тело и ум к практике в соответствии с тем, как это описано для предыдущих стадий (то есть, с помощью произнесения АУМ, выполнения каяя стхаирьям и т. д.).

Осознавайте свой процесс дыхания.

Делайте его медленнее и глубже.

Загните язык назад, выполняя кхечари мудру (2).

Слегка сократите горло и выполняйте уджайи пранаяму (2).

В течение нескольких минут осознавайте только дыхание.

Когда ваше дыхание станет долгим и ритмичным, попробуйте вообразить, что оно поднимается при вдохе...

И опускается при выдохе.

Попробуйте почувствовать, как дыхание по очереди проходит через все чакры.

Вдыхая, чувствуйте, что дыхание движется от муладхары к свадхистхане, затем к манипуре, анахате, вишуддхи и, наконец, к аджне.

Повторите тот же процесс, выдыхая и опускаясь от аджны к муладхаре.

Спустя несколько минут синхронизируйте с дыханием мантру *Сохам* — *Со* с вдохом и движением вверх и *Хам* с выдохом и движением вниз.

Почувствуйте, как вибрация мантры проходит через ваш позвоночник.

Почувствуйте, как она по очереди пронзает каждую из чакр.

Внимание должно быть полностью сосредоточено на этом процессе.

Продолжайте в том же духе в течение 5 минут или дольше.

Затем наблюдайте пустое пространство перед своими закрытыми глазами.

Будьте свидетелем любых возникающих психических событий.

Если возникают какие-либо видения, позвольте им это делать; не вмешивайтесь.

Это метод очищения ума.

Через несколько минут возвращайтесь к аджапе, осознавая движение мантры и дыхания в позвоночном канале.

Делайте это с полным вниманием в течение как минимум пяти минут.

Затем повторите осознание чидакаши — пространства перед закрытыми глазами.

Через некоторое время вернитесь к аджапе.

Продолжайте действовать таким же образом так долго, как сможете.

Продолжительность практики

Вам следует поставить себе целью заниматься этой техникой по меньшей мере полчаса каждый день без перерывов до тех пор, пока вы не сможете выполнять ее без усилий.

Осознание

При выполнении аджапы необходима внимательность. Следует быть внимательным к любой деятельности, будь то дыхание, мантра или поток мыслей. Без подобной внимательности вы начнете испытывать сонливость. На санскрите это состояние называется *тандра* или лайя. Оно представляет собой огромное препятствие, которое необходимо преодолеть. Это камень преткновения, величайшая помеха и величайшая опасность, с которой сталкивается всякий, кто пытается практиковать медитативные техники. Как часто вы выполняли медитативную технику и обнаруживали, что ваш ум уже долгое время размышляет над какой-то проблемой, а вы этого не осознавали? В течение этого времени вы были полностью погружены в свои мысли. Лишь после периода размышлений вы понимаете, что размышляли. Это полностью противоположно пути медитации.

Вы должны осознавать, что вы делаете. Вы должны бодрствовать. Если у вас появляется сонливость, пойдите и примите холодный душ или умойтесь либо сделайте несколько циклов сурья намаскар. Без развития внимательности вы никогда не достигните успеха в медитативных практиках.

Ум может отвлекаться от выполняемой практики... в этом нет ничего дурного. На самом деле, вначале это играет поло-

жительную роль, поскольку помогает высвободить подавленные психологические проблемы. Но вы должны осознавать мысли, когда они возникают. Вы должны знать, что вы думаете об определенном предмете. Ум всегда будет блуждать то тут, то там; такова сама его природа. Позвольте ему блуждать, но сохраняйте внимательность.

В практике аджапы вы должны быть бдительны ко всему, что происходит в уме, и к процессам, составляющим часть самой практики. Не подавляйте мысли; это не способ гармонизации ума. Позвольте им возникать, но одновременно будьте внимательны к движению дыхания и мантры.

Общее замечание

Мы описали пять стадий аджапы для того, чтобы подготовить вас к крийя йоге (1).

Аджапа — мощная техника, особенно если ее делать непрерывно круглые сутки. Многие великие йоги достигли высочайших уровней сознания, используя только один этот метод. Мы отдаем себе отчет в том, что непрерывная практика трудна для большинства людей и особенно для тех, у кого много обязанностей, а это относится почти ко всем нам. Но, по крайней мере, старайтесь делать аджапу как можно больше всякий раз, когда у вас есть для этого время. Вместо того чтобы сожалеть о прошлом и думать о будущих проблемах, делайте аджапу. Ее можно практиковать в любое время — перед сном, перед обедом, в автобусе или поезде по дороге на работу или с работы и т. д. Это поможет гармонизировать ум и позволит глубинным впечатлениям ума (самскарам) выходить на поверхность сознательного восприятия. Это путь к безмятежной жизни.

Примечания

1. Аджапа джапа: Стадия 1 — Книга II; урок 20; тема 5.
Стадия 2 — Книга II; урок 21; тема 5.
Стадия 3 — Книга II; урок 22; тема 5.
Стадия 4 — Книга II; урок 23; тема 4.
2. Книга I; урок 6; тема 5.

Программа ежедневных занятий

В этом уроке мы подробно описали смысл аджна чакры и познакомили вас с соответствующими техниками. Из всех чакр находить аджну труднее всего; поэтому мы рекомендуем вам в качестве подготовки практиковать трагаку и трикути сандханам. Кроме того, старайтесь каждый день проводить несколько минут, направляя свое внимание на центр головы; это также поможет развитию большей чувствительности к положению аджны. Вам следует продолжать выполнять чакра шуддхи, чтобы вырабатывать большую чувствительность к другим чакрам и точкам кшетрам. Это подготовит вас к техникам крийя йоги.

Продолжайте делать пранаяму нади шодхана в сочетании с маха бандхой (1). Не перенапрягайтесь.

В вашу программу асан следует включить халасану. Если у вас есть время, то старайтесь делать все варианты или хотя бы некоторые из них.

Если вы освоили четвертую стадию аджапы, то переходите к стадии 5.

Практика	Количество повторений	Минуты
<u>Программа 1: продолжительность</u>		
<u>120 минут</u>		<u>120</u>
Сурья намаскар	—	10
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Халасана	—	4
Матсьясана	—	3
Сиршасана	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	15
Чакра шуддхи	—	20

Урок 24. Программа ежедневных занятий

Тратака	—	15
Трикути сандханам	—	5
Аджапа – стадия 5	—	20

Программа 2: продолжительность

90 минут 90

Сурья намаскар	—	7
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	4
Сарвангасана	—	4
Халасана	—	4
Бхуджангасана	—	4
Сиршасана	—	5
Тадасана	—	1
Шавасана	—	3
Нади шодхана и маха бандха	—	10
Чакра шуддхи	—	15
Тратака	—	11
Трикути сандханам	—	5
Аджапа – стадия 5	—	10

Программа 3: продолжительность

60 минут 60

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Ардха падма пасчимоттанасана	—	4
Ардха матсиендрасана	—	3
Халасана	—	4
Бхуджангасана	—	3
Сиршасана	—	3
Тадасана	—	1
Шавасана	—	2
Нади шодхана и маха бандха	—	10
Трикути сандханам	—	8
Аджапа – стадия 5	—	14

Программа 4: продолжительность

30 минут (для общего здоровья) 30

Сурья намаскар	—	5
Шавасана	—	3
Халасана	—	3
Ардха матсиендрасана	—	3
Сиршасана	—	3

Тадасана	—	1
Шавасана	—	2
Нади шодхана	—	10

Примечание

1. Книга II; урок 22; тема 4.