

ШРИ СВАМИ ШИВАНАНДА САРАСВАТИ

КУНДАЛИНИ ЙОГА

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО, ПРИМЕЧАНИЯ, РЕДАКЦИЯ:
АЛЕКСАНДР ОЧАПОВСКИЙ

Web-site: <http://www.bashedu.ru/yoga/>

E-mail: OchapovskyAP@ic.bashedu.ru

Уфа, 2002

Sri Swami Sivananda Sarasvati KUNDALINI YOGA

**Шри Свами Шивананда Сарасвати.
КУНДАЛИНИ ЙОГА.**

Перевод на русский язык, примечания, редакция:

Александр ОЧАПОВСКИЙ. – Уфа, 2002.

Тайная йогическая практика духовного совершенствования, изложенная знаменитым Свами Шиванандой из Ришикеша на основе древнего тантрического текста ЙОГА КУНДАЛИНИ УПАНИШАДЫ с иллюстрациями, примечаниями и словарём терминов.

© 1994 The Divine Life Trust Society, India

© 2002 Александр Петрович ОЧАПОВСКИЙ, г.Уфа (перевод на русский язык, примечания, редакция).

Все права сохранены, включая право воспроизводить любым способом этот перевод или его составляющие. Никакая часть этих материалов не может быть воспроизведена без письменного разрешения автора перевода, кроме как исключительно для личного использования.

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Посвящение](#)

[Предисловие переводчика](#)

[Правила чтения Санскрита](#)

[Замечание издателей](#)

[К 4-му изданию](#)

[ОМ Сат Гуру Стотра](#)

[ОМ Дэви Стотра](#)

[ОМ Шива Стотра](#)

[Четыре стадии звука](#)

[Предисловие](#)

[Молитва Матери Кундалини](#)

[Опыты по пробуждению Кундалини](#)

[Постепенное восхождение ума](#)

[Пранаяма для пробуждения Кундалини](#)

[Кундалини Пранаяма](#)

[Кундалини](#)

[Кундалини и Тантрическая Садхана](#)

[Кундалини и Хатха Йога](#)

[Кундалини и Раджа Йога](#)

[Кундалини и Веданта](#)

[Введение. Сущность Кундалини Йоги](#)

[Глава I Предварительные замечания](#)

[1. Основа - Вайрагья](#)

[2. Что такое Йога?](#)

[3. Важность Кундалини Йоги](#)

[4. Важные качества Садхака](#)

- [5. Йогическая диета](#)
- [6. Саттвические продукты](#)
- [7. Запрещённые продукты](#)
- [8. Митахара](#)
- [9. Место для йогической Садханы](#)
- [10. Время](#)
- [11. Возраст](#)
- [12. Необходимость в йогическом Гуру](#)
- [13. Кто является Гуру](#)
- [14. Духовная Сила](#)

Глава II Теория Кундалини Йоги

1. Йогические Нади

- [2. Позвоночник](#)
- [3. Сукшма Шарира](#)
- [4. Канда](#)
- [5. Спинной мозг](#)
- [6. Сушумна Нади](#)
- [7. Парасимпатическая и симпатическая нервная системы](#)
- [8. Ида и Пингалья Нади](#)
- [9. Свара Садхана](#)
- [10. Как изменить течение дыхания в Нади](#)
- [11. Другие Нади](#)
- [12. Падмы или Чакры](#)
- [13. Лепестки на Чакрах](#)
- [14. Мулядхара Чакра](#)
- [15. Свадхистхана Чакра](#)
- [16. Манипура Чакра](#)
- [17. Анахата Чакра](#)
- [18. Вишуддха Чакра](#)
- [19. Аджна Чакра](#)
- [20. Головной мозг](#)
- [21. Брахмарандхра](#)
- [22. Сахасрара Чакра](#)
- [23. Ляляна Чакра](#)
- [24. Итог предыдущих уроков](#)
- [25. Таинственная Кундалини](#)

Глава III Йога Садхана

Как пробудить Кундалини

- [1. Дхаоти](#)
- [2. Басти](#)
- [3. Нети](#)
- [4. Наоли](#)
- [5. Тратака](#)
- [Упражнения для Тратаки](#)
- [Наставления по Тратаке](#)
- [6. Капалябхати](#)
- [Пранаяма](#)
- [Что такое Прана?](#)
- [Пранаяма](#)
- [Нади Шуддхи](#)
- [1. Сукха Пурвака \(лёгкая, удобная Пранаяма\)](#)
- [2. Бхастрика](#)
- [3. Сурьябхеда](#)
- [4. Уджайи](#)
- [5. Плявини](#)
- [6. Лечение Праной](#)
- [7. Лечение на расстоянии](#)
- [Важность Пранаямы](#)
- [Польза Пранаямы](#)

[Наставления по Пранаяме](#)

[Асаны](#)

[Важность Асан](#)

[1. Падмасана \(поза Лотоса\)](#)

[2. Сиддхасана \(Совершенная поза\)](#)

[3. Свастикасана \(поза Процветания\)](#)

[4. Сукхасана \(Удобная поза\)](#)

[5. Ширшасана \(Перевернутая поза\)](#)

[6. Сарвангасана \(поза Всех частей\)](#)

[7. Матсьясана \(поза Рыбы\)](#)

[8. Пашчимоттанасана](#)

[9. Маюрасана \(поза Павлина\)](#)

[10. Ардха Матсьендрасана](#)

[11. Ваджрасана \(Твёрдая поза\)](#)

[12. Урдхва Падмасана \(перевернутая поза Лотоса\)](#)

[Наставления по Асанам](#)

[Мудры и Бандхи](#)

[1. Муля Бандха](#)

[2. Джальяндхара Бандха](#)

[3. Уддияна Бандха](#)

[4. Маха Мудра](#)

[5. Маха Бандха](#)

[6. Маха Ведха](#)

[7. Йога Мудра](#)

[8. Випаритакарани Мудра](#)

[9. Кхечари Мудра](#)

[10. Ваджроли Мудра](#)

[11. Шакти Чаляна Мудра](#)

[12. Йони Мудра](#)

[Другие Мудры](#)

[Советы по Мудрам и Бандхам](#)

[Разнообразные тренировки](#)

[Лайя Йога](#)

[Звуки Анахаты](#)

[Бхакти Йога: виды поклонения](#)

[Мантры](#)

[Большие Сиддхи](#)

[Малые Сиддхи](#)

[Сила йога](#)

[Указания по Сиддхи](#)

[Дхарана](#)

[Глава IV Приложение Йоги](#)

[**1. Садашива Брахман**](#)

[2. Джнанадэв](#)

[3. Трилинга Свами](#)

[4. Горакхнатх](#)

[5. Свами Кришна Ашрам](#)

[6. Йог Бхусунда](#)

[7. Тирумуля Наянар](#)

[8. Мансур](#)

[9. Миларепа](#)

[10. Наполеон Бонапарт](#)

[11. Учение Кабира](#)

[12. Латинский учёный Шам](#)

[13. История ученика](#)

[14. Другие йоги](#)

[Мистический опыт:](#)

[а. Видения света](#)

[б. Элементали](#)

[в. Жизнь в астральном мире](#)
[Краткие советы по Йоге](#)
[Некоторые практические детали](#)
[Эпилог](#)
[Духовный дневник](#)
[ЙОГА КУНДАЛИНИ УПАНИШАДА](#)
[Введение](#)
[Читта и контроль Праны](#)
[Митахара, Асана и Шакти-Чаляна](#)
[Падмасана и Ваджрасана](#)
[Подъём Кундалини](#)
[Сарасвати Чаляна](#)
[Разновидности Пранаямы](#)
[Сурьябхеда Кумбхака](#)
[Уджайи Кумбхака](#)
[Ситали Кумбхака](#)
[Три Бандхи](#)
[Сколько раз следует практиковать Кумбхаку](#)
[Препятствия для практики Йоги и о том, как их преодолеть](#)
[Подъём Кундалини](#)
[Кундалини достигает Сахасрары, пронизывая три узла](#)
[Разложение Праны и др.](#)
[Восприятие всего, как Сознание, во время Самадхи](#)
[Самадхи Йога](#)
[Кхечари Видья](#)
[Кхечари Мантра](#)
[Подрезание уздечки языка](#)
[Язык, достигающий Брахмарандхры](#)
[Урдхвакундалини Йога](#)
[Меяна Мантра](#)
[Объекты чувств, Манас и Бандха](#)
[Вход в Сукха-Мандалю](#)
[Шесть Чакр](#)
[Абхьяса и Брахма Джнана](#)
[Четыре вида Вак](#)
[Поглощение в Паратмане](#)
[Сущность природы человека](#)
[Видеха Мукти](#)
[Не двойственный Брахман](#)
[Кундалини Йога](#)
[Кундалини Пранаяма](#)
[Лямбика Йога](#)
[Йога-I](#)
[Йога-II](#)
[Идеальная Йога](#)
[Десять предписаний для учеников Йоги](#)
[Йога и её завершение](#)
[Этапы восхождения ума](#)
[Опыты по пробуждению Кундалини](#)
[Наиболее существенное из Йоги](#)
[Практика Йоги для продления жизни](#)
[Совершенство в Йоге](#)
[Двойственное сознание](#)
[Мудрое руководство для верного успеха](#)
[Практика Асан Йоги](#)
[Словарь терминов](#)

ОМ

**ПОСВЕЩАЕТСЯ МАХАРИШИ ПАТАНДЖАЛИ, ЙОГУ
БХУСУНДЕ, САДАШИВЕ БРАХМАНУ,
МАТСЬЕНДРАНАТХУ, ГОРАКХНАТХУ, ИИСУСУ
ХРИСТУ, БОГУ КРИШНЕ И ДРУГИМ ЙОГАМ,
КОТОРЫЕ КОММЕНТИРОВАЛИ УЧЕНИЕ ЙОГИ**

ОМ

ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Кундалини – мистическая сила, являющаяся энергетической сущностью человека. Её пробуждение и развитие ведут к удивительным результатам в Самореализации.

Сегодня можно встретить много литературы о Кундалини разных авторов. Эта книга – одна из первых по времени выхода в свет и пронизана духовными вибрациями написавшего её Свами Шивананды из Ришикеша, поэтому обладает вдохновляющим влиянием на читателя.

Поскольку я нахожусь в цепи ученической преемственности Свами Шивананды, мне особенно приятно представлять её русскоязычным читателям, не слишком избалованным подобной литературой. Вначале я перевёл оригинал 4-го издания 1950 года. Потом скорректировал его по 10-му изданию 1994 г., которое содержит несколько добавочных разделов и приложение Кундалини Йога Упанишада. В это Интернет издание я добавил цветные рисунки Чакр, взятых из книги Harish Johari CHAKRAS:Energy Centers of Transformation. Thomson Press Ltd., India. Copyright © 1987 Harish Johari. (Все права сохранены и принадлежат издателю.) Эти цветные репродукции полезны для концентрации внимания и медитации, принятые в Кундалини Йоге, особенно для Бхакт. Рисунки Чакр из самой книги Свами Шивананды также присутствуют и дополняют картину, т.к. в них изображены буквы Санскритского алфавита, обозначающие конкретные энергетические вибрации.

Прежде, чем читать сей труд, для знакомства и лучшего восприятия терминологии, которую вы здесь встретите, я бы рекомендовал почитать книги о других направлениях Йоги, представленных на этой Web-странице, а также пользоваться словарём Йоги и Веданты на этом сайте.

Кундалини Йога – одно из самых притягательных направлений Йоги для современного человека. Это вершина Тантрической Йоги, практически совершенно лишённое сексуальной парной практики, которая в нашей стране в основном и отождествляется с Тантрой. Изначально Кундалини Йога предназначалась для духовного совершенствования, а сегодня её широко практикуют для очень конкретных целей: от развития способностей – до решения проблем психологии, здоровья и т.д. Единственное, о чём хочется предупредить, что для практики этой сложной системы абсолютно необходим Гуру, Учитель, который сам успешно освоил этот путь Йоги. Ибо во всех случаях речь идёт о развитии Силы, Энергии. Это не тот случай, когда её можно развивать бесконтрольно. Здесь не проходит поговорка: сила есть – ума не надо. От неумения обращаться с этой силой должным образом, могут возникнуть серьёзные осложнения. Как говорил Свами Вишнудэвананда, ученик Свами Шивананды, пробуждение Кундалини подобно открытию атомной энергии, которая в мгновение ока может испепелить вас. Прежде чем её открывать в себе, нужно знать, что с ней делать, как управлять и т.д. Поэтому книга Свами Шивананды должна служить скорее источником вдохновения, но никак не самоучителем. В нашей стране, к сожалению сложилась вредная тенденция самостоятельно по книгам изучать Йогу. В процессе банальной учёбы почему-то признают необходимость учителя, а в Йоге – нет. Учителя в

Индии пишут книги по практическим аспектам Йоги с целью ознакомления читающей публики со своей школой и направлением, чтобы заинтересовавшиеся лица прибыли лично к ним для обучения. Литература по Кундалини Йоге, как правило, пишется для учеников самого низкого уровня, вовлечённых в игру Майи, Природы. Этот тип учеников называется «Пашу». Более продвинутым ученикам (*Вира и Дивья*) даются совершенно другие техники, в частности, Кхечари мудра не сопровождается подрезанием уздечки языка. Отсутствие Гуру сделает невозможным для ученика Кундалини Йоги корректировать развитие скрытых сил, изменение характера и т.д. Фактически, Йога – это опыт и его приобретение. В этом не последнюю роль играют ощущения, представления и т.д. Как можно узнать, скажем, те ли, ожидаемые ощущения получены вами, которые должны быть? Тот или вы приобрели опыт и т.д.?

Итак, для практики Кундалини Йоги, как и любого другого тантрического направления абсолютно необходимо:

- 1) 1) иметь Гуру;
- 2) 2) очистить себя, пройдя предварительную подготовку по Яме и Нияме, изложенных на сайте в разделах Хатха Йога и Раджа Йога;
- 3) 3) поддерживать свою физическую форму с помощью Хатха Йоги не только для поддержания здоровья, но и для правильного освоения Асан, Пранаям, Мудр и Бандх, являющихся инструментами Кундалини Йоги;
- 4) 4) соблюдать постепенность и регулярность.

Всё же более безопасной с практической точки зрения, но не менее эффективной, является Крия Йога, представленная на этом же сайте.

Приятного вам чтения!

Александр ОЧАПОВСКИЙ,

**автор перевода на русский язык, примечаний и редакции
Уфа, 2002**

ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ САНСКРИТА

С целью адаптации добавлены справочные тексты. Русская грамматика также несколько упрощена для более ясного понимания и приближения перевода к английскому оригиналу.

Специальный Ведантический термин "Я" (I, Self) означает "единый Брахман, Душа, Атман, Атма". Санскритские термины см. "Словарь Йоги и Веданты". Их пишут с малой или большой буквы (как в английском оригинале). В именах основное имя выделяется большими буквами среди вторых имён и титулов, например: Шри Свами ШИВАНАНДА Махарадж.

Здесь применена упрощённая (часть букв теряется) транслитерация алфавита Санскрита. Некоторые правила произношения:

Буква Произношение

кха, чха, тха, пха - с придыханием после согласного (х глухое).

гха, джха, дха, бха - с придыханием после согласного (звук х звонкий, как украинское Г).

х - в большинстве случаев (кроме указанных выше) звук х звонкий (как украинское Г). Иногда так пишется буква "висарга" – глухой звук "х".

л - мягкое зубное Л ("л" произносится как "ль", "ла" - как среднее между "ла" и "ля").

м - русское "м". Иногда перед согласной меняется: "мда" читается "нда", "мджа" – "ньджа".

джа - читается как английское "J", единый взрывной мягкий звук: "джя" (как звонкое "ча").

джна - звук н мягкий: "джня". Исключение: допускается писать и произносить "гья".

е - во всех позициях произносится как русское "э".

йе - произносится как "йе".
ау - здесь "у" краткое (почти как "ав"; наподобие "ай").
ао, оу - просторечные варианты "ау".

ЗАМЕЧАНИЕ ИЗДАТЕЛЕЙ

Было бы излишне знакомить читающую публику, интересующуюся духовным возрождением, со Шри Свами Шиванандой. Из своего любимого Ашрама в Ришикеше он распространяет духовные знания и мир, порождая духовное совершенство. Нигде его личность не проявилась так полно, как в изданных им возвышенных книгах. Этот небольшой том по Кундалини Йоге, по вполне понятным причинам, является одной из наиболее жизненно важных из его книг.

Кундалини – свёрнутая, спящая космическая сила, лежащая в основе всех наших внутренних органических и неорганических веществ. Только с превеликим трудом любой тезис, имеющий с ней дело, может избежать быть слишком абстрактным. На следующих страницах в мельчайших подробностях анализируется теория этой космической силы и практические приёмы, предназначенные для пробуждения этой изначальной силы в индивидуумах. Здесь объясняется теория и иллюстрируется практика Кундалини Йоги.

Мы уверены, что эта книга послужит путеводной звездой для духовного ученика и проведёт его по тёмным аллеям неисследованной ветви йогических упражнений. Она предложит обывателю богатую новую информацию, которая явится ценным дополнением к его знаниям о йогической культуре.

П.К.Винаягам и К°.
- Общество Божественной жизни

К 4-МУ ИЗДАНИЮ

Вряд ли что-нибудь ещё можно добавить к предыдущему замечанию Шри П.К.Винаягама.

Мы весьма благодарны Шри П.К.Винаягаму за умелое и эффективное руководство в трёх предыдущих изданиях. Значимость этого бесценного трактата по Кундалини Йоге станет особенно понятна тогда, когда осознаешь, что на Западе у Шри Свами Шиванандаджи Махараджа имеются бесчисленные последователи Йоги, которые естественно тянутся к постижению Пути Кундалини. Каждый практик неизменно почувствует, что книга Шри Свамиджи будет являться для него живым руководством.

Жажда Садхаков (духовных учеников) была утолена беспримерной щедростью Шри Каширама Гупты и Шри Баранаси Лал Кедья из Дженера Л Принтинг Букс в Калькутте. Без их помощи это переиздание было бы вообще невозможным. Их корона славы была увенчана ещё одним бриллиантом, и их Джнана Яджна преодолела ещё один камень преткновения. Мы выражаем им сердечную благодарность!

Свами Чидананда
Ананда Кутир П.О.
01.10.1950.

ОМ САТ ГУРУ СТОТРА

sthàvaraü jaigamaü vyàptaü yatki=cit sacaràcaram |
tatpadaü dar÷itaü yena tasmai ÷râgurave namaḥ ||
oûkàraü bindusaüyuktaü nityaü dhyàanti ye naràḥ |
kàmadaü mokûadaü caiva oûkàràya namo namaḥ ||
jṛàna÷akti-samàràôha-tattvamàlà-vibhâüiõe |
bhukti-muktipradàtre ca tasmai ÷râgurave namaḥ ||

"Благословен Гуру, кто сделал возможным осознать Того, кем пронизан этот одушевлённый и неодушевлённый, движимый и недвижимый мир!

Благословенна Омкара, которая даёт всё, что пожелаешь, и освобождает тех, кто всегда медитирует на Омкаре, соединённой с Бинду!

Благословен Гуру, который установлен в Знании и Силе, который украшен гирляндой Знания и который предоставляет мирское процветание и

освобождение!"

ОМ ДЭВИ СТОТРА

kadambavanamadhyagāṁ kanakamaṇḍalopasthitāṁ
ūśāṁbūburuhavāsināṁ satatasiddhasaudāminām |
vīśāṁbitajapāruciṁ vikacacandracāṁāmaṁ
trilocanakūṁbīnāṁ tripurasundarāṁ ÷ raye ||
yatra kiṁcit kvacidvastu sadasadvākhilātmiṁ |
tasya sarvasya yā ÷ aktiḥ sā tvaṁ kiṁ stāyate sadā ||
mahāvidyā mahāmāyā mahāmedhā mahāsmṛtiḥ |
mahāmohā ca bhavatā mahādevā mahāsurā ||

"Я ищущу убежища у Трипурасундари, жены Трёхокого, которая живёт в лесах Кадамбы и располагается на золотых дисках и пребывает в шести лотосах Йогов, вечно сияющая, как горящее сердце совершенных людей, чья красота превосходит красоту цветка Джамбы, чей лоб украшен полною Луной.

О, Ты, – Душа всего, любой вещи, которая когда-либо существовала во времени или пространстве, существует или будет существовать, не зависимо от того, является она причиной или следствием, Ты есть Сила, находящаяся за всем этим; как Тебя не превозносить?!

Ты есть Высшее Знание, Майя, интеллект, память, иллюзия, высшая Доблесть богов и демонов".

ОМ ШИВА СТОТРА

karacaraṇakṣatāṁ vākkāyajaṁ karmajaṁ vā
÷ ravaṇanayanajaṁ vā mānasāṁ cāparādham |
vihitamavihitāṁ vā sarvametat kūamasva
jaya jaya karuṇābdhe ÷ rāmahādeva ÷ ambho ||

"Грехи, совершённые с помощью рук и ног или речи, или тела, или ушей и глаз, или всем этим совершённые в мысли, – прости все эти грехи, совершённые намеренно или по оплошности. Слава Тебе, Океан милосердия! Слава Тебе, о Махадэва, о Шамбхо!"

Шри Шанкарачарья

ЧЕТЫРЕ СТАДИИ ЗВУКА

Веды принимают форму звука-проявления Ишвары. Этот звук разделяется на 4 части:

- Пара, которая обнаруживается только в Пране;
- Пашьянти, которая проявляется в уме;
- Мадхьяма, которая проявляется в Индриях и
- Вайкхари, которая проявляется в членораздельной речи.

Разговорная речь – последняя и самая грубая форма выражения божественной звуковой энергии. Высочайшее проявление звуковой энергии, первобытный голос, божественный голос – есть Пара. Голос Пара становится корнем идей или зародышем мыслей. Это первое проявление голоса. В Пара звук остаётся в недифференцированной форме. Пара, Пашьянти, Мадхьяма и Вайкхари являются различными градациями звука. Мадхьяма является промежуточным, невыраженным состоянием звука. Она расположена в сердце.

Пашьянти находится в пупе или Манипура Чакре. Йоги, обладающие тонким внутренним видением, могут различать состояние Пашьянти слова, которое имеет цвет и форму и является общим для всех языков и имеет однородную звуковую вибрацию. Индийцы, европейцы, американцы, африканцы, японцы, птицы, звери – все испытывают одинаковое состояние Бхаваны предмета в состоянии Пашьянти голоса или звука. Жест – разновидность общего тонкого языка. Он един и одинаков для всех людей. Любой индивидуум в любой стране выражает одинаково жестом желание пить, когда подносит руку ко рту. Подобно тому, как одна и та же сила или Шакти, воздействуя на уши, становится слышимой, воздействуя на глаза – видимой и т.д., одна и та же

Пашьянти принимает различные формы звука, когда материализуется. Бог проявляет Себя с помощью своей силы Майи вначале как Пара Вани в Манипура Чакре у пупа; Мадхьяма – в сердце и, наконец, как Вайкхари – в горле и рту. Это нисхождение Божественного голоса. Все Вайкхари являются исключительно лишь Его голосом. Это голос Вират Пуруши.

ПРЕДИСЛОВИЕ

О божественная Мать Кундалини, Божественная Космическая Энергия, скрытая в людях! Ты есть Кали, Дурга, Адишакти, Раджараджешвари, Трипурасундари, Маха-Лакшми, Маха-Сарасвати! Ты присутствуешь во всех этих именах и формах. Твоё присутствие проявляется в этой Вселенной как Прана, электричество, сила, магнетизм, сцепление, гравитация. Вся эта Вселенная покоится на Твоей груди. Десятки миллионов приветствий Тебе - О, Мать этого мира! Веди меня к открытию Сушумна Нади и проведи Себя по Чакрам к Сахасрара Чакре и раствори меня в Себе и Твоём супруге, Боге Шиве.

Кундалини Йога – Йога, имеющая дело с Кундалини Шакти, шестью центрами духовной энергии (Шат Чакры), восхождением спящей Кундалини Шакти и её союзом с Богом Шивой в Сахасрара Чакре на макушке головы. Это точная наука. Она также известна как Лайя Йога. Кундалини Шакти по ходу своего движения к верхушке головы пронизывает 6 центров (Чакра Бхеда). "Кундаля" означает свёрнутая. Её форма напоминает свернувшуюся змею. Отсюда название – Кундалини.

Все согласятся с тем, что единственная цель, которую преследует человек во всех своих действиях – это обеспечение счастья для себя. Следовательно, высший предел человека – достижение вечного, безграничного, нерушимого высшего счастья. Это счастье может иметь место только в собственном Я или Атмане. Поэтому ищите внутри себя, если хотите достичь это вечного Блаженства!

Мыслительная способность присутствует только у человека. Только человек может рассуждать, размышлять и использовать здравый смысл. Только человек может сравнивать и противопоставлять, взвешивать "за" и "против", делать выводы и принимать решение. По этой причине он один может достичь Божественного сознания. Человек, который только ест и пьёт, не упражняет свои умственные способности в Самореализации, - просто животное.

О люди с мирским умом! Проснитесь ото сна Аджны. Откройте глаза. Встаньте и получите знания об Атме. Выполняйте духовную Садхану, пробуждайте Кундалини Шакти и приобретайте этот "бессонный сон" (Самадхи). Погрузите себя в Атмана.

Читта – умственная субстанция. Она принимает различные формы. Эти формы составляют Вритти. Она становится трансформированной (Париinama). Эти трансформации или модификации есть мысли-волны, водовороты или Вритти. Если Читта думает о манго, Вритти манго образуется в озере Читты. Она стихает, и образуется другая Вритти, когда Читта думает, например, о молоке. Бесконечные Вритти возникают и исчезают в океане Читты. Эти Вритти вызывают беспокойство ума. Почему Вритти возникают из Читты? – Из-за Самскар и Васан. Если вы уничтожите все Васаны, все Вритти успокоятся сами.

Когда Вритти стихают, они оставляют определённые впечатления в подсознательном уме. Они известны как Самскар или скрытые впечатления. Сумма всех Самскар известна как "Кармасая" или вместилище действий. Это Санчита Карма (накопленные действия). Когда человек оставляет физическое тело, он берёт с собой в ментальный план астральное тело, состоящее из 17 Таттв, и Кармасая. Эта Кармасая сжигается высшим знанием, полученным с помощью Асампраджната Самадхи.

Во время концентрации внимания вы должны бережно собрать рассеянные лучи ума. Вритти будут постоянно возникать из океана Читты. Вы должны успокаивать волны, когда они поднимаются. Если все волны успокоятся, ум станет спокойным и безмятежным. Тогда йог наслаждается спокойствием и блаженством. Следовательно, истинное счастье – внутри. Вы обретёте его через контроль ума, а не через деньги, женщин, детей, не благодаря имени,

известности, положению или силе.

Чистота ума ведёт к совершенству в Йоге. Регулируйте своё поведение, когда имеете дело с другими людьми. Не питайте ревность к другим. Будьте сострадательным. Не ненавидьте грешников. Будьте добрым ко всем. Развивайте почтение к старшим. Успех в Йоге будет быстрым, если вы приложите максимум энергии к своей йогической практике. Вы должны жаждать освобождения, а также обладать сильной Вайрагью. Вы должны быть искренним и преданным. Для вхождения в Самадхи необходима упорная и постоянная медитация.

Тот, кто твёрдо верит в Шрути и Шастры; имеет Садачару (хорошее поведение); кто постоянно посвящает себя служению своему Гуру и кто свободен от похоти, гнева, Мохи, алчности и тщеславия, легко пересечёт этот океан Самсары и быстро достигнет Самадхи. Подобно тому, как огонь сжигает кучу сухих листьев, точно так же огонь Йоги сжигает все Кармы. Йог достигает Кайвальи. Посредством Самадхи йог обретает интуицию. В нём мгновенно озаряется истинное знание.

Нети, Дхаоти, Басти, Наоли, Асаны, Мудры и т.д. поддерживают тело здоровым и сильным, под совершенным контролем. Но они не являются в Йоге всем и вся. Эти Крии помогут вам в вашей практике Дхьяны. Дхьяна оканчивается в Самадхи, Самореализации. Тот, кто практикует Хатха-йогические Крии, не Пурна йог. Только тот, кто вступил в Асампраджната Самадхи, является Пурна йогом. Он – Сватантра йог (абсолютно независимый).

Самадхи бывает 2-х видов: Джада Самадхи и Чайтанья Самадхи. Хатха йог с помощью Кхечари Мудры может быть зарыт в ящике под землёй на месяцы и годы. В этой разновидности Самадхи нет высшего сверхъестественного знания. Это Джада Самадхи. В Чайтанья Самадхи есть совершенное "знание". Йог встречается с новой, сверхчувственной мудростью.

Когда человек практикует йогические Крии, он естественно приобретает различного рода Сиддхи. Сиддхи являются помехой в Реализации. Йог вообще не должен думать об этих Сиддхи, если хочет прогрессировать дальше и достичь высочайшей реализации, конечной Цели. Тот, кто гоняется за Сиддхами, становится величайшим обывателем, человеком с мирским умом. Только Самореализация является Целью. Сумма знаний всей вселенной – ничто по сравнению с духовным знанием, получаемым с помощью Самореализации.

Осторожно поднимайтесь по пути Йоги. Удаляйте с пути сорняки, колючки и остроугольные гальки. Имя и известность являются этими гальками. Тонкие скрытые течения похоти – это сорняки. Привязанность к семье, детям, деньгам, ученикам или Ашраму есть колючки. Всё это формы Майи. Они не позволяют ученикам идти дальше. Они служат камнем преткновения. Ученик получает ложное Тушти, прекращает свою Садхану, глупо полагая, что он реализовался, и пытается помочь другим. Это подобно тому, как слепой ведёт слепого. Когда ученик Йоги начинает жить в Ашраме, в его уме постепенно возникает стремление к роскоши. Естественная Вайрагья постепенно убывает. Он теряет то, что достиг, и совершает бессознательное падение. Ашрам ментально развивает нищенство и организационный эгоизм. Теперь это тот же самый семьянин, но в другой форме (Рупантара-бхеда), хотя он носит одеяние Санньясина. О, ученики, будьте осторожны! Я серьёзно предупреждаю вас. Никогда не стройте Ашрамов. Помните золотые слова:

"УЕДИНЕНИЕ, МЕДИТАЦИЯ, ПРЕДАННОСТЬ".

Идите прямо к цели. Никогда не оставляйте рвения к Садхане и Вайрагье, пока не реализуете Бхуму, высшую цель. Не позволяйте, чтобы вами овладело искушение именем, славой и Сиддхами.

Нирвикальпа – состояние сверхсознания. В этом состоянии нет никакого рода Викальп. Это Цель жизни. Здесь прекращаются все виды умственной деятельности. Полностью прекращается работа интеллекта и 10-ти Индрий. Теперь ученик пребывает в Атмане. Здесь нет различия между субъектом и объектом. Мир и пары противоположностей полностью исчезают. Это состояние вне всякого сравнения. Ученик обретает знание Души, высший покой и безграничное, неопишемое блаженство. Это состояние называется также

Йогарудха.

Когда Кундалини входит в Сахасрару и соединяется с Богом Шивой, следует совершенное Самадхи. Ученик Йоги пьёт Нектар Бессмертия. Он достиг Цели. Теперь Мать-Кундалини выполнила Свою задачу. Слава Матери-Кундалини! Пусть Её благословения снизойдут на всех вас!

ОМ Шанти! Шанти! Шанти!

МОЛИТВА МАТЕРИ КУНДАЛИНИ

ОМ

|| jàgo mà kula kuóóalinã ||

jàgo mà kulakuóóalinã jàgo mà |
tumi nityànanda-svarâpiôã ||
tumi brahmànanda-svarâpiôã ||
prasupta bhujagâkârâ âdhâra padmavâsinã ||
trikone jale kç÷ânâ, tâpita hailo tanu
mâlâdhâra tyaja ÷ive svayaübhâ÷iva-veùñhinã ||
gaccha suôâmnâra patha, svâdhiùñhâne havo uditã,
maôipâra anâhata vi÷uddhâj÷â saçcârîôã ||
÷irasi sahasradale, parama ÷ivete mile
krâôâ karo kutâhale saccidânandadâyinã ||
jàgo mà kula kuóóalinã jàgo mà |

Пробудись, Мать Кундалини.

Ты, чья природа есть Вечное Блаженство — Блаженство Брахмана.

Ты, пребывающая в спящем состоянии, подобно змее в лотосе Мулядхара,

Меня, поражённого болезнью, волнением и беспокойством тела и ума,
Благослови и покинь своё место пребывания в нижнем лотосе.

О, Супруга Шивы, Самоявленного Господа Вселенной,

Поднимайся по центральному каналу, оставляя позади Свадхистхану,
Манипуру, Анахату, Вишуддху и Аджну.

Объединись с Шивой, твоим Божественным Господином,

В Сахасраре — тысячелепестковом лотосе, расположенном в головном мозге.

Свободно резвись там, О, Мать, Дарительница Высшего Блаженства,

Мать, которая является Абсолютным Существованием, Абсолютным Знанием,
Абсолютным Блаженством.

Пробудись, Мать Кундалини! Пробудись!

ОПЫТЫ ПО ПРОБУЖДЕНИЮ КУНДАЛИНИ

Во время медитации вы созерцаете божественные образы, ощущаете божественный аромат, божественный вкус, божественное осязание, слышите божественные звуки Анахаты. Вы получаете инструкции от Бога. Это указывает на то, что пробудилась Кундалини Шакти. Когда в Мулядхаре имеет место пульсация, когда волосы становятся дыбом, когда непроизвольно наступают Уддияна, Джальяндхара и Муля Бандхи, - знайте, что это указывает на пробуждение Кундалини.

Когда дыхание останавливается без какого-либо усилия, когда Кеваля Кумбхака приходит сама по себе без какого-либо напряжения, - знайте, что Кундалини Шакти стала активной. Когда вы чувствуете потоки Праны, поднимающейся вверх к Сахасраре, когда вы испытываете блаженство, когда вы автоматически повторяете ОМ, когда в уме отсутствуют мысли о мире, - знайте, что пробудилась Кундалини Шакти.

Когда, в вашей медитации, глаза станут сосредоточенными на Трикуте, межбровье; когда оказывает воздействие Шамбхави Мудра, - знайте, что Кундалини стала активной. Когда вы ощущаете в различных частях тела вибрации Праны; когда вы испытываете подёргивания как при ударе электрическим током, - знайте, что Кундалини стала активной. Во время медитации, когда вы чувствуете, как будто тело исчезло, когда ваши веки станут замкнутыми и не будут открыться, несмотря на ваши усилия, когда потоки подобные электрическим следуют по нервам вверх и вниз, - знайте, что

пробудилась Кундалини.

Когда вы медитируете, когда к вам приходит вдохновение и пронизательность, когда природа раскрывает вам свои тайны, все сомнения исчезают, вы ясно понимаете значение Ведических текстов, - знайте, что Кундалини стала активной. Когда ваше тело становится лёгким, как воздух, когда ваш ум остаётся уравновешенным в условиях, вызывающих беспокойство, когда вы обладаете неистощимой энергией для работы, - знайте, что Кундалини стала активной.

Когда вы получаете божественное «опьянение», когда вы становитесь обладателем завораживающей ораторской способности, - знайте, что пробудилась Кундалини. Когда вы непроизвольно выполняете различные Асаны или позы Йоги без малейшей болезненности или утомления, - знайте, что Кундалини стала активной. Когда вы сочиняете красивые возвышенные гимны и невольно пишете стихи, - знайте, что Кундалини стала активной.

ПОСТЕПЕННОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ УМА

Чакры являются центрами Шакти, жизненной силы. Иными словами, это центры Пранашакти, которые проявила Пранава в живом теле. Председательствующие Дэваты этих центров являются названиями Универсального Сознания, поскольку проявляются в форме этих центров. Чакры не воспринимаются грубыми чувствами. Если бы они воспринимались в живом теле, которому они помогают организовать, они бы исчезали при разложении организма в момент смерти.

Чистота ума ведет к совершенству в Йоге. Регулируйте своё поведение, когда имеете дело с другими людьми. Не ревнуйте к другим. Будьте сострадательными. Не питайте ненависть к грешникам. Будьте добры ко всем. Успех в Йоге будет быстрым, если вы вложите максимум энергии в свою йогическую практику. Вы должны иметь настойчивое желание к освобождению, а также обладать сильной Вайрагьей. Вы должны быть искренними и усердными. Для того, чтобы войти в Самадхи, необходима интенсивная и постоянная медитация.

Ум мирского человека с основными желаниями и страстями пребывает в Мулядхара и Свадхистхана Чакрах или в центрах, расположенных соответственно рядом с анусом и половыми органами.

Если ум становится очищенным, он поднимается к Мулядхара Чакре или центру, расположенному в области пупка, и переживает власть и радость.

Если ум становится ещё более чистым, он поднимается к Анахата Чакре или центру, расположенному в области сердца, переживая блаженство и отчётливо представляя лучезарную форму Ишты Дэваты или опекающего божества.

Когда ум становится высоко очищенным, когда медитация и преданность станут интенсивными и глубокими, ум поднимается к Вишуддха Чакре или центру в горле, и переживает всё более и более мощные силы и блаженство. Но даже когда ум достиг этого центра, для него имеется возможность снисхождения в более низкие центры.

Когда Йог достигает Аджна Чакры или центра между бровями, он достигает Самадхи и постигает Высшую Душу или Брахмана. Здесь ещё имеет место незначительная отделённость преданного от Брахмана.

Если он достигает духовного центра, расположенного в головном мозге, Сахасрара Чакре, тысячелепестковом лотосе, Йог достигает Нирвикальпа Самадхи или сверхсознательного состояния. Он становится единым с недвойственным Брахманом. Всякое чувство отделённости исчезнет. Это – высший план сознания или высшее Асампраджната Самадхи. Кундалини соединяется с Шивой.

Йог может опуститься в центр, расположенный в горле, чтобы дать инструкции ученикам и делать добро другим людям (Лёкасанграха).

ПРАНАЯМА ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ КУНДАЛИНИ

Когда Вы практикуете концентрацию внимания в основании позвоночника на Мулядхара Чакре, которая имеет треугольную форму и

является местом пребывания Кундалини Шакти, зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохните через левую ноздрю, медленно повторяя 3 раза ОМ. Представьте, что вы вдыхаете Прану из атмосферного воздуха. Затем зажмите левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцами правой руки. Потом задержите дыхания на 12 ОМ. Направьте поток к основанию позвоночника прямо в треугольный лотос – Мулядхара Чакру. Представьте, что поток энергии ударяется о лотос и пробуждает Кундалини. Затем медленно выдыхайте через правую ноздрю, считая 6 ОМ. Повторите процесс, начиная с правой ноздри, как было указано, используя тот же счёт, представление и ощущения. Эта Пранаяма быстро пробудит Кундалини. Делайте это 3 раза утром и 3 раза вечером. Постепенно и осторожно увеличивайте число повторений и время выполнения различных фаз дыхания согласно вашим возможностям и способности. Очень важно в этой Пранаяме концентрировать внимание на Мулядхара Чакре. Кундалини быстро пробудится, если степень концентрации будет высокая, а Пранаяма будет практиковаться регулярно.

КУНДАЛИНИ ПРАНАЯМА

В этой Пранаяме Бхавана важнее, чем соотношение между Пуракой, Кумбхакой и Речакой.

Примите Падмасану или Сиддхасану лицом обратившись на Восток или на Север.

После мысленно поклонения лотосовым стопам Сат Гуру и повторения строф, прославляющих Бога и Гуру, начните выполнение этой Пранаямы, которая легко приведет к пробуждению Кундалини.

Глубоко беззвучно вдохните. Во время вдоха ощущайте, как Кундалини, покоящаяся в Мулядхара Чакре, начинает подниматься вверх от Чакры к Чакре. В завершении Пураки создайте Бхавану, будто Кундалини достигла Сахасрары. Чем более ярким будет видение Чакры за Чакрой, тем более быстрым будет ваш прогресс в этой Садхане.

Задержите дыхание в течение короткого времени. Повторите Пранаву илу свою Ишта Мантру. Внимание концентрируйте на Сахасрара Чакре. Ощущайте, как по Милости Матери Кундалини рассеивается мрак невежества, окутывающий вашу Душу. Ощущайте, как всё ваше существо пропитывается светом, силой и мудростью.

Теперь медленно выдыхайте. Во время выдоха ощущайте, как Кундалини Шакти постепенно от Сахасрары спускается вниз от Чакры к Чакре до Мулядхара Чакры.

Теперь начните процесс снова.

Невозможно выразить словами славу этой замечательной Пранаямы. Это - волшебная палочка для очень быстрого достижения совершенства. Даже всего несколько дней тренировки убедят вас в ее замечательном величии. Начните прямо сегодня, сейчас.

Да благословит вас Господь радостью, блаженством и бессмертием!

КУНДАЛИНИ

Слово «Кундалини» знакомо всем ученикам Йоги. Под ним подразумевается сила в форме свернувшейся змеи, находящаяся в Мулядхара Чакре – первой из семи Чакр. Остальными шестью Чакрами являются Свадхистхана, Манипура, Анахата, Вишуддха, Аджна и Сахасрара.

Все Садханы в форме Джапы, медитации, Киртана и молитвы, а также все виды развития добродетелей и соблюдения аскетических практик,

таких как правдивость, не причинение вреда и сдержанность считаются лучшими для пробуждения этой змеиной силы и способствуют её прохождению через все последующие Чакры: от Свадхистханы до Сахасрары. Последняя называется тысячелепестковым лотосом, местом пребывания Садашивы или Парабрахмана, или Абсолюта, отделённого от Кундалини или Шакти, расположенной в Мулядхаре. Для соединения с Садашивой Кундалини проходит через все Чакры, как было изложено выше, и дарует освобождение ученику, усердно практикующему Йогу или технику соединения Кундалини с её Богом.

У мирян, склонных поиску чувственных удовольствий и сексуальных наслаждений сила Кундалини находится в спящем состоянии из-за отсутствия каких-либо стимулов в форме духовных практик. Лишь энергия, генерируемая духовными практиками, может пробудить змеиную силу. Никакая другая энергия, полученная от обладания мирскими богатствами не способна этого сделать. Ученик достигнет цели, если будет серьёзно заниматься всеми дисциплинами, предписанными Шастрами, и руководствуется указаниями Гуру или духовного учителя, который уже пробудил свою Кундалини, провёл её до обители Садашивы. Перед умственным взором ученика возникнут сверхчувственные образы, великолепные новые миры с неописуемыми чудесами. Когда Кундалини проходит Чакру за Чакрой, йог обретает божественное знание, силы, блаженство, расцветающие во всём своём великолепии и раскрывает божественные тайны и явления, скрытые от мирян, которые даже отказываются признавать их существование.

Когда Кундалини преодолевает одну Чакру или йогический центр, йог также совершает шаг вверх по Йогической лестнице, открывая для себя следующую, новую страницу божественной книги. Чем выше Кундалини продвигается вверх, тем ближе становится йог к своей цели или духовному совершенству по отношению к ней. Когда Кундалини достигает шестого центра или Аджна Чакры, йог получает видение Личного Бога или Сагуна Брахмана. А когда змеиная сила достигает последнего, самого верхнего центра, Сахасрара Чакры или Тысячелепесткового лотоса, индивидуальность йога растворяется в океане Сат-Чит-Ананды или в Абсолютном Существовании-Знании-Блаженстве и становится единым с Богом или Высшим Духом. Он больше не является обычным человеком и даже простым йогом. Он становится полностью просвещённым мудрецом, достигшим вечное и безграничное божественное царство, героем, выигрывавшим битву с иллюзией, Муктой или освобождённым, который пересёк океан невежества или переселенческое существование, и сверхчеловеком, обладающим авторитетом и способностью спасать другие борющиеся души этого относительного мира. Священные писания поют гимны в его честь, необыкновенно прославляя этот путь и его достижение. Небесные существа, включая троицу: Брахму, Вишну и Шиву, завидуют ему.

КУНДАЛИНИ И ТАНТРИЧЕСКАЯ САДХАНА

Кундалини Йога фактически принадлежит к тантрической Садхане, которая дает детальное описание этой змеиной силы и Чакр, как упомянуто выше. Божественная Мать - активный аспект Абсолютного Существования-Знания-Блаженства пребывает в теле мужчин и женщин в форме Кундалини и вся тантрическая Садхана предназначена для Её пробуждения и соединения с Господом Садашивой в Сахасраре, как подробно было описано в начале. Для этого в тантрической Садхане используются такие методы, как Джапа имени Матери, молитва и

различные ритуалы.

КУНДАЛИНИ И ХАТХА ЙОГА

Хатха Йога также создаёт свою философию вокруг Кундалини и методы, используемые в ней, отличаются от тантрической Садханы. Хатха Йога стремится пробудить Кундалини с помощью дисциплины физического тела, очищения Нади и контроля Праны. С помощью определённых физических поз, называемых Асанами Йоги, тонизируется вся нервная система и берётся йогом под сознательный контроль. Бандхи и Мудры помогают контролировать Прану, регулировать её движения и даже запирают, запечатывают её, не позволяя ей двигаться. С помощью Крий очищаются внутренние органы физического тела, а с помощью Пранаямы сам ум помещается под контроль йога. Кундалини побуждается к подъёму к Сахасраре с помощью комбинации этих методов.

КУНДАЛИНИ И РАДЖА ЙОГА

В Раджа Йоге ничего не говорится о Кундалини, но предлагается ещё более утончённый и высокий философский и рациональный путь, требующий от ученика контроля ума, отвлечения чувств и погружения в медитацию. В отличие от механической и мистической Хатха Йоги, Раджа Йога обучает семиступенчатой методике, обращаясь к сердцу и интеллекту учеников. Она проповедует моральное и этическое развитие с помощью Ямы и Ниямы, помогает интеллектуальному и культурному развитию с помощью Свадхьи или изучения Священного писания, удовлетворения эмоционального и религиозного аспекта человеческой природы, предписывая самоподчинение воле Творца. Здесь есть элемент мистики, включая также Пранаяму, как одну из восьми ступеней. В конце концов, она подготавливает ученика к непрерывной медитации на Абсолюте Безусловном, проходя предпоследнюю ступень - концентрацию. Ни в философии, ни в предписанных методах Раджа Йоги нет упоминаний относительно Кундалини, но человеческий ум и Читта становятся её мишенью для уничтожения, поскольку лишь благодаря ему индивидуальная душа забывает свою истинную природу и приводит к рождению, страданиям феноменального существования и смерти.

КУНДАЛИНИ И ВЕДАНТА

Что касается Веданты, в ней нет вопросов относительно Кундалини или каких-либо мистических и механических методов. Она представляет собой обсуждение вопросов и философские размышления. Согласно Веданте, следует уничтожить лишь одну вещь – невежество относительно собственной истинной природы, и это невежество не может быть уничтожено ни изучением, ни Пранаямой, ни работой, ни каким-то физическими скручиваниями и мучениями, а лишь с помощью познания своей истинной природы, являющейся Сат-Чит-Анандой или Существованием-Знанием-Блаженством. Человек божественен, свободен и всегда един с Высшим Духом, который он забыл и отождествляет себя с материей, которая является иллюзорным проявлением, покрывающим дух. Освобождение является свободой от невежества, и ученику советуют постоянно отделять себя от всех ограничений, и идентифицировать себя со всепроникающим, недвойственным, блаженным, умиротворённым, однородным духом или Брахманом. Когда медитация становится глубокой, погружаясь в океан Существования, индивидуальность полностью растворяется или утрачивается. Также, как капля воды, которая упавшая на раскалённую сковороду немедленно испаряется и исчезает из восприятия, подобным же образом

индивидуальное сознание исчезает в Универсальном Сознании, будучи поглощённым в нём.

Согласно Веданте, истинное освобождение не может иметь место в состоянии множественности. Поэтому состояние полного Единства является единственной целью во всём творении, к которому нужно стремиться и медленно переходить.

ВВЕДЕНИЕ

СУЩНОСТЬ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

Слово Йога происходит от корня Йюдж, который означает "соединяться". В духовном смысле – это процесс, при помощи которого человеческий дух входит в тесную и сознательную связь или сливается с Божественным Духом, освобождаясь от (Двайта, Вишиштадвайта) двойственности или становясь единым (Адвайта) с Божественным Духом. Веданта подтверждает последнее заявление, что Йога – это процесс тождества двух (Дживатмана и Параматмана). Это тождество, всегда фактически существующее, реализуется йогом или практикующим Йогу. Это реализуется прорывом Духа через покров Майи, которая затмевает это знание о материи и уме. Средство, которым это достигается, – это процесс Йоги, освобождающий от Майи. Как говорит Гхеранда Самхита:

"Нет оков крепче Майи, и нет силы больше Йоги, которая может разбить эти оковы".

С точки зрения Адвайты или Монизма, в смысле окончательного союза, Йога неприменима для союза, подразумевающего дуализм Божественного и человеческого духа. В этом случае она означает скорее процесс, чем результат. Когда оба считаются различными, Йога может применяться к обоим. Человек, практикующий Йогу, называется йогом. Не все компетентны в попытке применять Йогу; это доступно лишь немногим. Человек должен в этой или других жизнях пройти через Карму или самоотверженную службу и ритуальные обязанности, не стремясь к действиям и их плодам; должен выполнять Упасану и преданное поклонение без вознаграждения за это, то есть с чистым сознанием (Читташуддхи). Это означает не простое освобождение ума от половой нечистоплотности. Приобретение этого и других качеств является азами Садханы. В этом смысле человек может иметь чистый ум, но, тем не менее, быть совершенно неспособным к Йоге. Читташуддхи заключается не просто в моральной чистоте во всех её формах, но и в знании, отделении, в способности чистого интеллектуального функционирования, внимании, медитации и т.д. Когда с помощью Карма Йоги и Упасаны ум приходит к этой точке, и когда в смысле Джнана Йоги имеется бесстрастие и отделение от мира и его желаний, тогда для реализации открывается окончательная Истина на пути Йоги. Лишь немногие люди подходят для высшей формы Йоги. Остальные должны искать продвижения по пути Карма Йоги и преданности.

Согласно одной школе мысли, существует 4 основные формы Йоги: Мантра Йога, Хатха Йога, Лайя Йога и Раджа Йога. Кундалини Йога в действительности является Лайя Йогой. Имеется другая классификация: Джнана Йога, Раджа Йога, Лайя Йога, Хатха Йога и Мантра Йога. Она основана на идее наличия пяти аспектов духовной жизни: Дхарма, Крия, Бхава, Джнана и Йога. Мантра Йога бывает двух видов, согласно её приложению в Крие и Бхаве. В Йоге имеется 7 Садхан: Шат-карма, Асана, Мудра, Пратъяхара, Пранаяма, Дхьяна и Самадхи, которые очищают тело, дают положение для йогических целей, отвлечение чувств от их объектов, контроль дыхания, медитацию и экстаз. Последний бывает двух видов: несовершенный (Савикальпа), в котором не полностью преодолён дуализм, и совершенный (Нирвикальпа), в котором имеет место полный монический опыт – реализация Истины Махавакья "АХАМ БРАХМАСМИ", – знание в смысле реализации, которое должно иметь место не как продукт Освобождения (Мокши), а как само Освобождение. Самадхи Лайя Йоги – это Савикальпа Самадхи, а в завершении Раджа Йоги – это Нирвикальпа Самадхи. Первые 4 процесса – физические; последние 3 – ментальные и сверхментальные. С помощью этих семи процессов достигаются соответствующие, определённые качества: чистота (Шодхана); твёрдость и сила (Дридхата); мужество (Стхирата); устойчивость (Дхайрья); лёгкость (Лягхава); осознание (Пратъякша) и отделение, ведущее к Освобождению (Нирлиптатва).

То, что известно как 8 разделов Йоги (Аштанга Йога), составляют 5 предыдущих элементов Садхан (Асана, Пранаяма, Пратъяхара, Дхьяна и

Самадхи) и три других:

Яма – самоконтроль с помощью целомудрия и умеренности, не причинения вреда (Ахимса) и других добродетелей;

Нияма – религиозные обряды, милосердие и т.д. с преданностью Богу (Ишвара-Пранидхана); и

Дхарана – фиксация внутреннего органа на его объекте, как предписывается йогической практикой.

Человек – микрокосм (Кшудра Брахманда). Всё, что существует во внешней вселенной, существует в нём. Все Таттвы и миры в нём, что и составляет Высший союз Шива и Шакти. Тело может быть разделено на две основные части: голову с туловищем и ноги. В человеке центр тела находится между этими двумя частями у основания позвоночника, где начинаются ноги. Позвоночник поддерживает туловище и всё тело. Это ось тела, подобная горе Меру, являющейся осью Земли. Поэтому позвоночник человека носит название Меруданда, Меру или осевой жезл. Ноги и стопы – грубые, проявляющие меньше признаков сознания, чем туловище с его белой и серой материей. Туловище само подчиняется голове, содержащей орган ума или физический головной мозг с белым и серым веществом. Положение белого и серого вещества в голове и спинном мозгу соответственно перевёрнуто. Тело и ноги ниже центра есть 7 нижних не мирских поддерживающих Шакти или Сил вселенной. Есть 7 верхних областей или Лёк (этот термин обозначает "То, что видимо" – Лёкьянте), что переживается, и отсюда плоды Кармы в форме особого повторного рождения. Эти области называются так: Бхух, Бхувах, Свах, Тапа, Джана, Маха и Сатья Лёки, соответствующие шести центрам: пяти – в туловище, шестой – нижний мозговой центр; и седьмой – в верхнем мозгу или Сатьялёке, обители высшего союза Шива и Шакти.

6 центров следующие: Мулядхара или поддерживающий корень, расположен у основания позвоночного столба посередине промежности между основанием гениталий и анусом. Выше него в области гениталий, живота, сердца, груди, горла и во лбу между глаз расположены соответствующие лотосы или Чакры: Свадхистхана, Манипура, Анахата, Вишуддха и Аджна. Это главные центры, хотя некоторые тексты говорят о других Чакрах: Ляляна, Манас и Сома. Седьмая область находится вне Чакр – это верхний мозг, высший центр проявления Сознания в теле и, следовательно, обитель Высшего союза Шива-Шакти. Когда употребляется слово "обитель", это не означает, что здесь располагается Высшее в смысле "места нахождения", вовсе нет! Высшее никогда не локализуется, в отличие от его проявлений. Это имеет место как снаружи, так и внутри тела; но говорят "в Сахасраре", поскольку здесь реализуется высший союз Шивы и Шакти. Так и должно быть, поскольку сознание реализуется, входя и проходя через более высокое проявление ума, Саттвамайи Буддхи, выше и за пределами которого находится Чит и сама Чидрупини Шакти.

Из аспекта Шива-Шакти Таттвы развивается Ум в своих формах: Буддхи, Ахамкара, Манас и связанные Умом Индрии, центр которых находится над Аджна Чакрой и ниже Сахасрары. От Ахамкары происходят Танматры или командиры особых чувств, которые развёртывают 5 форм ощущаемой материи (Бхуты): Акаша, Ваю, Агни, Апах и Притхиви (эфир, воздух, огонь, вода, земля). Английский перевод не означает, что Бхуты соответствуют английским элементам (воздуху, огню, воде и земле). Эти термины указывают на различную степень материализации от эфирной до твёрдой. Так, Притхиви или земля – любая материя в состоянии Притхиви, которую можно ощущать Индрией обоняния. Ум и материя пронизывают всё тело, но есть центры, где они преобладают. Так, Аджна является центром ума, а 5 нижних Чакр являются центрами пяти Бхут:

Вишуддха – Акаши;

Анахата – Ваю;

Манипура – Агни;

Свадхистхана – Апах;

Мулядхара – Притхиви.

Короче говоря, человек как микрокосм является всепроникающим духом (который наиболее чисто проявляется в Сахасраре), управляемым Шакти в форме Ума и материей центров, которых шесть, и пять Чакр, соответствующих материи.

6 Чакр отождествляются со следующими сплетениями, начиная снизу, с Мулядхары: копчиковое сплетение, крестцовое сплетение, солнечное сплетение (которое образует великую связь правой и левой симпатических цепочек Иды и Пингали с цереброспинальной осью). Связь с ней образует поясничное сплетение. Затем следуют сердечное сплетение (Анахата), гортанное сплетение и, наконец, Аджна или мозжечок, состоящий из двух долей; выше него – Манас-Чакра или средний мозг и последняя – Сахасрара или верхний мозг. Сами 6 Чакр составляют жизненные центры в пределах спинномозгового столба в белом и сером веществе. Они, однако, могут и, вероятно, осуществляют воздействие и управляют грубыми спинномозговыми путями в пределах сегментов спинного мозга с соответствующими сегментарными областями тела. Чакры являются центрами Шакти, как жизненной силы. Иными словами, имеются центры Пранаशакти, проявляемые Пранаваю в живом теле, где председательствуют Дэваты, которые назначены Универсальным Сознанием, как его проявления в форме этих центров.

Чакры не воспринимаются грубыми чувствами. Даже если они воспринимаются в живом теле, которое они помогают организовать, они исчезают с разрушением организма во время смерти. Поэтому посмертное исследование тела не обнаруживает Чакры в спинном мозгу, и некоторые люди думают, что эти Чакры вообще не существуют, а являются выдумкой богатого воображения. Это отношение напоминает нам врача, который уверял, что выполнил множество вскрытий трупов, но ни разу не обнаружил душу!

Число лепестков лотосов различно: 4, 6, 10, 12, 16 и 2, соответственно Чакрам, начиная с Мулядхары и кончая Аджной. Всего их 50, как и букв Санскритского алфавита, содержащихся в лепестках. Это Матрикары, ассоциированные с Таттвами; поскольку и то и другое – продукты одного и того же творческого Космического Процесса, проявляющегося как в физиологических, так и психологических функциях. Примечательно, что число лепестков то же, что и букв, выпускающих ту или иную Кша или вторую Ля, и что эти 50, умноженные на 20, имеются в 1000 лепестках Сахассары, число, которое указывает на беспредельность.

Могут спросить, почему лепестки различаются в Чакрах по числу? Почему, например, в Мулядхаре их 4, а в Свадхистхане 6? Число лепестков в любой Чакре определено числом и положением Нади или йогических нервов вокруг Чакры. Так, четыре Нади, окружающие и проходящие через жизненные движения Мулядхара Чакры, принимают форму лотоса с четырьмя лепестками. Таким образом, конфигурации создаются положением Нади в любом конкретном центре. Эти Нади не те, что известны Вайдье. Последние представляют грубые физические нервы. Первые, как уже говорилось, называются Нади Йоги и являются тонкими каналами (Вивары), по которым течёт энергия Праны. Термин Нади происходит от корня Над, который означает движение. Тело содержит бесчисленное число Нади. Если бы они были видны глазу, то тело было бы похоже на очень запутанную карту океанских течений. А поверхность воды кажется одинаковой всюду. Но исследования показывают, что это – движение с различной степени силой происходит во всех направлениях. Все эти лотосы существуют в позвоночном столбе.

Меруданда – позвоночный столб. Западная анатомия делит его на 5 областей. Это подтверждает изложенную здесь теорию о соответствующих областях, где расположены 5 Чакр. Центральная нервная система включает в себя головной мозг, находящийся внутри черепа (в котором расположена Ляляна, Аджна, Манас и Сом Чакры и Сахасрара), а также спинной мозг, идущий от верхней границы "Атланта" (1-го шейного позвонка) ниже мозжечка и спускающийся до второго поясничного позвонка, где он суживается до нитевидной формы, называемой по латыни "филум терминале".

Спинной мозг состоит из белого и серого вещества, и в нём находятся 5

нижних Чакр. "Филум терминале", как уже говорилось, – просто фиброзная нить, и могут подумать, что это не подходящее средство для Мулядхара Чакры и Кундалини Шакти. Последние исследования с помощью микроскопа, однако, обнаружили существование высокочувствительной серой материи в "филум терминале", которая соответствует положению Мулядхары. Согласно Западной науке, спинной мозг – не просто связующее звено между периферией и центрами чувств и воли, но также является независимым центром группы центров: Сушумна Нади, проходящая в центре спинного мозга. Её исходный пункт называется Брахма Двара или Врата Брахмана. Относительно физиологических отношений Чакр можно сказать с известной степенью определённости, что четыре Чакры над Мулядхарой имеют отношение к мочеполовой, пищеварительной, сердечной и дыхательной функциям, а два верхних центра, Аджна (со связанными Чакрами) и Сахасрара отражают различные формы мозговой деятельности, вплоть до удержания Чистого Сознания, достигаемого с помощью Йоги. Нади с каждой стороны – это Ида и Пингала, являющиеся левой и правой симпатическими цепочками, пересекающие центральный столб с одной стороны на другую, образуя в Аджна Чакре с Сушумной трёхжильный узел, называемый Тривени, расположенный в продолговатом мозгу, где симпатические цепочки соединяются вместе и отсюда берут начало. Эти Нади вместе с двудольной Аджной и Сушумной образуют фигуру Бога Меркурия, который, как говорят, представляет их.

Пробуждение Кундалини Шакти и её Союз с Шивой вызывают состояние экстатического союза (Самадхи) и духовное переживание.

Прежде всего, имеется 2 основных направления в Йоге: Дхьяна или Бхавана Йога и Кундалини Йога. Между ними есть чёткое отличие. Первый класс Йоги даёт экстаз (Самадхи) с помощью интеллектуальных процессов (Крия Джнана) медитации, он может быть получен также с помощью вспомогательных процессов Мантра или Хатха Йоги (иных, нежели пробуждающих Кундалини) и с помощью отхода от мира; вторая стоит вне раздела Хатха Йоги, в котором, хотя интеллектуальные процессы не пренебрегаются, творческая поддерживающая Шакти всего тела действительно соединяется с Божественным Сознанием. Йог заставляет Её познакомиться с Её Богом и наслаждается блаженством союза через Неё. Хотя он пробуждает Её, Она даёт знание или Джнану, последней Она является. Дхьяна йог настолько постигает Высшее состояние, насколько ему позволяют его собственные медитативные силы; сознаёт, что это достигается не наслаждением союзом с Шивой и не фундаментальной телесной силой. Обе формы Йоги отличаются друг от друга, как по методу, так и по результату. Хатха йог считает свою Йогу и её плоды наивысшими; Джнана йог так же думает о своей Йоге. Кундалини настолько знаменита, что многие хотят познать её. Изучая теорию этой Йоги, можно спросить: "Действительно ли без неё можно обойтись?" Ответ будет таким: "Это зависит от того, что вы ищете". Если вы хотите пробудить Кундалини Шакти, насладиться блаженством союза Шивы и Шакти через Неё и овладеть сопутствующими Силами (Сиддхи) – это очевидно, что достичь такого можно только с помощью Кундалини Йоги. В этом случае вы подвергаетесь определённому риску. Но если ищут освобождения без желания достижения союза с помощью Кундалини, тогда нет необходимости в этой Йоге. Освобождения можно достичь с помощью чисто Джнана Йоги, с помощью отрешённости от мира, упражнения, что успокоит ум вовсе без пробуждения главной телесной силы. Вместо стремления к миру, чтобы соединиться с Шивой, Джнана йог достигает своего результата, отделяя себя от мира. Первый путь – путь наслаждения, второй – путь аскетизма. Самадхи может быть достигнуто на пути преданности (Бхакти) так же, как на пути знания. Действительно, высочайшая преданность (Пара Бхакти) не отличается от Знания. Оба являются Реализацией. Но, хотя Освобождение (Мукти) достигается любым из этих методом, между ними имеются определённые различия. Дхьяна йог не должен пренебрегать знанием своего тела, так как он состоит из ума и материи, влияющих друг на друга. Пренебрежение или игнорирование тела в большей степени способствует созданию болезненного воображения, нежели чистого

духовного опыта. Однако он не интересуется телом в том смысле, в каком это делает Хатха йог. Можно быть успешным Дхьяна йогом и, тем не менее, иметь слабое тело и здоровье, болеть и недолго жить. Его тело, а не он сам является решающим фактором, когда он умрёт. Он не может умереть по собственной воле. Когда он пребывает в Самадхи, Кундалини Шакти ещё спит в Мулядхаре и нет признаков физического и психического блаженства или сил (Сиддхи), описанных как факторы, которые сопровождают её пробуждение. Его экстаз – это "Освобождение при жизни" (Дживанмукти). Это не то состояние, что бывает при истинном Освобождении, так как он ещё может быть подчинён страдающему телу, от которого может освободиться, если вообще может, только после смерти. Его экстаз заключается в природе медитации, проходящей через пустоту (Бхавана-Самадхи), возникающую через отрицание всех мысле-форм (Читта-Вритти) и в отречении от мира. Это относительно негативный процесс, в котором позитивный акт подъёма Главной Силы тела не играет роли. С помощью усилия, ум, являющийся продуктом Кундалини, как Пракрити Шакти, вместе с его мирскими желаниями успокаивается настолько, что завеса, созданная умственным функционированием, удаляется из Сознания. В Лайя Йоге сама Кундалини, будучи пробуждённой йогом (для этого пробуждения предназначены его действия и участия), создаёт для него это просвещение.

Но, могут спросить, зачем нужно как-то особенно беспокоиться о теле и о его Главной Силе, если есть значительный риск и проблемы? Ответить можно так: посредством этой силы совершается полнота и определённая Реализация; эта Сила даёт Знание Себя (Джнана-рупа Шакти), попутно приобретаются Силы (Сиддхи), а также промежуточное и конечное наслаждение.

Если Конечная Реальность есть Единое, состоящее из двух аспектов: неподвижного наслаждения Души, освобожденной от всех форм и активного наслаждения объектами, что является чистым духом и духом в материи, тогда полный союз в Реальности требует такого единства в обоих его аспектах. Это нужно знать здесь и там (Иха и Амурта). Правильное понимание и практика включает истину в доктрине, гласящей, что человек должен быть идеальным в обоих мирах. Нет несовместимости между двумя действиями, если они совершаются в соответствии с универсальным законом проявления. Ложное учение утверждает, что счастье в будущем можно получить лишь при отсутствии наслаждения в настоящем и в преднамеренных поисках страдания и умерщвления плоти. Лишь Шива является Высшим Блаженным Опытом, который проявляется в форме человека, чья жизнь – это смесь удовольствий и страданий. Счастье в настоящем и блаженство Освобождения – в будущем можно достичь, если в каждом человеческом действии осознать тождество с Шивой. Это реализуется в совершении любой человеческой функции без исключения, религиозного акта жертвоприношения и поклонения (Яджна). В древнем ведическом ритуале наслаждению пищей и питьём предшествовало церемониальное жертвоприношение и ритуал. Такое наслаждение было плодом жертвоприношения и даром Дэвов. На более высокой стадии жизни Садхака это приносится в жертву Единому, от которого исходят все дары и по отношению к которому Дэваты являются меньшими и более ограниченными формами. Но это жертвование также содержит дуализм, от которого свободна высшая, монистическая (Адвайта) Садхана. Здесь индивидуальная жизнь и мирская жизнь едины. Когда Садхака ест, пьёт или совершает любое другое естественное отправление тела, делая это, он говорит и чувствует "Шивохам". Это не просто отдельный индивидуум, который подобным образом действует и наслаждается. Это Шива, который делает это в нём и посредством его. Такая личность признаёт, как уже было сказано, что его жизнь и все формы деятельности существуют не сами по себе и не должны преследовать эгоистические интересы, собственное отдельное благо; словно наслаждение – нечто, что следует красть у жизни с помощью собственной самостоятельной силы и с чувством обособленности. Его жизнь и деятельность представляют часть Божественной деятельности в Природе (Шакти), проявляясь и действуя в форме человека. В биении своего сердца он осознаёт ритм песни Вселенской Жизни. Отрицать потребности тела, думать о нём, как о чём-то небожественном

– это отрицание большой жизни, частью которой оно является; это искажение великого закона единства всего и безграничного союза Материи и Духа. Руководствуясь подобной концепцией, даже низжайшие физические потребности принимают космическое значение. Тело есть Шакти. Его потребности есть потребности Шакти. Когда человек наслаждается, это Шакти наслаждается через него. Всё, что он видит и делает – это Мать, которая видит и действует; его глаза и руки – её глаза и руки. Всё тело и все его функции – Её проявления. Полностью осознать Её такой – это значит совершенствовать это Её особое проявление – Себя. Человек, который хочет мастерски владеть собой, должен работать над собой во всех планах: физическом, ментальном и духовном, так как все они родственны и являются разными аспектами единого всепроникающего Сознания. Могут спросить: кто божественнее – человек, который отрицает тело или ум либо пренебрегает ими ради достижения воображаемого духовного превосходства, или тот, кто лелеет обе формы одного Духа, которые они содержат в себе? Реализация достигается быстрее и надёжнее, когда Дух различается во всех существах и видах деятельности, нежели при отрицании и отвержении всего, что не духовно или иллюзорно и якобы является препятствием на пути. При неправильном подходе они могут стать препятствиями и вызвать падение; в остальных случаях они становятся инструментами достижения. Кроме того, когда действия выполняются с правильным чувством и в определённом настроении ума (Бхава), они приносят радость, а повторяющаяся и длительная Бхава приносит постоянное божественное переживание (Таттваджняна), которое является Освобождением. Когда Мать видна во всех вещах, Она постоянно осознаётся также и как находящаяся вне них.

Эти общие принципы должны иметь более частое приложение в мирской жизни, перед тем, как становиться на соответствующий путь Йоги. Однако Йога, изложенная здесь, также является приложением тех же самых принципов, посредством чего достигается Бхукти и Мукти (наслаждение и освобождение).

С помощью более низких приёмов Хатха Йога достигает совершенства физического тела, которое должно быть подходящим инструментом для функционирования ума. Совершенный ум приближается к Самадхи, и через него входит само Чистое Сознание. Хатха йог старается сделать своё тело крепким, как сталь, здоровым и свободным от страдания и поэтому долговечным. Овладевая телом, он овладевает и жизнью и смертью. Его лучезарная форма наслаждается жизнеспособностью юности. Он живёт, сколько хочет, и наслаждается миром форм. Он умирает, когда захочет (Иччха-Мритью); сделав прекрасный выразительный жест разрушения (Самхара-Мудра), он величественно уходит. Но могут сказать, что Хатха йоги болеют и умирают. Во-первых, дисциплина очень трудна и рискованна, и, во-вторых, должна осуществляться только под руководством опытного Гуру. Лишённая помощи и неумелая практика может привести не только к болезни, но и к смерти. Тот, кто стремится победить Бога Смерти, подвергается риску неудачи или более быстрого поражения от Него. Конечно, не все, кто следует этой Йоге, преуспевают или добиваются одинакового успеха. Тот, кто терпит провал, не только подвержен немощи обычных людей, но и другим страданиям, вызванным неподготовленностью и неправильно осуществляемыми практиками. Те, кто преуспевает, делают это в различной степени. Одни продлевают свою жизнь до почтенного возраста – 84 лет, другие – до 100, третьи ещё больше. Теоретически, тот, кто совершенен (Сиддха), уходит из этого мира по собственной воле.

Но не у всех одинаковые способности, возможности, воля, телесная сила. Можно не быть волевым, но следовать строгим правилам, необходимым для успеха. Современная жизнь, в общем, не создаёт условий для занятий физической культурой. Не все люди хотят такой жизни, или думают, что её достижение не стоит затрачиваемых хлопот. Некоторые желают как можно быстрее избавиться от тела. Поэтому говорят, что легче достичь Освобождения, чем Бессмертия! Первое можно получить самоотверженностью, отречением от мира, моральной и ментальной дисциплиной. Но победить смерть труднее, так

как одни эти качества не помогут. Тот, кто её победит, держит жизнь в одной руке, а Освобождение - в другой, если он является совершенным йогом (Сиддха). Он обладает Наслаждением и Освобождением. Он - Император, Властелин Мира и обладатель Блаженства, которое находится вне всех миров. Можно сказать, что любая Садхана ниже Хатха Йоги!

Хатха йог, стремящийся к Освобождению, делает это с помощью Садханы Лайя Йоги или Кундалини Йоги, которая даёт и Наслаждение, и Освобождение. В каждом центре, куда он поднимает Кундалини, он испытывает особую форму Блаженства и приобретает особые силы. Подняв Её до Шивы, своего центра головного мозга, он наслаждается Высшим Блаженством, которое по своей природе аналогично блаженству Освобождения, которое, будучи установлено постоянно, является самым Освобождением, освобождающим Дух и Тело.

Энергия (Шакти) поляризуется в двух формах: статической или потенциальной (Кундалини) и динамической (работающие силы тела, подобные Пране). За любой деятельностью стоит статическое состояние. Статическим центром в человеческом теле является Центральная Змеиная Сила в Мулядхаре (поддерживающая основа). Эта сила является статической поддержкой (Адхара) всего тела и всех его движущихся пранических сил. Этот Центр (Кендра) Силы является грубой формой Чит или Сознания, так как в нём (Сварупа) находится Сознание. Внешне оно представлено высшей формой Силы. Есть различие (хотя основа едина) между Высшим Покоящимся Сознанием и Его активной силой (Шакти). Так, когда Сознание проявляется как Энергия (Шакти), оно обладает двумя аспектами: потенциальной и кинетической энергией. Фактически, в Реальности нет разделения. Для совершенного глаза Сиддха процесс становления является совершённым (Адхьяса). Для несовершенного глаза Садхака, стремящегося к Сиддхи (совершенное достижение), т.е. для духа, который ещё продвигается в низших планах и по-разному отождествляет себя с ними, - это стремление казаться и наружность есть реальность. Кундалини Йога воспроизводит Ведантическую Истину со своей практической точки зрения и представляет мировой процесс как поляризацию самого Сознания. Эта полярность существует внутри, поэтому Йога разрушает тело с помощью нарушения равновесия телесного сознания, являющегося результатом поддержания этих полюсов. Человеческое тело потенциального полюса Энергии, которая является Высшей Силой, приводится в действие, в котором движущиеся силы (динамическая Шакти) поддерживаются ею, и весь динамизм, который порождён, направлен на движение вверх, чтобы соединиться с неподвижным Сознанием в Высшем Лотосе.

Поляризация Шакти бывает в двух формах: статической и динамической. В уме или опыте эта поляризация видна в отражении полярности между чистым Чит и Напряжением, заключённым в нём. Это Напряжение или Шакти развивает ум с помощью безграничных форм и перемен себя в чистом, беспредельном Эфире Сознания - Чидакаше. Такой анализ выявляет изначальную Шакти в тех же самых двух полярных формах: статической и динамической. Здесь полярность наиболее существенна и приближается к абсолютной, хотя нужно помнить, что нет абсолютного покоя, за исключением чистого Чит. Космическая энергия находится в равновесии, которое относительно, а не абсолютно.

Поговорив об уме, давайте перейдём к материи. Атом в современной науке перестал быть просто атомом в смысле неделимой частицы материи. Согласно электронной теории, атом является проявлением миниатюрной вселенной, представляющей нашу солнечную систему. Центру этой атомной системы мы приписываем положительное электричество, вокруг которого вращается облако отрицательно заряженных электронов. Положительные заряды связаны друг с другом так, что атом находится в состоянии равновесия энергии и обычно не разрушается, хотя и может быть расщеплён, что присуще всей материи, но особенно отчётливо прослеживается на примере радиоактивности радия. Итак, мы снова видим, что положительный заряд покоится в центре, а отрицательный заряд движется вокруг центра. То, что применимо к атому, применимо ко всей космической системе и вселенной. В системе мира планеты вращаются вокруг

Солнца, а вся солнечная система (как целое), вероятно, вращается вокруг какого-то относительно статического центра и т.д., пока мы не дойдём до Брахма-Бинду, которая является точкой абсолютного покоя, вокруг которой вращаются все формы, которая удерживает всё. Подобное наблюдается в тканях живого организма, где действующая энергия поляризована на две формы: анаболическую и катаболическую, одна ведёт к разложению тканей, другая - к сохранению. Состояние тканей представляет собой результат этих двух сосуществующих или конкурирующих действий.

Короче говоря, когда Шакти проявлена, она разделена на 2 полярных аспекта: статический и динамический. Это предполагает, что вы не можете быть в динамической форме, не будучи в то же время в статической форме, как полюса магнита. В любой сфере деятельности силы мы, согласно космическому принципу, должны иметь статический фон – покоящуюся или "свёрнутую" Шакти. Эта научная истина проиллюстрирована в образе Кали, Божественной Матери, движущейся как Кинетическая Шакти на груди Садашивы, который является статическим фоном чистого Чит, который пассивен и выступает как сущность всей деятельности, Источник Гунамайи.

Космическая Шакти является совокупностью (Самсати), по отношению к которой Кундалини в отдельных телах является Вьяшти (индивидуальной) Шакти. Как я уже говорил, тело является микрокосмом (Кшудрабрахманда). Поэтому в живом теле имеет место такая же поляризация. Вселенная берёт начало от Махакундалини. В Своей Высшей Форме, Она находится в покое, свернувшись кольцом и едина (как Чидрупини) с Шива-бинду. Затем, чтобы проявиться, Она разворачивается. 3 кольца, о которых говорит Кундалини Йога, являются тремя Гунами, а три с половиной оборота представлять Праkritи и её три Гуны вместе с Virakriti. Её 50 оборотов - буквы алфавита. По мере Её разворачивания, Таттвы и Мартики, Источник Варн исходит из Нее. Она движется и продолжает движение даже после создания Таттв, двигаясь в них. Поскольку они порождают движение, они продолжают двигаться. Как гласит Санскритское выражение, весь мир (Джагат) находится в движении. Так она продолжает творческую деятельность, пока не развернёт Притхиви, последнюю Таттву. Вначале она создаёт ум, а затем - материю. Последняя становится всё более и более плотной. Полагают, что Махабхуты - это Плотности современной науки: Плотность Воздуха ассоциируется со скоростью свободного падения; плотность Огня ассоциируется со скоростью света; плотность Воды или жидкости ассоциируется с молекулярной скоростью и экваториальной скоростью вращения Земли; плотность Земли, горных пород ассоциируется со скоростью сейсмических волн. Однако очевидно, что Бхуты представляют увеличивающуюся плотность материи, пока она не достигнет плотной формы трёх измерений. Когда Шакти создала эту последнюю или Притхиви Таттву, что Ей делать дальше? Ничего. Она опять будет в состоянии покоя, который означает, что Она приобрела статическую форму. Шакти никогда не истощается переливанием в любые свои формы.

Итак, Кундалини Шакти находится в последней созданной Бхуте - Притхиви. Таким образом, мы имеем Махакундалини в покое в виде Чидрупини Шакти в Сахасраре, точке абсолютного покоя, и тело, где покоится соответствующий статический центр - Кундалини. Вокруг этого центра движутся все телесные силы. Различие между этими двумя в том, что они есть Шакти в специфических дифференцированных формах в движении, а Кундалини Шакти – недифференцированная, остаточная Шакти в покое. Она свёрнута в Мулядхаре, которая означает "фундаментальная поддержка", в то же время это место расположения Притхиви или последней твёрдой Таттвы и остаточной Шакти или Кундалини. Следовательно, тело можно сравнить с магнитом, состоящим из двух полюсов. Мулядхара - это место пребывания Кундалини Шакти и сравнительно грубой формы Чит (сущность Чит Шакти и Майя Шакти) - это статический полюс по отношению к остальному телу, которое является динамическим полюсом. Работа тела предполагает и содержит такую статическую поддержку, отсюда название - Мулядхара. С одной стороны, статическая Шакти в Мулядхаре - необходимость, сосуществующая с

творческой и развивающейся Шакти тела, поскольку динамический аспект или полюс никогда не бывает без статического эквивалента. С другой стороны, - это остаточная Шакти.

Что тогда происходит в завершение этой Йоги? На эту статическую Шакти оказывается воздействие Пранаямой и другими йогическими процессами, и она становится динамической. При её полной динамичности, когда Кундалини соединяется с Шивой в Сахасраре, поляризация тела исчезает, Два полюса соединяются в один, и наступает состояние сознания, называемое Самадхи. Разумеется, поляризация имеет место и в сознании. Тело продолжает существовать как объект наблюдения для других людей. Оно продолжает свою органическую жизнь. Но человеческое осознание собственного тела и всех других объектов исчезает, поскольку ум прекратил свою работу, так как его сознание связано с функцией, которая удаляется в свою основу, являющуюся сознанием.

Как поддерживается тело? Во-первых, хотя Кундалини-Шакти является статическим центром всего тела, как сознательного организма, тем не менее каждая часть тела и её составляющие клетки имеют собственные статические центры, которые поддерживают эти части или клетки. Во-вторых, согласно теории йогов, восходящая Кундалини и тело, как целый организм, поддерживаются нектаром, который стекает от союза Шивы и Шакти в Сахасраре. Нектар - извержение силы, генерируемой их союзом. Потенциальная Кундалини Шакти только частично, а не полностью превращается в кинетическую Шакти. Шакти, находящаяся в Мулядхаре, не истощается; потенциальный запас всегда остаётся неистощимым. В этом случае динамический эквивалент является частичным превращением одного вида энергии в другой. Однако, если сила свёрнутая в Мулядхаре станет абсолютно развёрнутой, произойдёт распад трёх тел: грубого, тонкого и каузального и наступит Видеха-Мукти, бестелесное освобождение, поскольку статический фон в отношении данной конкретной формы существования должен, согласно этой гипотезе, исчезнуть. Тело становится холодным, как труп, как только Шакти покидает его, не из-за истощения или лишения статической силы в Мулядхаре, а благодаря концентрации или конвергенции (сосредоточению в одной точке) динамической силы, обычно рассеянной по всему телу. Так динамический эквивалент, который устанавливается против статического фона Кундалини Шакти, является лишь рассеянной пятеричной Праной, удалённой из других тканей тела и сконцентрированной вдоль позвоночника.

Таким образом, динамическим эквивалентом является Прана, рассеянная по всем тканям. В Йоге она собирается вдоль позвоночника, статического эквивалента Кундалини Шакти, существующей в обоих случаях. Часть имеющейся динамической Праны с помощью подходящих приёмов заставляют действовать у основания позвоночника, благодаря чему создаётся центр основания или Мулядхара, которая становится перенасыщенной и воздействует на всю рассеянную динамическую силу (или Прану) тела, удаляя её из тканей и собирая вдоль позвоночника. Таким образом, рассеянный динамический эквивалент становится собранным вдоль позвоночника динамическим эквивалентом. Согласно этой точке зрения, восходит не вся Шакти, а происходит извержение типа конденсированной вспышки, которая достигает Парама-Шивастханы. Центральная Сила, которая поддерживает индивидуальное мирское Сознание, сливается с Высшим Сознанием. Ограниченное сознание, переступая пределы концепций мирской жизни, и непосредственно интуитивно воспринимает неизменную Реальность, лежащую в основе всего течения бытия феноменов. Когда Кундалини спит в Мулядхаре, человек пробуждён в мире; когда она пробуждена для союза и соединяется с высшим статическим Сознанием, которое является Шивой, тогда сознание спит для мира и едино со Светом всех вещей.

Главное состоит в том, что когда пробуждена Кундалини Шакти, Она или Её извержение прекращает быть статической Энергией, поддерживающей мирское сознание, удовлетворение которого длится так долго, как долго Она спит; и затем Она проявляется в движении, направленном к другому статическому

центру в Тысячелепестковом Лотосе (Сахасрара), где вступает в союз с сознанием Шивы или сознанием экстаза, находящегося за пределами мира форм. Когда Кундалини спит, человек пробуждён для этого мира. Когда она пробуждена, человек спит – т.к. теряется осознание всего мира и он входит в своё причинное тело. В Йоге он выходит за пределы – к бесформенному Сознанию.

Слава, слава Матери Кундалини, которая с помощью Своего Безграничного Великолепия и Энергии великодушно ведёт Садхака от Чакры к Чакре, просвещает его интеллект и позволяет ему осознать своё тождество с Высшим Брахманом! Пусть Её благословение снизойдёт на всех вас!

ГЛАВА І

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

"Patanjali-vyasamukhan gurunanyamscha bhaktitah;
Natosmi vangmanah-kayairajnanadhvanta-bhaskaran" –

Наш глубокий поклон словом, умом и телом Патанджали, Вьясе и всем остальным Риши и Мастерам Йоги, которые появились, подобно множеству Солнц, для устранения темноты Аджны (невежества).

1. ОСНОВА - ВАЙРАГЬЯ

Человек невежествен относительно своей истинной Божественной природы, и он тщетно пытается обеспечить себе счастье в бренных объектах этого иллюзорного чувственного мира. Каждый человек в этом мире беспокоен, недоволен и неудовлетворён. Он чувствует, что действительно чего-то хочет, природу чего он не понимает. Он ищет покой и мир, в чём испытывает потребность, в выполнении честолюбивых желаний. Но он обнаруживает, что обрётённое мирское величие есть иллюзия и ловушка. Без сомнения, он не находит в этом счастья. Он получает звания, дипломы, титулы, почести, власть, имя и известность, женится, заводит детей, то есть всё то, что он считает приносящим счастье. Но он не обретает покоя и мира.

Вам не стыдно делать одно и то же: снова и снова есть, спать, говорить? Вы ещё не насытились иллюзорными объектами, созданными обманчивой Майей? Есть ли у вас хотя бы один истинный друг в этой вселенной? Есть ли отличие между животным и так называемым человеческим существом с хвастливым интеллектом, если человек не выполняет ежедневно никакой духовной Садханы для Самореализации? Как долго вы собираетесь оставаться рабом страсти, Индрий, женщины и тела? Тьфу на этих жалких, несчастных людей, которые пируют в грязи и совсем забыли свою истинную Атмическую природу, свои скрытые силы!

Так называемые образованные люди на самом деле являются лишь утончёнными чувственными людьми. Чувственные удовольствия - вовсе не удовольствия. Индрии постоянно вводят вас в заблуждение. Удовольствие, смешанное с болью, печалью, страхом, грехом, болезнями - вовсе не удовольствие. Счастье, зависящее от преходящих объектов - не счастье. Если ваша жена умирает, вы плачете. Если вы теряете деньги или имущество, вы горюете. Как долго вы ещё хотите оставаться в этом жалком, деградированном состоянии? Тот, кто расточительно тратит свою драгоценную жизнь на еду, сон и болтовню, не выполняя какую-либо Садхану - просто животное.

Вы забыли свою истинную Сварупу или цель жизни из-за Авидьи, Майи, Мохи и Раги. Вас бесцельно бросают туда-сюда два потока Рага и Двеша. Вы пойманы Чакрой Самсары (колесо рождений и смертей) из-за собственного эгоизма, Васан, Тришн и различного рода страстей.

Вы хотите *Нитья Нирупадхика Ниратишья Ананды* (вечного, независимого, безграничного Блаженства). Это вы можете найти только в Самореализации. Все ваши несчастья и беды растут, когда вы останетесь одни. Вы получили это тело только для достижения этого итога. "Din nite bite jate hain" – "Дни быстро пролетают". День приходит и уходит. А разве вы не теряете также напрасно и ночь?

"Aashaya badhyate loko karmana bahu-chintaya;

Ayukshinam na janati tasmāt jagrata jagrata"

"В этом мире вы связаны желаниями, действиями и многочисленными хлопотами. Поэтому вы не осознаёте, что ваша жизнь медленно приходит в упадок и тратится понапрасну. Просыпайтесь, просыпайтесь!"

Проснитесь сейчас же! Откройте глаза! Прилежно выполняйте духовную Садхану. Никогда напрасно не тратьте ни минуты. Многие йоги и джнани, Даттатрея, Патанджали, Христос, Будда, Горакнатх, Матсьендранатх, Рам Дас и другие – уже ступили на духовный путь и реализовались с помощью Садханы.

Неукоснительно следуйте их учениям и инструкциям.

Храбрость, Могущество, Сила, Мудрость, Радость и Счастье - ваше Божественное наследие, ваше кровное право. Получите их все с помощью соответствующей Садханы. Было бы просто абсурдно полагать, что ваш Гуру будет выполнять за вас вашу Садхану. Вы сам - свой собственный освободитель. Гуру и Ачарьи покажут вам духовный путь, устранят сомнения и тревоги и дадут немного вдохновения. Вы должны ступить на Духовный Путь. Хорошо помните об этом. Вы должны сами следовать по Духовному Пути. Выполняйте настоящую Садхану. Освободите себя от смерти и рождения и наслаждайтесь Высшим Блаженством.

2. ЧТО ТАКОЕ ЙОГА?

Слово "йога" произошло от Санскритского корня "Йюдж", который означает "соединяться". В духовном смысле - это процесс отождествления Дживатмы и Параматмы, осуществляемый йогами. Человеческий дух вступает в сознательное единство с Богом. Йога - это ограничение умственных видоизменений. "Йога - это подавление функций ума, что ведёт к пребыванию духа в его истинной природе. Подавление этих функций ума осуществляется с помощью Абхьясы и Вайрагьи" (Сутры Йоги).

Йога - это Наука, которая учит методу соединения человеческой души с Богом. Йога - Божественное Учение, освобождающее Дживу от феноменального мира чувственных объектов и соединяющее его с *Ананта Анандой* (Безграничным блаженством), *Парама Шанти* (Высшим Миром), радостью Акханды и с Энергией, которая присуща атрибутам Абсолюта. Йога даёт Мукти посредством Асампраджната Самадхи, разрушая все Санкальпы всех ментальных функций прошлых жизней. Самадхи невозможно без пробуждения Кундалини. Когда йог достигает высшей стадии, все Кармы сгорают, и он освобождается от Чакры Самсары.

3. ВАЖНОСТЬ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

В Кундалини Йоге творческая и поддерживающая всё тело Шакти на самом деле и действительно соединяется с Богом Шивой. Йог побуждает Её познакомить его с Её Богом. Подъём Кундалини Шакти и Её Союз с Богом Шивой вызывает состояние *Самадхи* (экстатический союз) и духовную *Анубхаву* (опыт). Это Она даёт Знание или Джнанау, поскольку Она сама является Этим. Когда Кундалини пробуждается йогами, Она сама даёт им Джнанау (просвещение).

Кундалини можно пробудить разными способами, и они имеют соответствующие названия: Раджа Йога, Хатха Йога и т.д. Практики Кундалини Йоги заявляют, что она выше любого другого процесса и что Самадхи, достигаемое посредством её, наиболее совершенное. Почему они так утверждают: - В Дхьяна Йоге экстаз имеет место с помощью ухода от мира и умственной концентрации, ведущей к различным умственным процессам (*Вритти*), поднимающим чистое сознание, которому не мешают ограничения ума. Степень, с которой проявляется это раскрытое сознание, зависит от медитативной силы, Дхьяна Шакти Садхака и степени отрешённости от мира. С другой стороны, Кундалини - это все Шакти и, следовательно, сама Джнана Шакти, дарит Джнанау и Мукти, когда пробуждается йогами. Во-вторых, в Кундалини Йоге нет просто Самадхи достигнутого посредством медитации, а главная сила Дживы развивается вместе с формами тела и ума. Союз в этом смысле - более полное понятие, чем только то, что производится лишь с помощью медитации. Хотя в обоих случаях осознание тела исчезает, в Кундалини Йоге не только ум, но и тело, представленное своей центральной силой, действительно соединены с Богом Шивой в Сахасрара Чакре. Этот союз (Самадхи) вызывает *Бхукти* (наслаждение), которое не получает Дхьяна йог. Кундалини йог имеет как *Бхукти*, так и *Мукти* (наслаждение и освобождение) в полном и буквальном смысле слова. Поэтому утверждают, что эта Йога - самая выдающаяся из всех видов Йоги.

Когда спящая Кундалини пробуждена йогическими Криями, она продвигается

вверх через различные Чакры (Шат Чакра *Бхеда*). Она возбуждает или стимулирует их к деятельности. Во время её восхождения от одного уровня к другому ум полностью раскрывается. Исчезают все *Клеши* (несчастья) и 3 рода Тапы. Йог переживает различные видения, силы, блаженство и знание. Когда она достигает Сахасрара Чакры в головном мозгу, йог получает максимальное знание, Блаженство, силу и Сиддхи. Он достигает высшей ступени йогической лестницы. Он становится полностью отделённым от тела и ума. Он становится свободным во всех отношениях, полностью расцветшим йогом (*Пурна Йог*).

4. ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА САДХАКА

Когда вся жизнеспособность извлечена из тела, нельзя выполнять строгую Садхану. Юность - лучший период для Абхьясы Йоги. Это первое и самое главное качество, которым должен обладать Садхака: сила и жизнеспособность.

Кто обладает спокойным умом, верит в слова своего Гуру и Шастры, кто умерен в питании и сне, у кого сильное, страстное желание освобождения от Чакры Самсара (круг рождений и смертей), - такой человек готов к занятиям Йогой.

"Отбросив эгоизм, насилие, высокомерие, желание, гнев, жадность, культивируя самоотверженность и спокойствие - он становится готовым стать ВЕЧНЫМ".

Тот, кто привязан к чувственным удовольствиям, высокомерный, гордый, нечестный, лживый, коварный, хитрый и вероломный, не уважает Гуру, Садху и старших, находит удовольствие в бесполезных спорах и мирских делах - никогда не достигнет успеха в практике Йоги.

Кама, Кродха, Лёбха, Моха, Мада и всё нечистое должно быть совершенно уничтожено. Невозможно стать чистым и совершенным, когда имеешь так много плохих качеств.

Садхака должен развивать следующие добродетельные качества: прямоту, служение Гуру, больным и старым, Ахимсу, Брахмачарью, спонтанное великодушие, Титикшу, Сама Дришти, Самату, дух служения, самоотверженность, терпение, Митахару, человечность, честность и в значительной степени другие добродетели. Ученики вообще не готовы, если у них отсутствуют эти добродетели, даже если они будут стараться пробудить Кундалини йогическими упражнениями.

Ученик должен открыть своё сердце Гуру. Он должен быть искренним и чистосердечным. Он должен отказаться от самоуверенности, Раджасической страсти, тщеславия, высокомерия и выполнять инструкции Учителя с Шраддхой и Прем. Постоянное самооправдание - опасная привычка для Садхака.

Слишком много энергии тратится напрасно, когда много говорят, испытывают ненужное беспокойство и напрасный страх. Сплетни и пустые разговоры должны быть полностью прекращены. Настоящий Садхака - человек немногословный, говорящий по делу и только на духовные темы. Садхака всегда должен оставаться один. Маона весьма *желательна*. Общение с мирянами - очень опасно для Садхака. Компания семьянинов гораздо вреднее, чем общество женщины. Ум имеет привычку подражать.

5. ЙОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА

Садхака должен соблюдать совершенную дисциплину. В своём поведении он должен быть культурным, вежливым, учтивым, мягким, благородным и снисходительным. Он должен обладать всепобеждающей твёрдой волей, большим терпением и привязанностью к Садхане, подобно привязанности ребёнка к своей матери. Он должен обладать совершенным самоконтролем, чистотой и быть преданным Гуру.

Обжора или раб своих чувств с несколькими плохими привычками не годятся для духовного пути.

"Если заниматься йогической практикой без соблюдения умеренности в диете, нельзя достичь какой-либо пользы; приобретёшь лишь различные болезни" (Гхеранда Самхита V.16), если заниматься йогической практикой

Пища играет выдающуюся роль в Садхане Йоги. Ученик должен быть очень внимательным в выборе продуктов Саттвической природы, особенно в начальном периоде своей Садханы. Позже, когда будут достигнуты Сиддхи, строгие диетические запреты могут быть отменены.

«Чистота пищи ведёт к чистоте ума. Саттвическая пища помогает медитации. Дисциплина питания очень и очень важна для йогической Садханы. Если контролируется язык, контролируются все остальные Индрии. Чистота пищи ведёт к очищению внутренней природы, а это делает память твёрдой и сильной, разрываются все узы, и мудрец посредством этого получает Мокшу».

6. САТТВИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

Я перечислю вам список Саттвической пищи для Садхака: молоко, красный рис, ячмень, пшеница, *Хавишаннам*, *Черу*, сливки, сыр, зелёный дхал (*Мунг дал*), Бадан (миндаль), *Мишри* (леденец), *Кишмиш* (изюм), *Кичиди*, *Панча Шакха* овощи (*Синдил*, *Чакраварти*, *Поннан-гани*, *Чирукирай* и *Веллайчарнай*), овощ *Лоуки*, стебель подорожника, *Парвал*, *Бхинди* (женские пальчики), гранат, сладкие апельсины, грейпфруты, яблоки, бананы, манго, финики, мёд, сушёный имбирь, чёрный перец и т.д. - это Саттвические пищевые продукты, предписанные для Абхьясы Йоги.

ЧЕРУ: вскипятите 1/2 литра молока, добавьте небольшое количество варёного риса, топлёного масла и сахара. Это превосходная пища для йога. Это на день. Вечером достаточно 1/2 литра молока. Молоко нельзя кипятить слишком долго, его следует убирать с огня, как только оно поднимется. Слишком долгое кипячение уничтожает питательные вещества и витамины и делает его совершенно бесполезным. Молоко - идеальная пища для Садхака. Это само по себе - совершенная пища.

Фруктовая диета оказывает благотворное влияние на конституцию тела. Это естественная форма питания. Фрукты - высокоэнергетические продукты. Фрукты и молочная диета помогают концентрации и облегчают умственное сосредоточение. Ячмень, пшеница, молоко и топлёное масло способствуют долголетию, увеличивают энергию и силу. Фруктовый сок, смешанный с водой и тростниковым сахаром - очень хороший напиток. Можно также взять масло и смешать с сахаром и миндалём, отмоченным в воде. Это успокаивает организм.

7. ЗАПРЕЩЁННЫЕ ПРОДУКТЫ

Следует строго избегать кислую, горячую, острую и горькую пищу, соль, горчицу, асафетиду, острый перец, тамаринд, кислый творог, чатни (кисло-сладкая приправа к мясу), мясо, яйца, рыбу, чеснок, лук, алкогольные напитки, кислые продукты, испорченную пищу, перезревшие или недозревшие фрукты и другие продукты, которые "не подходят" для вашего организма.

Раджасическая пища отвлекает ум, возбуждает страсть. Откажитесь от соли: она возбуждает страсть и эмоции. Отказ от соли поможет контролировать вкус, а посредством последнего - ум и развивает также силу воли. Укус змеи и скорпиона не повлияют на человека, который не употребляет соли. Лук и чеснок хуже мяса.

Живите естественной жизнью. Ешьте простую, подходящую пищу. У вас

должно быть своё собственное меню, подходящее для вашей конституции. Вы сами - лучший судья в подборе Саттвической диеты.

Опытные йоги должны отказаться от вредной пищи. Во время интенсивной Садханы предписано молоко (а также топлёное масло).

Выше я перечислил некоторые продукты Саттвической природы. Это не значит, что вы должны есть их все. Вы должны выбрать несколько из них, наиболее подходящих и нравящихся вам. Молоко - лучшая пища для йогов. Но для некоторых людей даже небольшое количество молока вредно; оно может не подойти ко всякой конституции. Если один вид диеты вам не подходит или приводит к запорам, измените диету и попробуйте употреблять другие Саттвические продукты. Это - Юкти (здравый смысл).

Вы должны быть специалистом в вопросах питания и употребления жидкости. Вы не должны страстно желать или ненавидеть какую-либо пищу. Не должны становиться ей рабом.

8. МИТАХАРА

Тяжёлая пища ведёт к тамасическому состоянию и вызывает сон. Существует широко распространённое ложное представление, что для здоровья и силы необходимо большое количество пищи. Это в значительной степени зависит от пищеварительной силы и усвоения. В большинстве случаев основная часть пищи выходит с калом не переваренной. Половину желудка заполните здоровой пищей. Четверть желудка заполните чистой водой. Оставшаяся часть пути будет свободной. Это - Митахара, она играет жизненно важную роль в поддержании крепкого здоровья. Почти все болезни возникают из-за нерегулярного питания, переедания и приёма нездоровой пищи. Очень опасно есть всё подряд, в любое время, подобно обезьяне. Такой человек легко может стать Рогом (больным человеком), но он никогда не станет йогом. Вот как выразительно сказал об этом Бог Кришна: "Успех в йоге не придёт к тому, кто слишком много ест или слишком мало ест, кто слишком много или слишком мало спит" (Гита VI.16).

В той же главе в 18 Шлоке он говорит: "Для того, кто умерен в еде, сне и бодрствовании, Йога становится разрушителем несчастья".

Обжора не может сразу перейти на диету и соблюдать Митахару. Он должен практиковать это постепенно. Вначале пусть он ест в 2 раза меньше обычного. Затем, вместо привычной тяжёлой пищи на ночь, пусть он несколько дней поест лишь фруктов и молока. Со временем он сможет полностью избегать вечерней трапезы и стараться днём есть фрукты и молоко. Тот, кто выполняет интенсивную Садхану, должен пить одно молоко. Это сама по себе совершенная пища. При необходимости он может есть также легко усваиваемые фрукты. Если обжора сразу перейдёт на фруктовую или молочную диету, он в любой момент может пожелать съесть что-нибудь ещё. Это плохо. Повторяю ещё раз, необходим постепенный переход.

Не голодайте много. Это вызовет у вас слабость. Достаточно голодать 1 раз в месяц или когда вас слишком одолевают страсти. Во время голодания вы не должны даже думать о пище. Постоянное размышление о пище во время голодания не может принести желаемых результатов. Избегайте общества во время голодания, будьте один. Своё время используйте для йогической Садханы. После голодания не ешьте тяжёлую пищу. Полезны молоко и фруктовый сок.

Не хлопчите слишком много о своей диете. Вы не должны рекламировать всем, что живёте на особой диете. Соблюдение этой Ниямы будет для вас продвижением по духовному пути. Вы не получите духовной пользы, публично распространяясь о своей Садхане. В наше время много людей сделали своей профессией, чтобы заработать деньги на жизнь, выполнение Асан, Пранаямы, употребления сырой пищи, листьев или корней. Они не могут достичь какого-либо духовного роста. Цель жизни - Самореализация. Садхаки всегда должны иметь в виду эту цель и выполнять интенсивную Садхану с помощью предписанных методов.

9. МЕСТО ДЛЯ ЙОГИЧЕСКОЙ САДХАНЫ

Садхана должна выполняться в уединённом месте и никем не должна прерываться. Если вы живёте в доме, для Садханы должна быть выделена хорошо проветриваемая комната. Никому не позволяйте в неё входить. Держите её запертой. Не позволяйте входить в неё даже своей жене, детям и близким друзьям. Она должна быть священной и чистой. Она должна быть сухой, свободной от комаров, мух, вшей. Не держите в ней слишком много вещей. Они будут отвлекать вас. Комната не должна быть слишком большой, чтобы глаза не блуждали.

Для йогической Абхьясы подходящими являются места с прохладным или умеренным климатом. В жарком месте вы быстро утомитесь. Вы должны выбрать такое место, где вы могли бы с удобством остаться на целый год: зиму, лето и сезон дождей. На период Садханы вы должны оставаться в одном месте. Выберите красивое и приятное место, где вас не будут отвлекать, на берегу реки, озера или моря, на вершине холма, где имеется родник и роща деревьев, где легко можно достать молоко и пищевые продукты. Вы должны выбрать такое место, где есть другие люди, практикующие Йогу. Когда вы видите других людей, преданных йогической практике, вы сами начинаете прилежно ею заниматься. Когда у вас возникают трудности, вы можете посоветоваться с ними. Не мотайтесь в поисках идеального места. Не меняйте слишком часто своё место, даже если сталкиваетесь с каким-то неудобством. Смиритесь с ним. Любое место имеет преимущества и недостатки; выберите такое, у которого много достоинств и мало недостатков.

Ниже перечисленные места подходят лучше всего. К ним легко приспособиться; окружающий их пейзаж оказывает очаровывающее воздействие, а духовные вибрации, полезны и возвышенны. Существует несколько Кутир (хижин) для жизни лиц, выполняющих настоящую Абхьясу; впрочем, вы можете сделать себе хижину сами. В окрестных деревнях вы найдёте молоко и другие продукты. Подойдёт любая уединённая деревушка на берегах Ганги, Нармады, Ямуны, Годавари, Кришны и Кавери. Я назову несколько самых подходящих мест для медитации: долина Кулу, долина Чампа и Шринагар в Кашмире; Банругхи Гуха возле Техри; Брахмаварта рядом с Канпуром; Джоши (Праяг) в Аллахабаде; Канари - пещеры возле Бомбея (Мумбая); Миссори; Гора Абу; Найнитал; Бриндаван (Вриндаван); Бенарес; Пури; Уттар Бриндаван (Вриндаван) в 14 милях от Альмора; Хардвар (Харидвар); Ришикеш (N.Rly); Лакшманджхуля (* 3) (* 3 - расстояние в милях от Ришикеша); лес Брахмапури (* 4); Рам Гуха в лесу Брахмапури; Гаруда Чатти (* 4); Нилкант (* 8); Васиштха Гуха (* 14); Уттаракаши; Дэва Праяг; Бадринараян; Ганготри; Насик и холмы Нанди в Мисоре (Майсуре). (Всюду * указывает на расстояние в милях от Ришикеша)

Если вы построите Кутир в людном месте, люди из любопытства будут беспокоить вас. Там у вас не будет духовных вибраций; возникнут также и другие препятствия. С другой стороны, у вас не будет поддержки, если вы построите Кутир в густом лесу. Воры и дикие животные будут беспокоить вас. Будут проблемы с питанием. Всё это вы должны иметь в виду, прежде чем выбрать место для своей Садханы. Если вы не можете попасть в такое место, превратите уединённую комнату в лес.

Ваша Асана (место для сидения) для йогической практики не должна быть слишком высокой или слишком низкой. Расстелите траву *Куша*, тигровую или оленью шкуру и сядьте. Ежедневно жгите в комнате благовония. В начальный период своей Садханы вы должны быть очень щепетильны относительно всего этого. Когда вы достаточно продвинетесь в своей практике, вам не нужно будет слишком строго следить за этими правилами.

10. ВРЕМЯ

В Гхеранда Самхите сказано, что практиковать Йогу можно начинать только весной или осенью, а не зимой, летом или в сезон дождей. Это зависит от климата (и температуры) в конкретном месте и от силы индивидуума. Обычно,

лучше всего подходят прохладные часы. В жарких местах вы не должны заниматься днём. Ранние утренние часы являются подходящим временем для практики Йоги. Вы должны полностью избегать йогической Абхьясы летом в тех местах, где температура высока даже зимой. Если вы живёте в прохладной местности типа Кодайканал, Ути, Кашмир, Бадринараян, Ганготри и т.д., вы можете заниматься даже днём.

Как говорилось выше, вы не должны заниматься на полный желудок. Обычно йогическую практику рекомендуется выполнять после ванны. Сразу после занятий ванна не рекомендуется. Не приступайте к йогической практике, если ваш ум беспокоен или вы слишком взволнованы.

11. ВОЗРАСТ

Молодые люди до 18 лет, чьи тело очень нежны, не должны заниматься слишком много. Их слишком нежное тело не может выдержать слишком напряжённых йогических упражнений. Кроме того, юношеский ум блуждает и неустойчив. В юности невозможно хорошо концентрироваться, в то время как йогические упражнения требуют интенсивной и глубокой концентрации. В старости, когда вся жизнеспособность иссякла из-за пережитых ненужных беспокойств, тревог, неприятностей и других мирских Вьявахар, нельзя выполнять какую-либо духовную практику. Йога требует высокой жизнеспособности, энергии, силы и напряжения. Поэтому лучший период для йогической Абхьясы - с 20 до 40 лет. Тот, кто силён и здоров, может приступить к йогической практике даже после 50 лет.

12. НЕОБХОДИМОСТЬ В ЙОГИЧЕСКОМ ГУРУ

В давние времена ученикам требовалось жить с Гуру много лет, поэтому Гуру мог тщательно их обучать. Питание во время практики, что и как практиковать, подходят ли ученики для йогического пути, их темперамент и другие вопросы решались и определялись Гуру. Гуру решал, к какому типу относятся ученики: Уттама, Мадхьяма или Адхама - и предписывал им соответствующие упражнения. Садхана различается в зависимости от природы, способности и подготовки учеников. После изучения теории Йоги, вы должны обучаться практике у опытного йогического Гуру. Пока существует мир, будут книги по Йоге и учителя. Следуйте им со Шраддхой, верой, преданностью и искренностью. Вы легко можете получить уроки у Гуру и практиковаться дома самостоятельно. Когда вы немного продвинетесь, для дальнейших и трудных упражнений вы должны встретиться с Гуру. Личный контакт с Гуру имеет множество преимуществ. Вы получите большую пользу от духовной магнетической ауры своего Гуру. Для практики Бхакти Йоги и Веданты не требуется непосредственное присутствие Гуру. Через некоторое время после изучения Шрути с Гуру, вы должны размышлять и медитировать одни, в полном уединении. А в Кундалини Йоге вы должны разбить Грантхи и вести Кундалини от Чакры к Чакре. Это трудные процессы. Метод соединения Апаны и Праны, направления их вдоль Сушумны и разрушения Грантхи требуют помощи Гуру. Вы должны довольно долгое время находиться рядом с Гуру. Вы должны хорошо понять расположение Нади, Чакр и детальную технику нескольких йогических Крий.

Раскройте Гуру тайны своего сердца, и чем откровеннее вы будете, тем большее содействие и помощь получите от Гуру. Содействие означает наделение вас силой, необходимой для борьбы против греха и соблазна.

"Обучись этому с помощью ученичества, исследования и служение. Мудрецы, провидцы Сущности вещей научат тебя мудрости". (Гита IV.34).

Некоторые люди несколько лет самостоятельно выполняют медитацию. Позже они чувствуют настоящую необходимость в Гуру. Они сталкиваются с препятствиями на пути. Они не знают, как идти дальше, как преодолеть эти препятствия или камни преткновения. Тогда они начинают искать Учителя. Незнакомец в большом городе лишь с большим трудом отыщет свой дом на маленькой улице, хотя он гулял по ней много раз. Если трудности возникают даже в поиске пути по улицам и дорогам, насколько труднее должно быть на

пути духовности, когда человек продвигается вперёд с закрытыми глазами!

На духовном пути ученик встречается препятствия или преграды, опасности, ловушки и западни. Он может также совершить ошибки в Садхане. Для помощи ему весьма необходим Гуру, который уже прошёл этот путь и достиг цели.

13. КТО ЯВЛЯЕТСЯ ГУРУ

Гуру - это тот, кто полон Самопросвещённости и кто устранил завесу невежества, введившую Дживу в заблуждение. Гуру, Истина, Брахман, Ишвара, Атман, Бог, Ом - всё это одно и то же. В эту Кали Югу число реализовавшихся душ может быть меньше по сравнению с Сатья Югой, но они всегда присутствуют для помощи ученикам. Они всегда ищут подходящих Адхикари.

Гуру - это сам Брахман. Гуру - это сам Ишвара, Гуру - это Бог. Его слово - это слово Бога. Ему не нужно даже больше учить. Даже простое его присутствие или общество возвышает, вдохновляет, приводит душу в движение. Его общество само по себе является самопросвещением. Жизнь с ним - это духовное обучение. Из его уст льются Веды или духовные наставления. Вся его жизнь - воплощение Вед. Гуру - ваш руководитель, духовный наставник, истинный отец, мать, брат, родственник и близкий друг. Он - воплощение милосердия и любви. Его мягкая улыбка излучает свет, блаженство, радость, знание и покой. Он - благословение для страдающего человечества. Что бы он ни говорил - это учение Упанишад. Он знает духовный путь. Он знает ловушки и западни, расставленные на пути. Он предостерегает учеников. Он устраняет препятствия с пути. Он наделяет учеников духовной силой. Он посылает благословение на их головы. Он даже берёт на себя их Прарабдху. Он - океан милосердия. В его присутствии исчезают все агонии, несчастья, бедствия, мирские пороки и т.п.

Это он превращает маленькую Дживу (душу) в великого Брахмана. Это он исправляет старые, плохие, порочные Самскарны учеников и пробуждает их к достижению знания о Себе. Это он вытаскивает Дживу из болота тела и Самскарны, удаляет завесу Авидьи, снимает все сомнения, Моху и страх, пробуждает Кундалини и открывает внутренний глаз интуиции.

Гуру должен быть не только Брахма-Шротрией, но и Брахма-Ништхой. Простое изучение книг не может сделать человека Гуру. Лишь тот, кто изучил Веды и кто получает непосредственное знание об Атмане с помощью Анубхавы, может считаться Гуру. Если вы ощущаете покой в присутствии Махатмы и если в его присутствии разрешаются ваши сомнения, вы можете считать его своим Гуру.

Гуру может пробудить Кундалини ученика взглядом, прикосновением, речью или просто Санкальпой (мыслью). Он может передать духовность ученику точно так же, как один человек передаёт другому апельсин. Когда Гуру даёт своим ученикам Мантры, он даёт их вместе со своей силой и Саттвической Бхавой.

Гуру испытывает учеников разными способами. Некоторые ученики неправильно понимают его и теряют веру в него. Поэтому они не получают пользы. Тот, кто стойко выдерживает испытания, успешно приходит к цели. Периодические экзамены в Адхьяत्मическом Университете Мудрецов действительно очень трудные. В прошлом такие испытания были очень суровыми. Однажды Горакнатх попросил нескольких своих учеников взобраться на высокое дерево и броситься вниз головой на острый трезубец (Тришуль). Не верящие ученики смолкли. Но один верный ученик с быстротой молнии вскарабкался на дерево бросился вниз. Он был защищён невидимой рукой Горакнатха и немедленно достиг Самореализации. У него не было Деха-адхьясы (привязанности к своему телу). У других не верящих учеников была сильная Моха и Аджнана.

Среди многих людей идут жаркие споры относительно необходимости Гуру. Некоторые из них страстно и настойчиво утверждают, что для Самореализации и духовного продвижения наставник вовсе не нужен, что можно иметь духовный прогресс и самопросвещение с помощью лишь собственных усилий. Они приводят различные выдержки из трактатов, аргументы и доказательства в свою пользу. Другие смело утверждают ещё с большей настойчивостью и силой, что духовный прогресс невозможен для человека, каким бы умным он ни был и

как бы он ни старался и ни сражался на духовном пути, пока он не получит великодушное благословение и прямое руководство духовного наставника.

Откройте свои глаза и внимательно посмотрите, что происходит во всех уголках жизни. Даже повару нужен учитель. Он ходит рядом со старшим поваром несколько лет. Он неукоснительно повинуется ему. Всевозможными способами он угождает учителю. Он обучается всем приёмам приготовления пищи. Он получает знания по милости своего старшего повара, своего учителя. Младший юрист ищет помощи и поддержки старшего юриста. Студенты математического и медицинского факультетов нуждаются в помощи и руководстве Профессора. Аспирант, человек изучающий музыку и астрономию нуждается в руководстве соответственно учёного, музыканта и астронома. Если подобное происходит с обычным, мирским знанием, то что тогда говорить о внутреннем духовном пути, по которому ученик идет один с закрытыми глазами? Когда вы оказываетесь, например, в густых джунглях и выходите на перекрёсток троп, вы пребываете в замешательстве. Вы не знаете, по какой тропе вам идти. Вы сбиты с толку. Вы хотите получить руководство для выбора правильного пути. Общеизвестно, что необходим действенный учитель во всех областях знания в этом физическом мире; что физический, умственный, моральный и культурный рост может осуществляться только с помощью и под руководством способного учителя. Это всеобщий и незыблемый закон природы. Мой друг, почему вы отрицаете применение этого универсального закона в духовной сфере?

Духовное знание – это предмет Гурупарампары. Оно передаётся от Гуру к ученику. Изучайте Брихадараньяка Упанишаду. Вы получите соответствующее понимание этого. Гаудападаचारья наделил знанием о Душе своего ученика Говиндападаचारью; Говиндападаचारья – своего ученика Шанкараचारью; Шанкараचारья – своего ученика Сурешвараचारью. Горакнатх – Нивриттинатх; Нивриттинатх – Джнана Дэва. Тотапури наделил знаниями Рамакришну; Рамакришна – Вивекананду. Доктор Анни Безант отобразила карьеру Шри Кришнамурти. Аштавакра изложил жизнь Раджи Джанаки. Горакнатх сформировал духовную судьбу Раджи Бхартрихари. Бог Кришна дал наставления Арджуне и Уддхаве для становления на духовный путь, когда их умы были в нерешительности.

Некоторые ученики несколько лет самостоятельно выполняют медитацию. Позже они чувствуют настоятельную необходимость в Гуру. Они сталкиваются с препятствиями на пути. Они не знают, как продвигаться дальше и как преодолеть эти препятствия и камни преткновения. Тогда они начинают искать Гуру.

Ученик и учитель должны жить вместе, как отец и преданный сын, или как муж и жена с необыкновенной искренностью и преданностью. Ученик должен иметь желание и восприимчивое отношение, чтобы впитать учения наставника. Только тогда ученик получит духовную пользу; иначе у ученика не будет даже ни малейшей надежды на получение духовной жизни, и произойдёт полное восстановление его старой Асурической природы.

Очень жаль, что современная система образования в Индии не благоприятствует духовному росту Садхаков. Умы учеников пропитаны материалистическим ядом. Сегодняшние ученики не имеют и понятия об истинном взаимоотношении Гуру и ученика. Это не отношение ученика и учителя или профессора в школах и колледжах. Духовное отношение совершенно другое. Оно включает посвящение. Оно очень священо. Это чистая божественность. Полистайте страницы Упанишад. В своё время Брахмаचारьи обычно приближались к своим учителям с глубоким смирением, искренностью и Бхавой.

14. ДУХОВНАЯ СИЛА

Подобно тому, как вы можете дать человеку апельсин и забрать его обратно, точно так же духовная сила может быть передана от одного к другому и взята назад. Этот метод передачи духовной силы называется *"Шакти Санчара"*.

Птицы накрывают своим телом яйца, и с помощью тепла высиживаются яйца.

Рыба откладывает икру и следит за ней, пока она созревает. Черепаха откладывает свои яйца и заботится о них. Они созревают. Точно так же духовная сила передаётся от Гуру ученику с помощью:

- прикосновения (Спарша), как у птиц,
- зрения (Даршана), как у рыб, и
- мысли или воли (Санкальпа), как у черепах.

Передающий йогический Гуру иногда входит в астральное тело ученика и воодушевляет его ум этой силой. Йог (оператор) предлагает субъекту (Челя) сесть перед собой и просит его закрыть глаза. Затем передаёт ему свою духовную силу. Субъект действительно чувствует духовную силу, проходящую от Мулядхара Чакры вверх до шеи и верхушки головы.

Ученик сам выполняет различные Хатха-Йогические Крии, Асаны, Пранаямы, Бандхи, Мудры и т.д. Ученик не должен сдерживать свою *Иччха Шакти*. Он должен действовать согласно внутренней Преране (внутренний стимул или внутреннее движение). Его ум становится возвышенным. В момент, когда ученик закрывает свои глаза, медитация приходит сама. По милости Гуру с помощью Шакти Санчары в ученике пробуждается Кундалини. Шакти Санчара передаётся через Парампару. Это скрытое мистическое учение. Оно передаётся от Гуру ученику.

Ученик не должен успокаиваться получением силы от Гуру. Он должен упорно сражаться в Садхане для дальнейшего совершенствования и достижений.

Шакти Санчара бывает двух видов: низкая и высокая. Низкая - это лишь Джада Крия, посредством которой человек начинает автоматически выполнять Асаны, Бандхи и Мудры без каких-либо инструкций. Это происходит тогда, когда Гуру наделяет ученика силой. Для совершенствования ученик должен практиковать Шравану, Манану и Нидидхьясану. Он не может зависеть от одной лишь Крии. Крия – это помощник. Она даёт толчок Садхаку. Только полностью развитый йог обладает высшего рода Шакти Санчарой.

Бог Иисус с помощью прикосновения передавал свою духовную силу некоторым своим ученикам (Касание Учителя). Самартха Рам Дас коснулся проститутки. Она вошла в Самадхи. Шри Парамахамса Рамакришна коснулся Свами Вивекананды. Свами Вивекананда получил сверхсознательные опыты. Он упорно сражался за достижение совершенства более 7 лет после касания. Бог Кришна коснулся слепых глаз Вишвамангаля (Сур Дас). Был открыт внутренний глаз Сур Даса. Он достиг Бхава Самадхи. Бог Гауранга с помощью своего прикосновения вызывал Божественное опьянение у многих людей и обращал их на свою сторону. Даже атеисты в экстазе танцевали на улицах и пели песни Хари после его прикосновения. Слава, слава таким великим йогическим Гуру!

ГЛАВА II ТЕОРИЯ КУНДАЛИНИ ЙОГИ

1. ЙОГИЧЕСКИЕ НАДИ

Нади - астральные каналы, созданные из астральной материи. По ним проходят психические потоки. Санскритское слово "*Нади*" происходит от корня "*Над*", что означает "движение". По этим Нади (Сукшма, тонким проходам) движется или течёт жизненная сила (Прана). Поскольку они состоят из тонкой материи, их нельзя увидеть невооружённым глазом и провести исследование этих каналов в физическом плане. Йогические Нади – это не обычные нервы, артерии или вены, известные из Вайдья Шастры (анатомии и физиологии). Йогические Нади совершенно отличны от них.

Тело содержит громадное число Нади, которое невозможно сосчитать. Различные авторы указывают разное число Нади: от 72 000 до 350 000. Когда вы обратите внимание на внутреннюю структуру тела, вы будете поражены и удивлены, потому что архитектором был сам Бог, которому помогали инженеры и строители – Майя, Пракрити, Вишва Карма и т.д.

Нади играют жизненно важную роль в этой Йоге. Когда Кундалини пробуждена, она проходит по Сушумна Нади, и это возможно только тогда, когда Нади чистые. Поэтому первый шаг в Кундалини Йоге - это очищение

Нади. Абсолютно необходимо детальное знание Нади и Чакр. Должны быть тщательно изучены их расположение, функции, природа и т.д.

Тонкие каналы, йогические Нади оказывают влияние на физическое тело. Все тонкие (Сукшма) элементы: Прана, Нади и Чакры имеют грубое проявление в физическом теле и воздействуют на него. Обычные нервы и их сплетения имеют тесные взаимоотношения с тонкими Нади. Вы должны это хорошо понять. Поскольку физические центры имеют тесные взаимоотношения с астральными центрами, вибрации, вызванные в физических центрах с помощью предписанных методов, оказывают желаемые эффекты в астральных центрах.

Там, где переплетаются нервы, артерии и вены - эти центры называются "сплетениями". В Вайдья Шастре известны физические материальные сплетения: шишковидное, шейное, бронхиальное, копчиковое, поясничное, крестцовое, сердечное, пищеводное, печёночное, глоточное, лёгочное, язычное, предстательное и т.д. Аналогично имеются сплетения или центры жизненных сил в Сушумна Нади. Они известны как "Падма" (Лотос) или Чакры. Детальные инструкции по этим центрам даны в другом месте.

Все Нади начинаются в Канде. Это - в соединении, где Сушумна Нади связана с Мулядхара Чакрой. Говорят, что Канда на 12 дюймов выше ануса. Из бесчисленного числа Нади 14 важных:

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1) Сушумна | 8) Пуша |
| 2) Ида | 9) Шанкхيني |
| 3) Пингаля | 10) Паяшвини |
| 4) Гандхари | 11) Варуни |
| 5) Хастхаджихва | 12) Алямбуша |
| 6) Куху | 13) Вишводхара |
| 7) Сарасвати | 14) Ясашвини |

Ида, Пингаля и Сушумна - самые важные из 14 Нади; а главная - Сушумна. Это высшая и самая желанная Нади для йогов. Остальные Нади подчинены ей. Детальные инструкции по каждой Нади, их функциям, а также о методе пробуждения Кундалини и её прохождению от Чакры к Чакре даны в следующих главах.

2. ПОЗВОНОЧНИК

Прежде чем изучать Нади и Чакры, вы должны кое-что знать о позвоночнике, так как все Чакры связаны с ним.

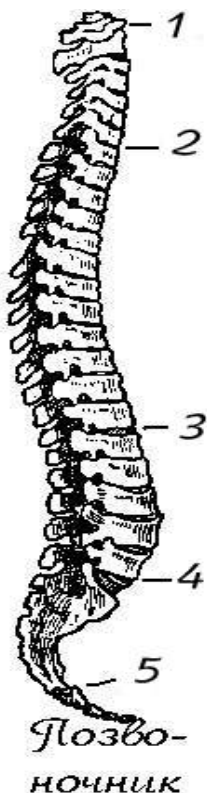
Позвоночник называется Меру Данда. Это ось тела, подобно тому, как гора Меру является осью Земли. Поэтому позвоночник называется "Меру". Позвоночный столб - это синоним позвоночника. Человек - это микрокосм (Пинда-Кшудра-Брахманда). Всё, что наблюдается во вселенной - горы, реки, Бхуты и т.д., существует также в теле. Все Таттвы и Лёки (миры) существуют внутри тела.

Тело можно разделить на 3 основные части: голову, туловище и конечности. Центр тела находится между головой и ногами.

Позвоночник состоит из 33 позвонков и разделяется на 5 областей:

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 1) шейная область | - 7 позвонков; |
| 2) грудной отдел | - 12 позвонков; |
| 3) поясничная область | - 5 позвонков; |
| 4) крестцовая область | - 5 позвонков; |
| 5) копчиковая область | - 4 позвонка. |

Позвонки располагаются друг над другом, образуя столб, который удерживает череп и туловище. Они связаны друг с другом шиповидными, поперечными и суставными отростками и фиброзно-хрящевыми подушечками, расположенными между телами позвонков. Дуги позвонков образуют полый цилиндр или костный остов, в котором находится спинной мозг. Позвонки имеют различные размеры. Так, например, размер шейного позвонка меньше, чем размер грудного позвонка.



Поясничные позвонки – самые большие. Позвоночник не является жестким прямым стержнем. В нём имеются изгибы, создающие пружинящий эффект. Все кости тела связаны с позвоночником.

Между позвонками имеются отверстия, из которых выходят спинномозговые нервы, связывающие спинной мозг с различными частями и органами тела. 5 областей позвоночника соответствуют расположению 5 Чакр: Мулядхары, Свадхистханы, Манипуры, Анахаты и Вишуддхи. Сушумна Нади проходит через полый цилиндрический проход в позвоночном столбе, Ида находится слева, а Пингалья – справа от позвоночника.

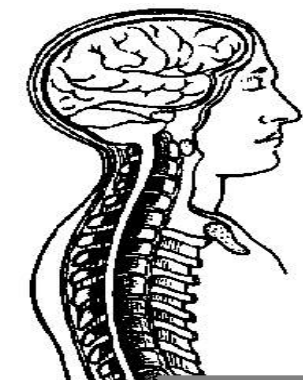
3. СУКШМА ШАРИРА

Физическое тело по форме соответствует астральному телу. Физическое тело подобно воде, Стхуля форме. Когда вода нагревается, образуется пар или испарение, соответствующее астральному телу. Подобным образом, астральное или Сукшма (тонкое) тело находится в грубом или физическом теле. Грубое тело ничего не может сделать без астрального тела. Каждый грубый центр тела имеет соответствующий аналог в виде астрального центра. Хорошее знание грубого тела крайне важно, так как Йога Кундалини имеет дело с центрами астрального тела. Поэтому в следующих главах вы найдёте лишь краткое описание центров грубого тела и соответствующих центров в Сукшма Шарира. Вы найдёте описание астральных центров и связанных с ними функций в физическом теле.

4. КАНДА

Она расположена между анусом и началом полового органа. По форме она напоминает яйцо и покрыта оболочками. Находится сразу над Мулядхара Чакрой. Все Нади тела начинаются в Канде. Это соединение, где Сушумна связана с Мулядхара Чакрой. 4 лепестка Мулядхара Чакры находятся по сторонам Канды, а соединение, называемое Грантхи Стхана, испытывает очень сильное влияние Майи. В некоторых Упанишадах написано, что Канда на 9 пальцев выше половых органов.

Канда – центр астрального тела, откуда начинаются йогические Нади, тонкие каналы, несущие Сукшма Прану (жизненную энергию) к различным частям тела. Соответственно этому центру, вы имеете *"Конский хвост"* в грубом физическом теле. Спинной мозг, простирающийся от головного мозга, заканчивается в позвоночном столбе, разделяясь на тонкую, подобно шёлковой, нить. Перед окончанием он даёт множество волокон, объединённых в пучок нервов. Этот пучок нервов в грубом теле называется *"Конский хвост"*. Астральным центром *"Конского хвоста"* является Канда.



5. СПИННОЙ МОЗГ

Центральная нервная система состоит из головного и спинного мозга. Их соединяет продолговатый мозг. Нервные центры, расположенные в продолговатом мозге, тесно связаны с произвольными функциями дыхания и глотания. Спинной мозг простирается от начала спинномозгового канала до второго копчикового позвонка, где он сужается до тонкой шёлковой нити и носит название *«Нитевидное окончание»*. Спинной мозг состоит из очень мягкого белого и серого вещества. Белое вещество, представляющее собой нервные волокна, расположено по краям серого (тела нервных клеток). Спинной мозг не связан прочно со спинномозговым каналом позвоночника, а находится в нём в подвешенном или плавающем состоянии, подобно головному мозгу в полости черепа. Питание

происходит через мембраны. Головной и спинной мозг плавают в спинномозговой жидкости. Последняя вместе с окружающей спинной мозг жировой тканью, защищают мозг от повреждений. Передняя и задняя бороздки спинного мозга анатомически делят его на 2 симметричные половины. В центре спинного мозга проходит тонкий центральный канал. Брахманади идёт по этому каналу от Мулядхары до Сахасрара Чакры. По этой Нади пробуждённая Кундалини следует до Брахмарандхры.

Спинной мозг является продолжением головного мозга и не отделен от него. От них исходят спинномозговые и черепные нервы. Все нервы тела связаны с ними. Спинной мозг контролирует половые и выделительные органы, кровообращение, дыхание, пищеварение и др. Спинной мозг открывается в третий и четвёртый мозговой желудочек и, в конце концов, достигает вершины головы Сахасрара Чакры.

6. СУШУМНА НАДИ

Когда мы изучаем строение, расположение и функцию спинного мозга и Сушумна Нади, мы должны сказать, что Спинной мозг был назван йогами прошлого «Сушумна Нади». Западная анатомия имеет дело с грубой формой и функциями спинного мозга, а йоги древности имели дело с тонкой (Сукшма) природой. В Кундалини Йоге вы должны получить соответствующее знание об этой Нади.

Сушумна простирается от Мулядхара Чакры (второго позвонка копчиковой области) до Брахмарандхры. В западной анатомии считается, что в спинном мозгу, состоящем из белого и серого вещества, имеется центральный канал. Спинной мозг подвешен или плавает в спинномозговом канале. Подобным же образом, Сушумна проходит внутри позвоночного канала и в свою очередь имеет тонкие разделы. Она красного цвета, как Агни (огонь).

Внутри Сушумны имеется Ваджра Нади с Раджасическими качествами, сверкающая, как Сурья (Солнце). Внутри этой Ваджра Нади проходит Читра Нади. Она Саттвической природы и тусклого цвета. Качества Агни, Сурьи и Чандры (огонь, Солнце и Луна) являются тремя аспектами Шабдха Брахмана. Внутри Читры проходит очень тонкий канал (известный как центральный канал). Этот канал известен как Брахма Нади, по которой пробуждённая Кундалини следует от Мулядхары до Сахасрара Чакры. В этом канале существуют все 6 Чакр (лотосов): Мулядхара, Свадхистхана, Манипура, Анахата, Вишуддха и Аджна.

Нижнюю часть Читра Нади иногда называют Брахмадвар - дверь Брахмана, так как Кундалини проходит через эту дверь в Брахмарандхру. Это соответствует Харидвару - воротам Хари в Бадринараяне в микрокосме (физическом плане). Читра заканчивается в мозжечке.

В общем смысле сама Сушумна Нади (грубый спинной мозг) названа Брахма Нади, потому что Брахма Нади проходит внутри Сушумны. Опять же, канал внутри Читры также называют Сушумной, поскольку он проходит внутри Сушумны. Ида и Пингала Нади проходят по левой и правой сторонам позвоночника.

Читра - высшая и самая почитаемая йогами Нади. Она подобна тонкому стеблю лотоса. Переливаясь пятью цветами, она находится в центре Сушумны. Это самая жизненно важная часть тела. Она названа Небесной дорогой. Это - даритель Бессмертия. Созерцая Чакры, находящиеся в этой Нади, йог уничтожает все грехи и достигает Высшего Блаженства. Это даритель Мокши.

Когда дыхание течёт по Сушумне, ум становится устойчивым. Эта устойчивость ума называется "Унмани Авастха" - высшее состояние йоги. Если вы сядете для медитации, когда действует Сушумна, у вас будет прекрасная медитация. Когда Нади не очищены, дыхание не может проникнуть в среднюю Нади. Поэтому для очищения Нади нужно выполнять Пранаяму.

7. ПАРАСИМПАТИЧЕСКАЯ И СИМПАТИЧЕСКАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

По обеим сторонам спинного мозга проходит цепочка симпатических узлов.

Эти узлы представляют собой скопление нервных клеток. Они составляют автономную нервную систему, контролирующую непроизвольную работу таких органов, как сердце, лёгкие, кишечник, почки, печень и т.д. Блуждающий нерв (*Vagus*) играет жизненно важную роль в организме и относится к парасимпатической нервной системе. Симпатическая нервная система стимулирует или ускоряет деятельность органов и систем. Парасимпатическая – тормозит или сдерживает. Существуют нервы расширяющие просвет артерий, несущих обогащённую кислородом кровь для питания тканей, органов и клеток разных частей тела. Они называются сосудорасширяющими. Левая и правая симпатическая цепочка связаны волокнами. Они переходят справа налево и наоборот, но точное место расположения пересечения неизвестно, хотя и были предприняты такие попытки. Так М.Кендрик и Снодграсс в своей работе «Физиология чувств» пишут: «Неизвестно, где чувствительные волокна одной стороны пересекаются с аналогичными волокнами другой стороны... В некоторых частях спинного мозга чувствительные волокна пересекаются справа – налево и наоборот.

8. ИДА И ПИНГАЛЯ НАДИ

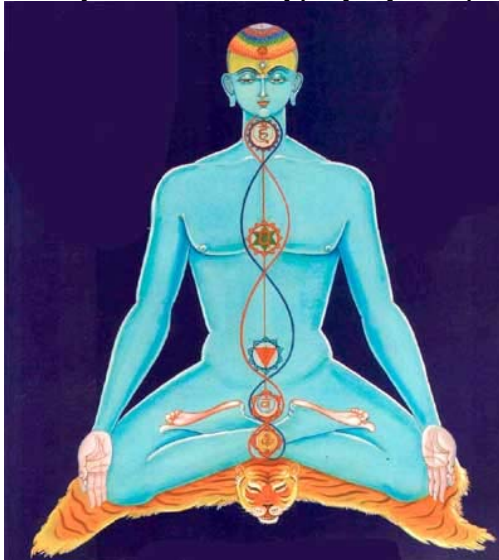
Ида и Пингалья Нади - не грубые симпатические цепочки. Это тонкие Нади, несущие Сукшма Прану. В физическом теле они приблизительно соответствуют правой и левой симпатическим цепочкам.

Ида начинается от правого яичка мужчины, а Пингалья - от левого яичка. Они соединяются с Сушумна Нади в Мулядхара Чакре и образуют здесь узел. Это соединение трёх Нади в Мулядхара Чакре известно как Мукта Тривени. Ганга, Ямуна и Сарасвати находятся соответственно в Пингалья, Ида и Сушумна Нади. Место этой встречи называется Брахма Грантхи. Они вновь встречаются в Анахата и Аджна Чакрах. В макрокосме вы также имеете Тривени - Праяг, где встречаются три реки: Ганга, Ямуна и Сарасвати.

Ида течёт через левую ноздрю, а Пингалья - через правую. Ида называется также Чандра Нади (Луна), а Пингалья - Сурья Нади (Солнце). Ида охлаждает, а Пингалья согревает. Пингалья переваривает пищу. Ида - тусклая, Шакти Рупа. Это великий кормилец мира. Пингалья огненно-красная, Рудра Рупа. Ида и Пингалья создают Калю (время), а Сушумна поглощает время. Йог знает время своей смерти. Он забирает свою Прану в Сушумну; удерживает её в Брахмарандхре и не подвергается влиянию времени (Каля – это смерть). Знаменитый йог Шри Чанг Дэв из Махараштры сражался со смертью несколько раз, забирая Прану в Сушумну. Он был современником Шри Джнана Дэва из Аланди под Пуной. Этот человек владел Бхута Сиддхами и контролировал поведение диких животных с помощью йогических приёмов. Он приезжал на спине тигра, чтобы встретиться со Шри Джнана Дэвом.

[Таблица Чакр человека](#)

Изображение Чакр, Сушумны, Иды и Пингали



9. СВАРА САДХАНА

Свара Садхана – практика дыхания, обнаруживающая Сатью, Брахмана и Дарителя Высшего Знания и Блаженства. Совершайте спокойные действия, когда работает Ида, и энергичные, – когда дыхание идет через Пингалю. Выполняйте действия, направленные на достижения психических сил, Йоги, медитации и т.д. во время работы Сушумны. Если дыхание начинается с Иды (Луна) на восходе Солнца и течёт по ней целый день, а Пингалья (Солнце) начинает работать на закате Солнца и продолжается всю ночь – это приводит к прекрасным результатам. *Пусть дыхание осуществляется через Иду весь день и через Пингалю – всю ночь. Тот, кто это практикует, поистине великий йог.*

10. КАК ИЗМЕНИТЬ ТЕЧЕНИЕ ДЫХАНИЯ В НАДИ

Следующие упражнения изменяют течение дыхания от Иды – к Пингале. Выберите любой метод, который вам больше подходит. Для смены течения от Пингали к Иде, те же упражнения выполняются на противоположной стороне:

1. На несколько минут заткните левую ноздрю небольшим кусочком ваты или мягкой материи.

2. Лягте на левую сторону на 10 минут.

3. Сядьте прямо. Поднимите левое колено вверх и прижмите левую пятку к левой ягодице. Теперь надавите левой подмышечной впадиной, на колено. Через несколько секунд поток будет осуществляться через Пингалю.

4. Поместите обе пятки вместе рядом с правой ягодицей. Правое колено будет над левым. Левая ладонь лежит на земле на расстоянии фута (30,5 см), и пусть вес тела приходится на левую руку. Не сгибайте локоть. Поверните также голову в левую сторону. Это эффективный метод. Старайтесь захватить правой рукой левую лодыжку.

5. Поток дыхания может быть изменён также Наоли Крией.

6. Есть люди, которые могут с помощью воли изменить течение дыхания.

7. Поместите *Йога Данду* или *Хамса Данду* (деревянная палка длиной около 2 футов (=71 см), имеющую на конце приспособление в форме U (как у костыля) под левую подмышку и обопритесь на неё левым боком.

8. Наиболее эффективный и быстрый результат в смене потоков даёт Кхечари Мудра. Йог заворачивает язык внутрь и закрывает кончиком языка воздушный проход.

Выше приведённые упражнения предназначены для обычной регуляции дыхания. Другие специальные упражнения для очищения Нади и пробуждения Кундалини, будут даны в последующих главах. Вы никогда не увидите и не услышите более тайной информации, чем об учении о дыхании. С помощью силы дыхания друзья собираются вместе. С помощью силы дыхания приобретается богатство и репутация. Приходит знание прошлого, настоящего и будущего, все остальные Сиддхи и человек достигает высшего состояния с помощью силы дыхания.

Я хочу, чтобы вы каждый день систематически и регулярно практиковали Свара Садхану, что позволит днём дыханию течь через левую ноздрю, а ночью – через правую ноздрю. Это, несомненно, принесёт вам большую пользу. Неправильная Свара вызывает множество болезней. Соблюдение правильной Свары ведёт к здоровью и долголетию. Воистину говорю я вам, мои дорогие дети! Практикуйте это. Начните сегодня. Отбросьте привычную лень, леность и инерцию. Прекратите праздные разговоры. Делайте что-нибудь практическое. Перед началом практики помолитесь Богу Шиве, который дал это прекрасное учение, повторяя Ом Нама Шивая, и Шри Ганеше, устраняющему все препятствия.

11. ДРУГИЕ НАДИ

Другими важными Нади являются Гандхари, Хастаджихва, Куху, Сарасвати, Пуша, Шанкхيني, Паяшвини, Варуни, Алямбуша, Вишводхара, Яшавини и т.д. Они начинаются в Канде. Все эти Нади расположены по сторонам от Сушумны, Иды и Пингали и следуют в различные части тела для выполнения

определённых функций. Это тонкие Нади. От них берёт начало бесчисленное количество меньших Нади. Как лист дерева *Ашваттха* покрыт крошечными волосками, так же и тело пронизано тысячами Нади.

12. ПАДМЫ ИЛИ ЧАКРЫ

Чакры находятся в Линга Шарире (астральное тело). Линга Шарира состоит из 17 Таттв: 5 *Джнана Индрий* (уши, кожа, глаза, язык и нос); 5 *Карма Индрий* (речь, руки, ноги, половые органы и анус); 5 *Пран* (Прана, Апана, Вьяна, Удана, Самана); *Манаса* (ум) и *Буддхи* (интеллект). Это соответствует центрам в спинном мозгу и нервным сплетениям в грубом теле. Каждая Чакра контролирует и осуществляет деятельность над определённым центром грубого тела. Их нельзя увидеть невооружённым глазом. Некоторые глупые доктора ищут Чакры в физическом теле. Они не могут найти их там. Поскольку они не могут найти Чакры в трупе, они теряют веру в Шастры и йогические Крии.

Сукшма Прана движется в нервной системе Линга Шарире (астральное тело). Стхуля Прана движется в нервной системе грубого физического тела. Обе системы тесно взаимосвязаны. Они влияют друг на друга. Чакры находятся в астральном теле даже после разрушения физического организма при смерти. Согласно одной из мистических школ, Чакры образуются только во время концентрации и медитации. Это невозможно. Чакры должны существовать в тонком состоянии, поскольку грубая материя – результат тонкой материи. Без тонкого тела невозможно существование грубого тела. Значение этого предложения нужно понимать так, что можно чувствовать и осознавать Сукшма Чакры только во время концентрации и медитации.

Там, где пересекаются несколько нервов, артерий и вен, эти центры называются сплетениями. Вот грубые физические нервные сплетения, известные Вайдья Шастре: шишковидное, шейное, плечевое, копчиковое, поясничное, крестцовое, сердечное, пищеводное, надчревное, печёночное, глоточное, лёгочное, язычное, предстательное и др. Аналогично этому есть сплетения или центры Сукшма Праны в Сушумна Нади. Все функции тела, нервная, пищеварительная, кровообращения, дыхательная, мочеполовая и все другие системы тела находятся под контролем этих центров Сушумны. Это тонкие центры жизненной энергии. Это центры сознания (*Чайтанья*). Эти тонкие центры Сушумны имеют соответствующие центры в физическом теле. Например, Анахата Чакра, находящаяся в Сушумна Нади, имеет свой соответствующий физический центр в физическом теле у сердца (сердечное нервное сплетение).

Тонкие центры в Сушумна Нади иначе известны как Лотосы или Чакры. В каждой Чакре преобладает определённая Таттва. В каждой Чакре есть главенствующее божество. В каждой Чакре представлено определённое животное. Это подчёркивает, что центры имеют качества, Таттвы или Гуны, соответствующих животных. Имеется 6 важнейших Чакр: Мулядхара, Свадхистхана, Манипура, Анахата, Вишуддха и Аджна. Сахасрара – главная Чакра. Она находится в голове. Эти семь Чакр соответствуют Лёкам (*Бхух, Бхувах, Свах, Маха, Джана, Тапа и Сатья Лёки*). От Мулядхары до Вишуддхи расположены центры *Панча Бхут* (пяти элементов): земля, вода, огонь, воздух и эфир.

Когда Кундалини пробуждена, она проходит от Мулядхары до Сахассары через все Чакры. В каждом центре, куда йог направляет Кундалини, он испытывает особую форму Ананды (блаженства), а также приобретает особые Сиддхи (психические силы) и знание. Он наслаждается Высочайшим Блаженством, когда Кундалини достигает Сахасрара Чакры.

Имеются и другие Чакры: Адхара (другое название Мулядхара Чакры), Амрита, Ананда, Лялита, Бальвана, Брахмадвара, Чандра, Дипака, Карнамуля, Гульхаха, Кулядипа, Кундали, Галябаддха, Калядаада, Калядхвара, Карангака, Калябхедан, Ляляна, Махотсаха, Манас, Таляна, Махападма, Нирадхара, Наукуля, Прана, Сом, Тривени, Урдхварандхра, Ваджра и т.д. Некоторые из них – просто синонимы шести важнейших Чакр. Есть ещё много малых Чакр. Некоторые Хатха йоги говорят, что имеется 21 малая Чакра и 13 больших;

другие Хатха йоги утверждают, что имеется 49 Чакр (тогда как древние Йоги учили, что имеется 144 Чакры). Тальяна Чакра с её 12-ю красными лепестками располагается у основания неба, а Манас Чакра с её шестью лепестками тесно связана с ощущениями, снами и астральными путешествиями. Детальные инструкции по каждой Чакре даны в последующих главах.

13. ЛЕПЕСТКИ НА ЧАКРАХ

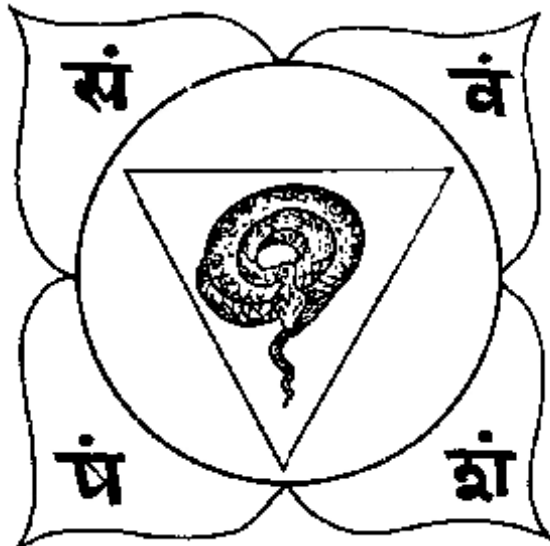
Каждая Чакра имеет определённое число лепестков с Санскритским алфавитом на каждом лепестке. Вибрация, которая производится каждым лепестком, представлена соответствующей Санскритской буквой. Каждая буква обозначает Мантру Дэви Кундалини. Буквы существуют в лепестках в скрытой форме. Они могут быть проявлены, и вибрации Нади могут ощущаться во время концентрации.

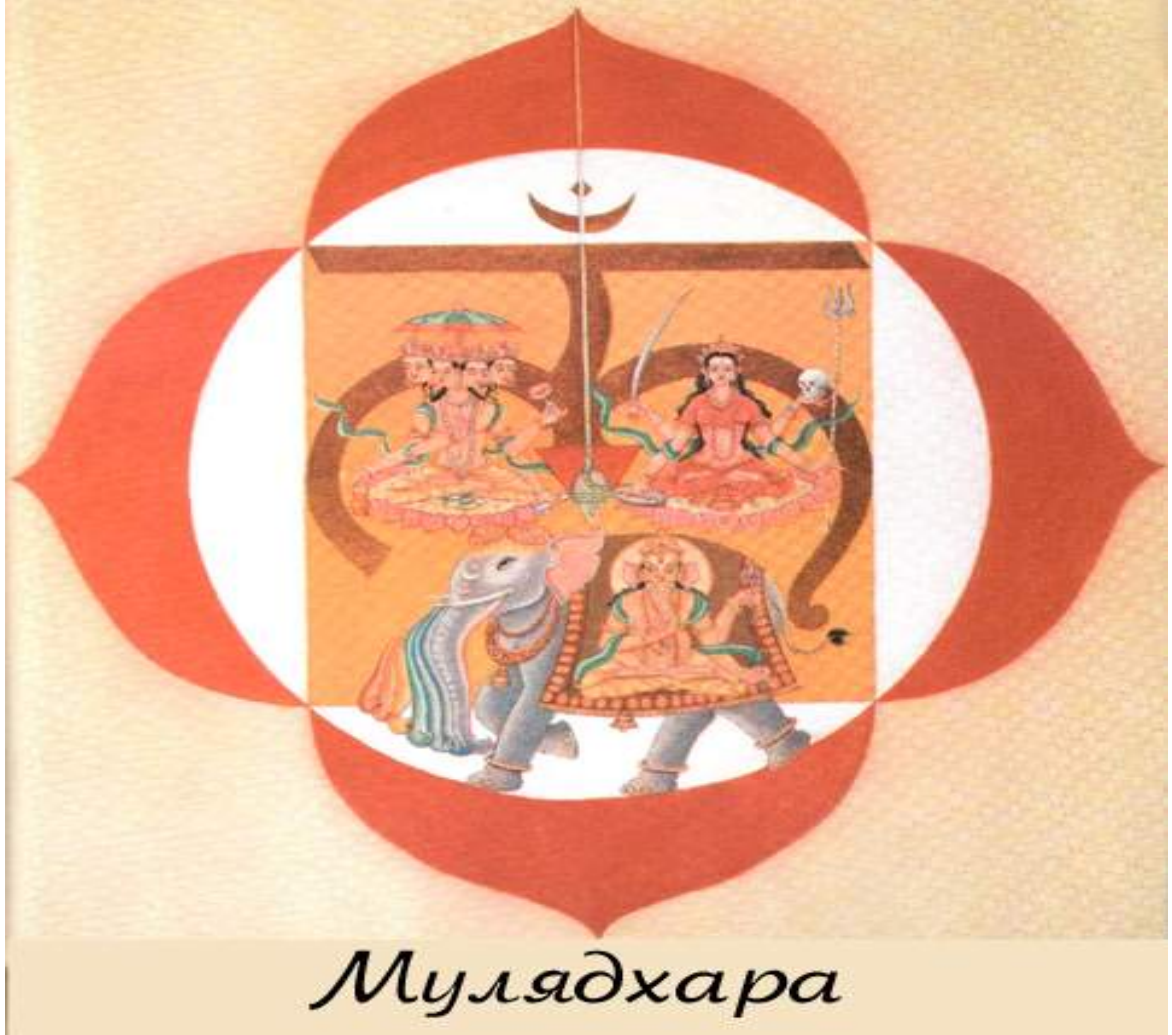
Число лепестков у лотосов различное. Мулядхара, Свадхистхана, Манипура, Анахата, Вишуддха и Аджна Чакры имеют соответственно: 4, 6, 10, 12, 16 и 2 лепестка. Все 50 букв Санскритского алфавита расположены на 50 лепестках. Число лепестков в каждой Чакре определено числом и положением йогических Нади вокруг Чакры. Я поясню это. От каждой Чакры выходит определённое число йогических Нади. Чакра имеет вид лотоса с Нади в качестве его лепестков. Звуки, издаваемые вибрациями йогических Нади, представлены соответствующими Санскритскими буквами. Пока Кундалини располагается в Мулядхара Чакре, Чакры и их лепестки обращены вниз. Когда она пробуждена, они поворачиваются к Брахмарандхре. Они всегда обращены в сторону Кундалини.

14. МУЛЯДХАРА ЧАКРА

Мулядхара Чакра расположена у основания позвоночного столба. Она лежит между основанием половых органов и анусом, немного ниже Канды. В ней соединяются Ида, Пингала и Сушумна Нади. Мулядхара занимает пространство

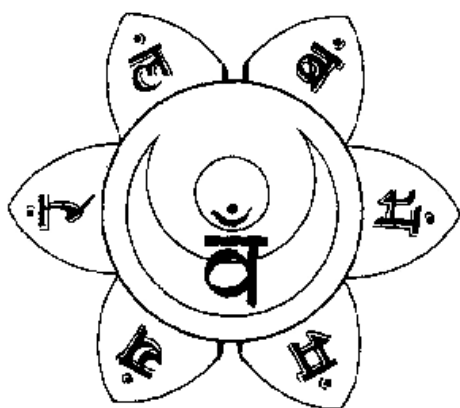
– два пальца выше ануса, два пальца ниже половых органов, 4 пальца в ширину. Это Адхара Чакра (поддерживающая), т.к. другие Чакры расположены над ней. Кундалини, которая даёт силу и энергию всем Чакрам, находится в этой Чакре. Отсюда и название Мулядхара или Адхара Чакра, т.к. она всё поддерживает.





Из этой Чакры исходят 4 важные Нади, проявляющиеся в виде лепестков Лотоса. Тонкие вибрации, издаваемые каждой Нади, представлены Санскритскими буквами *Вам, Щам, Шам и Сам*. Иони, расположенная в центре этой Чакры, называется Кама, и ей поклоняются Сиддхи. В ней лежит спящая Кундалини. Ганеша является Дэватой этой Чакры. Под этой Чакрой расположено 7 миров: *Аталя, Виталя, Суталья, Таляталья, Расаталя, Махаталя и Паталя Лёки*. Эта Чakra соответствует *Бху Лёке* или *Бху Мандале*, физическому плану (область земли). *Бхувах, Свах* или *Сварга, Маха, Джана, Тапа* и *Сатья Лёки* находятся над этой Чакрой. Все лежащие внизу миры относятся к малым Чакрам в конечностях, которые контролируются Мулядхара Чакрой. Йог, который проник в эту Чакру с помощью Притхиви Дхарану (Инструкции по Притхиви Джаране см. в работе Свами Шивананды «Садхана Йоги», глава 3. **Примечание переводчика.**), завоевал Притхиви Таттву. Он не боится смерти от земли. Притхиви жёлтого цвета. Золотая Трипура (огонь, Солнце и Луна) называются "Биджа". Это зовётся также великой энергией (Парама Теджас), которая покоится в Мулядхара Чакре и известна как Сваямбху Линга. Рядом с этим Лингой находится золотая область, известная как Куля, и Главенствующее божество – Бог Брахма, а Дэвата – Дакини (Шакти). Брахма Грантхи или узел Брахмы находится в этой Чакре. Вишну Грантхи и Рудра Грантхи находятся в Анахата и Аджна Чакрах. *Лям* – Биджа Мулядхара Чакры.

Мудрый Йог, который концентрирует внимание и медитирует на Мулядхара Чакре, получает полное знание о Кундалини и средствах её пробуждения. Когда Кундалини пробуждена, он получает Дардури Сиддхи, силу отрываться от земли. Он может контролировать дыхание, ум и семя. Его Прана входит в среднюю Брахма Нади. Все его грехи уничтожаются. Он получает знание прошлого, настоящего и будущего. Он наслаждается естественным Блаженством (Сахаджа Ананда).



15. СВАДХИСТХАНА ЧАКРА

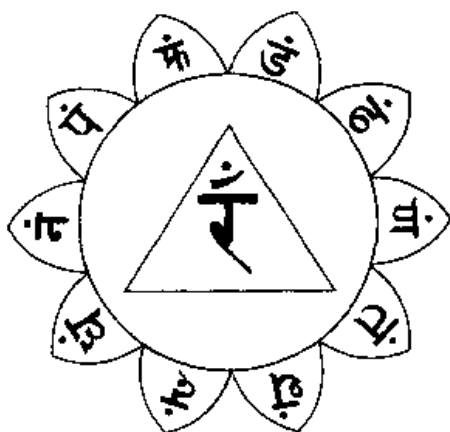
Свадхистхана Чакра расположена в

Сушумна Нади у основания половых органов. Она соответствует Бхувар Лёке и контролирует в физическом теле нижнюю часть живота, почки и т.д. Здесь находится *Джала Мандала* (область воды – Апа Таттва). Внутри Чакры имеется пространство в виде полумесяца или в виде раковины, или цветка *Кунда*. Главенствующее божество – Бог Вишну, а Дэвата – богиня Ракини. Биджакшара *Вам*, Биджа Варуны находится в этой Чакре. Цвет Чакры – алой крови или цвета *Синдуры* (киновари). Из этого центра исходят шесть йогических Нади, проявляющихся в виде лепестков лотоса. Вибрации, издаваемые Нади, представлены Санскритскими буквами *Бам, Бхам, Мам, Ям, Рам* и *Лям*.



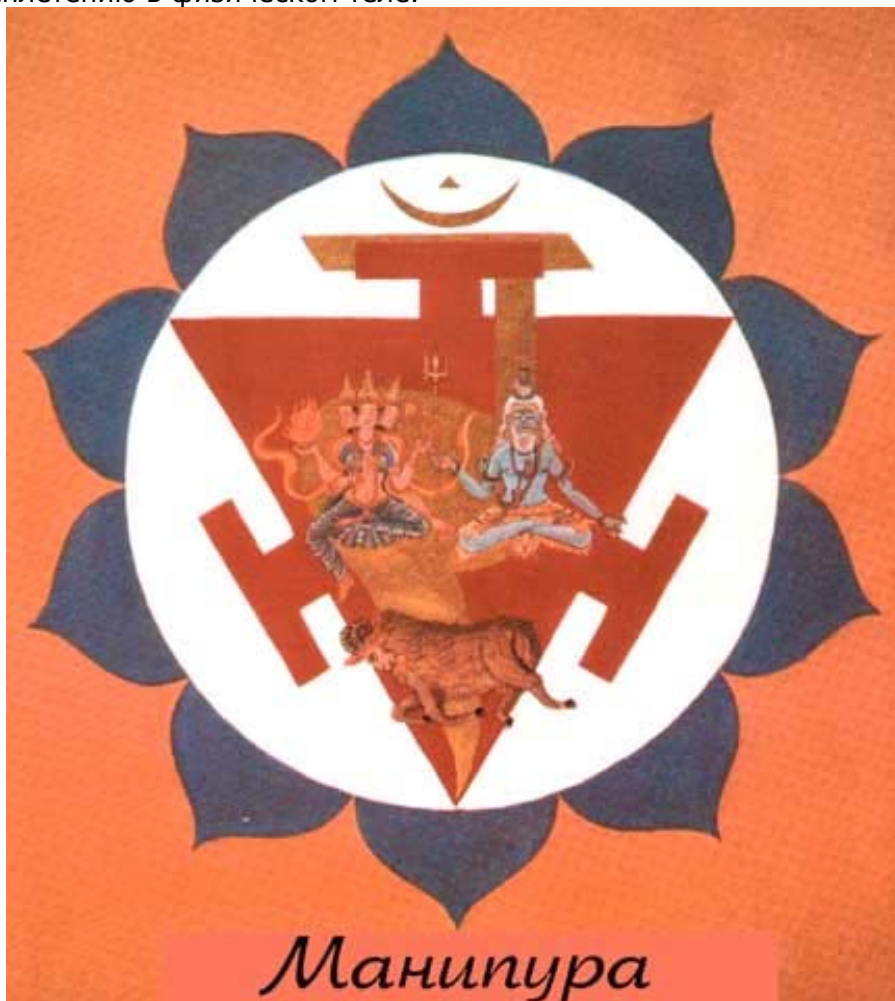
Тот, кто концентрирует внимание на этой Чакре и медитирует на Дэвате, не боится воды. Он в совершенстве контролирует элемент воды. Он обладает многими психическими силами, интуитивным знанием и совершенным контролем над своими чувствами. Он знает всё об астральных сущностях. Полностью уничтожаются Кама, Кродха, Лёбха, Моха, Мада, Матсарья и другие грязные качества. Йог становится победителем смерти (*Мритьюнджая*).

16. МАНИПУРА ЧАКРА



Манипура - третья Чакра от Мулядхары; расположена в Сушумна Нади в Наби Стхане (области пупа). Она соответствует центру физического тела и контролирует печень, желудок и т.д. Это очень важный центр. От этой Чакры отходят 10 йогических Нади в виде лепестков лотоса. Вибрации, исходящие из Нади, представлены Санскритскими буквами: *Дам, Дхам, Нам, Там, Тхам, Дхам, Пам, Пхам*. Чакра цвета тёмных туч. Внутри неё находится пространство в виде

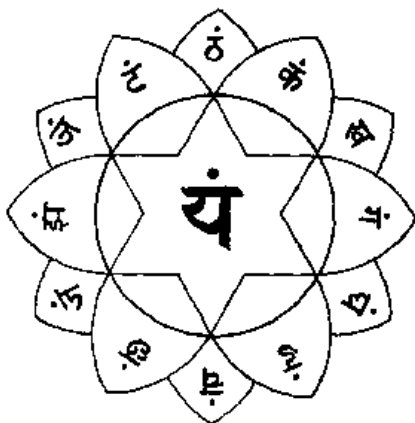
треугольника. Это Агни Мандала (область огня – Агни Таттва). Биджакшара *Рам*, Биджа Агни находится здесь. Главенствующее божество – Рудра, а богиня – Лякини. Эта Чакра соответствует Свах или Сварга Лёке и солнечному сплетению в физическом теле.



Йог, концентрирующий внимание на этой Чакре, обретает Паталя Сиддхи, может отыскать спрятанные клады и свободен от всех болезней. У него совсем нет страха Агни (огня).

"Даже если его бросить в огонь, он останется живым без страха смерти" (Гхеранда Самхита).

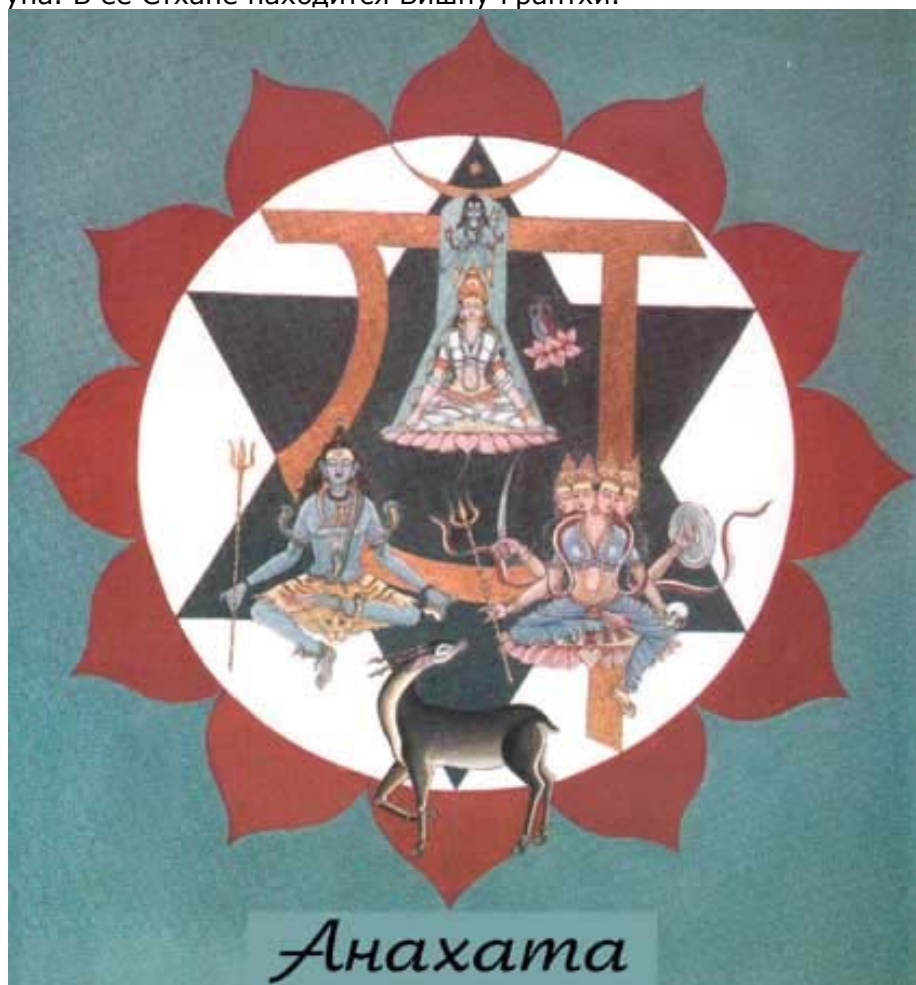
17. АНАХАТА ЧАКРА



Анахата Чакра расположена в Сушумна Нади (Сукшма центр); контролирует сердце; соответствует сердечному сплетению в физическом теле. Это соответствует Маха Лёке. Чакра тёмно-красного цвета. В этой Чакре имеется шестиугольное пространство дымчатого или густо-чёрного цвета или цвета коллириума (используемого для глаз). Чакра является центром Ваю Мандала (область воздуха, Ваю Таттва). Отсюда исходят 12 йогических Нади. Звуки, издаваемые каждой Нади, представлены следующими Санскритскими буквами: *Кам, Кхам, Гам, Гхам, Нан, Чам, Чхам, Джам, Джхам, Нам, Там, Тхам*.

Биджакшара *Ям*, Биджа Ваю расположена здесь. Главенствующее божество – Иша (Рудра) и богиня – Какини. В Мулядхара Чакре имеется Сваямбху Линга, а в Анахата Чакре находится Бана Линга. Здесь находится Кальпа Врикша,

дающее все желаемые предметы. В этом центре слышится звук Анахаты – звук Шабда Брахмана. Вы легко можете его услышать, как следует сконцентрировав внимание на этом центре. Когда вы длительное время выполняете Ширшасану, вы можете отчётливо слышать этот звук. Ваю Таттва – полностью Саттвическая Гуна. В её Стхане находится Вишну Грантхи.



Тот, кто медитирует на этой Чакре, полностью контролирует Ваю Таттву. Он получает Бхучари Сиддхи, Кхечари Сиддхи, Кая Сиддхи и т.д. (лечение по воздуху, вхождение в тело другого). Он обретает космическую любовь и все остальные божественные Саттвические качества.

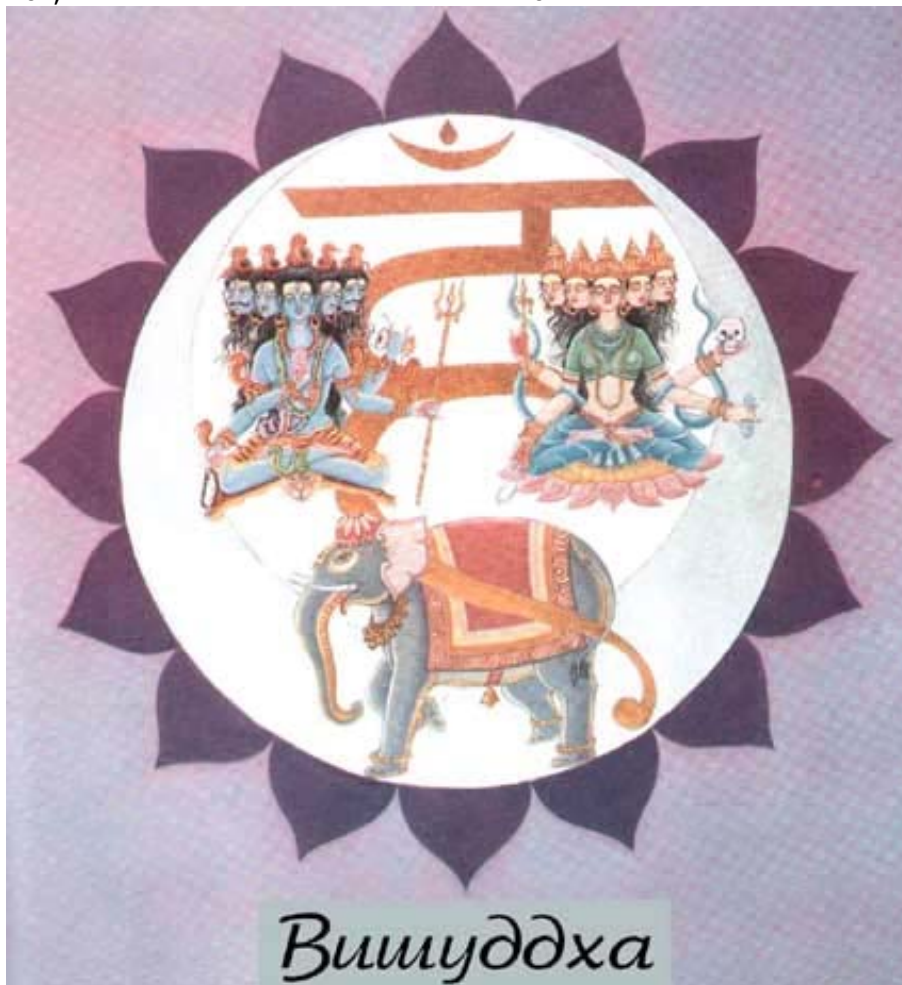
18. ВИШУДДХА ЧАКРА



Вишуддха Чакра расположена в Сушумна Нади у основания горла (Кантха-мула Стхана). Это соответствует Джана Лёке. Это центр Акаша Таттвы (элемента эфир). Таттва чисто голубого цвета. Все остальные Чакры, расположенные над ней, принадлежат к Манас Таттве. Главенствующее божество – Садашива (Итара Линга) и богиня Шакини. Из этого центра исходят 16 йогических Нади в виде лепестков лотоса. Вибрации, создаваемые Нади, представлены 16 Санскритскими буквами: Ам, Аам, Им, Иим, Ум, Уум, Рим, Риим, Лим, Лиим, Эм, Айм, Ом, Айн, Ан, Ах. Акаша Мандала (область эфира) круглая, по форме напоминает полную Луну. Биджа

Акаша Таттвы (Хам) находится в этом центре. Она белого цвета. Эта Чакра соответствует глоточному нервному сплетению физического тела.

Концентрация внимания на Таттве этой Чакры называется Акаши Дхарана. Тот, кто практикует



эту Дхарану, не погибает даже в Пралае. Он достигает высшего успеха. Он приобретает полное знание о четырёх Ведах, медитируя на этой Чакре. Он становится *Трикаля Джнани* (тот, кто знает прошлое, настоящее и будущее).



19. АДЖНА ЧАКРА

Аджна Чакра расположена в Сушумна Нади, а её соответствующий центр физического тела – в пространстве между бровями. Оно известно как Трикута. Главенствующее божество – Парамашива (Шамбхо) в виде Хамсы (лебеда). Богиня – Хакини (Шакти).

Биджакшара для этой Чакры – Пранава *Ом*. Это место ума. С каждой стороны лотоса (Чакры) имеется 2 лепестка (йогические Нади). Вибрации этих Нади представлены Санскритскими буквами *Хам* и *Кшам*. Это Грантхи Стхана (Рудра Грантхи). Чакра чисто белого цвета, как полная Луна (в день Пурнимы). В этой Чакре находятся Бинду, Нада и Шакти. Эта Чакра соответствует Тапо Лёке. Соответствующий центр в физическом теле – кавернозное нервное сплетение.

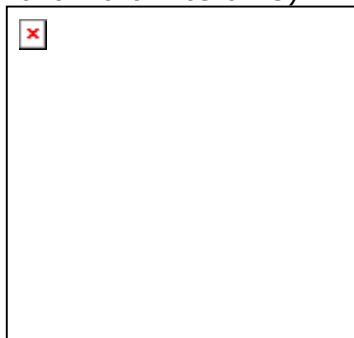


Аджна

Тот, кто концентрируется на этом центре, уничтожает все Кармы прошлых жизней. Пользу от медитации на этой Чакре невозможно описать словами. Практикующий становится Дживанмуктой (освобождённым при жизни человеком). Он приобретает все 8 больших и 32 малых Сиддхи. Все Йоги, а также и Джнани концентрируются на Биджакшаре, Пранаве (ОМ) этого центра. Это называется Бхрумадхья Дришти (взгляд, направленный в межбровье). Более подробно эта важная Чакра будет описана в последующих уроках.

20. ГОЛОВНОЙ МОЗГ

Головной мозг и черепно-мозговые нервы являются важнейшей частью всей нервной системы. Это скопление нервной ткани, состоящей из серого и белого вещества, расположенного в черепной коробке. Последняя подобна железному сейфу, хранящему драгоценный «мозг», окружённый тремя оболочками. 1) - твёрдая (фиброзная, соединительно-тканная), расположенная со стороны костей черепа. 2) - мягкая соединительно-тканная, представляющая собой сплетение кровеносных сосудов, пронизывающих и питающих все части головного мозга. 3) - паутинная, тонкая оболочка, покрывающая головной



мозг, под которой находится пространство, заполненное спинномозговой жидкостью, защищающую головной мозг от повреждений, питающей нервную ткань и осуществляющей обмен веществ. Головной мозг словно плавает в этой жидкости. На рисунке изображены: большой мозг (1), мозжечок (2), продолговатый мозг (3) и мост мозга (4).

Центральная бороздка делит головной мозг на 2 полушария, содержащие большие и малые доли, такие как теменная, височная и затылочная (рядом с мозжечком) и другие. Каждая доля состоит из множества извилин. Для удобства изучения, головной мозг можно разделить на 4 части.

1. Передний мозг. Это самая большая часть, имеющая овальную форму и расположенная спереди в верхней части черепной коробки. Она содержит важные центры слуха, зрения, речи и т.д. Здесь располагается шишковидная железа (эпифиз), которая, как полагают, является местом пребывания души, и которая играет важную роль в Самадхи и в психической деятельности.

2. Мозжечок (малый или задний мозг). Это основная часть головного мозга продолговатой формы. Располагается над 4 желудочком, сзади и ниже переднего мозга. Его белое вещество покрыто серым. Он регулирует мышечную координацию. Ум пребывает здесь во время сновидений.

3. Продолговатый мозг. Он имеет широкую продолговатую форму и

расположен между полушариями. Здесь серое вещество покрыто белым и находятся важные функциональные центры кровообращения, дыхания и т.д. Эта часть должна хорошо защищаться. Отсюда начинается спинной мозг.

4. Варолиев мост (мост мозга) располагается перед продолговатым мозгом. Это место соединения мозжечка с продолговатым мозгом. Состоит из белого и серого вещества. Его волокна выходят из мозжечка и продолговатого мозга.

В головном мозге имеется 5 желудочков. Самым важным из них является 4-й. Он расположен в продолговатом мозге. 4-й желудочек – продолжение центрального спинномозгового канала, расширяющегося в месте вступления последнего в черепную коробку.

Каждый нерв тела тесно связан с головным мозгом. 12 пар черепно-мозговых нервов выходят через отверстия, расположенные в нижней части черепа и связывают головной мозг с различными частями тела. Это обонятельные, зрительные, глазодвигательные, блоковидные, тройничные, отводящие, лицевые, слуховые, языкоглоточные, блуждающие, добавочные и подъязычные нервы, связывающие головной мозг с глазами, ушами, языком, носом, глоткой, грудной клеткой и т.д. Здесь я привёл лишь те сведения, которые имеют отношение к Кундалини Йоге.

21. БРАХМАРАНДХРА

"Брахмарандхра" означает «отверстие» Брахмана. Это обитель человеческой души. Её ещё называют "Дашамадвара", десятое отверстие или десятая дверь. Вогнутое пространство на макушке головы называется передним родничком. Он находится между двумя теменными и затылочной костями. Эта часть у детей очень мягкая. Пока ребёнок растёт, она затягивается растущими костями черепа. Брахма создал физическое тело и вошёл (*Правишат*) в тело через Брахмарандхру, чтобы дать внутреннее озарение. Это утверждается в некоторых Упанишадах. Это очень важная часть. Она прекрасно подходит для Ниргуна Дхьяны (абстрактной медитации). Когда йог отделяется от физического тела во время наступления смерти, Брахмарандхра разрывается, открывается и Прана выходит из этого отверстия (*Капаля Мокша*). "В сердце находится 101 нерв. И лишь один из них (Сушумна) выходит и пронизывает голову; выйдя через него, достигнешь бессмертия" (Катхопанишада).

22. САХАСРАРА ЧАКРА

Сахасрара Чакра – обитель Бога Шивы. Она соответствует Сатья Лёке и расположена на макушке головы. Когда Кундалини соединяется с Богом Шивой в Сахасрара Чакре, йог наслаждается высшим Блаженством, Парама Анандой. Когда Кундалини входит в этот центр, йог достигает сверхсознательного состояния и Высшего Знания. Он становится *Брахмавидвариштхой* или Джнани, находящимся в полном расцвете.



Выражение *Сахасрара Падма* указывает, что эта Падма содержит 1000 лепестков. Из этого центра исходит 1000 йогических Нади. Существуют различные точки зрения относительно точного числа лепестков. Вам будет достаточно знать, что из этого центра исходит бесчисленное количество Нади. Как и в других Чакрах, вибрации, издаваемые йогическими Нади, представлены Санскритскими буквами. Все 50 букв Санскритского алфавита повторяются здесь снова и снова на всех йогических Нади. Это Сукшма-центр. Соответствующий центр физического тела находится в головном мозге.

Термин "Шат-Чакры" относится только к главным шести Чакрам: Мулядхаре, Свадхистхане, Манипуре, Анахате, Вишуддхе и Аджне. Над ними располагается Сахасрара Чакра. Это самая главная Чакра. Все

Чакры имеют тесную связь с ней. Поэтому она не включена в Шат-Чакры.

23. ЛЯЛЯНА ЧАКРА

Ляляна Чакра расположена между Аджна и Сахасрара Чакрами. 12 йогических Нади исходят из этого центра. Вибрации, издаваемые двенадцатью Нади, представлены Санскритскими буквами: Ха, Са, Кша, Ма, Ля, Ва, Ра, Я, Ха, Ша, Кха, Пхрем. Её Биджа – Ом. В этом центре йог концентрирует внимание на форме своего Гуру и достигает всезнания. Здесь контролируются 12 пар нервов, выходящих из головного мозга и направляющиеся к различным органам чувств.

24. ИТОГ ПРЕДЫДУЩИХ УРОКОВ

Ученики должны обладать всеми Саттвическими качествами и быть совершенно чистыми. Сат Санг, уединение, диетическая дисциплина, хорошие манеры, хороший характер, Брахмачарья, Вайрагья и т.д. образуют крепкое основание йогической жизни. Для быстрого прогресса на духовном пути совершенно необходима помощь Гуру, уже ступившего на этот путь. Для йогической Абхьясы требуются места с прохладным, умеренным климатом.

Нади являются Сукшма (астральными) каналами, по которым Прана (жизненная энергия) течёт в разные части тела. Из бесчисленных Нади, Ида, Пингалья и Сушумна являются важнейшими. Все Нади начинаются из Канды. Канда располагается в пространстве между началом половых органов и анусом. Сушумна Нади расположена внутри позвоночного столба в спинномозговом канале. Внутри Сушумна Нади проходит Ваджра Нади. Читра Нади, узкий канал, называемый Брахманади, находится внутри Ваджра Нади. Пробуждённая Кундалини проходит по Читра Нади. Здесь находятся все Сукшма центры, которые нельзя обнаружить с помощью лабораторных экспериментов. Грубое физическое тело не может существовать и функционировать без этих тонких центров. Важнейшими Чакрами являются Мулядхара, Свадхистхана, Манипура, Анахата, Вишуддха, Аджна и Сахасрара. Когда Кундалини проходит от Чакры к Чакре, раскрываются различные уровни ума, и Садхака вступает в высшее состояние сознания. В каждой Чакре он получает различные Сиддхи. Ида, Пингалья и другие Нади проходят рядом с позвоночником. Ида течёт через левую ноздрю, а Пингалья – через правую. В Свадхистхане дыхание днём должно осуществляться через левую ноздрю, а ночью – через правую.

25. ТАИНСТВЕННАЯ КУНДАЛИНИ

"О, Дэви! Ты есть ум, небо, воздух, огонь, вода и земля. Когда ты находишься в преобразовании, ничего больше не существует, кроме Тебя. Ты стала посвящённой королевой Шивы, чтобы превратить Свою собственную Форму блаженного сознания - в форму мира".

Кундалини, змеиная сила или мистический огонь, - это изначальная энергия или Шакти, которая дремлет или спит в центре тела - в Мулядхара Чакре. Она называется змеиной или кольцевидной, т.к. имеет форму змеи. Это огненная оккультная сила, великая изначальная сила, лежащая в основе всей органической и неорганической материи.

Кундалини – космическая сила в индивидуальных телах. Это не материальная сила, подобная электричеству, магнетизму, центробежной или центростремительной силе. Это духовная потенциальная Шакти или космическая сила. В действительности она не имеет формы. Стхуля Буддхи и ум на первой стадии принимают определённую форму. Из этой грубой формы можно легко себе представить тонкую бесформенную Кундалини. Прана, Ахамкара, Буддхи, Индрии, ум, пять грубых элементов, нервы – всё это продукты Кундалини.

Во всех существах находится свёрнутая, спящая Божественная Шакти. Вы видели, что в Мулядхара Чакре находится Сваямбху Линга. Голова Линги – это пространство, где Сушумна Нади прилегает к Канде. Мистическая Кундалини лежит головой вниз у рта Сушумна Нади на голове Сваямбху Линги. Она свёрнута в 3,5 оборота, подобно змее. Будучи пробуждённой, она издаёт

шипение, как змея, которую бьют палкой, и продвигается к другой Чакре по Брахма Нади, которую также называют Читра Нади, лежащую внутри Сушумны. Поэтому Кундалини называют ещё Бхуджангини, змеиной силой. Три кольца представляют три Гуны Пракрити: Саттву, Раджас и Тамас, а половина представляет Викрити – видоизменение Пракрити.

Кундалини – богиня речи, и она всеми восхваляется. Она Сама, когда пробуждена йогом, даёт ему просвещение. Это она даёт Мукти и Джнанау, поскольку ими и является. Её называют также Сарасвати, т.к. Она имеет форму Шабдха Брахмана. Она – источник всезнания и Блаженства. Она – само чистое сознание. Она – Брахман, Прана Шакти, высшая Сила, мать Праны, Агни, Бинду и Нада. Благодаря этой Шакти существует мир. Творение, существование и разрушение – всё в Ней. Только этой Шакти поддерживается мир. Благодаря воздействию Её Шакти на тонкую Прану создаётся Нада. Если вы будете повторять непрерывный звук или петь Диргха Пранаву (ОМ), вы отчётливо почувствуете вибрацию, исходящую из Мулядхара Чакры. Из-за вибрации этой Нади функционируют все части тела. С помощью тонкой Праны она поддерживает индивидуальную душу. Во всех видах Садханы Богиня Кундалини в той или иной степени является объектом поклонения.

Кундалини связана с тонкой Праной, тонкая Прана связана с тонкими Нади и Чакрами. Тонкие Нади связаны с умом. Ум связывает всё тело. Вы, наверное, слышали, что в каждой клетке тела есть ум. Прана – рабочая сила тела. Она динамична. Воздействие Пранаямы и других йогогических упражнений делает из статической Шакти динамическую. Эти две функции: статическая и динамическая – называются "спящей" и "пробуждённой" Кундалини.

ГЛАВА III САДХАНА ЙОГИ КАК ПРОБУДИТЬ КУНДАЛИНИ

Нужно быть совершенно без желания и полным Вайрагьи, прежде чем пытаться пробудить Кундалини. Её можно пробуждать, когда человек поднимется над *Камой, Кродхой, Лёбхой, Мохой, Мадой* и другими недостатками. Кундалини можно разбудить, поднявшись над чувственными желаниями. Йог с чистым сердцем и умом, свободным от страстей и желаний будет вознаграждён пробуждением Кундалини. Если у человека нечистый ум и он насильственным образом пробуждает Шакти с помощью Асан, Пранаям и Мудр, он переломает себе ноги и упадёт. Он не способен подняться по лестнице Йоги. Это главная причина, почему люди сходят с пути или получают телесные расстройства. В Йоге нет ничего вредного. Люди должны вначале очиститься, затем с помощью знания Садханы, под соответствующим руководством, они должны заниматься регулярной, постепенной практикой. Когда Кундалини пробуждена, на пути Садхака возникает множество соблазнов, и без чистоты у Садхака не будет силы, чтобы устоять перед ними.

Знание теории так же важно, как и практика. Некоторые считают, что теория не нужна. Они приводят один-два редких примера, чтобы доказать, что Кундалини пробуждалась теми, кто ничего не знал о Нади, Чакрах и Кундалини. Это могло быть по милости Гуру или просто случайно. Все не могут на это рассчитывать и пренебрегать теорией. Если вы возьмёте пример с человека, в котором Кундалини была пробуждена по милости Гуру, и откажетесь от практики, то потеряете время в поисках такого Гуру. Человек с хорошим знанием теории и упорной практикой быстро достигнет желаемой цели.

Хатха йоги могут пробудить Кундалини Пранаямой, Асанами и Мудрами; Раджа йоги – с помощью концентрации и тренировки ума; Бхакты – с помощью преданности и совершенного самоотречения; Джнани – с помощью аналитической воли; тантристы – с помощью Мантр. Кундалини может быть пробуждена по милости Гуру (*Гуру Крипа*) через прикосновение, взгляд или Санкальпу. Пробуждение Кундалини и её союз с Шивой в Сахасрара Чакре вызывает состояние Самадхи и Мукти. Самадхи невозможно без пробуждения

Кундалини.

Лишь для немногих избранных, любой из вышеназванных методов достаточен для пробуждения Кундалини. Большинство людей должно комбинировать разные методы в соответствии с силой и положением Садхака на духовном пути. Гуру определит истинное положение Садхака и предпишет соответствующий метод, который успешно пробудит Кундалини за короткий срок. Это напоминает назначение доктором определённого лекарства пациенту, чтобы вылечить соответствующую болезнь. Одним лекарством не вылечишь все болезни разных больных. Точно так же один вид Садханы может не подойти для всех.

Сегодня множество людей наивно полагает, что они достигли чистоты. Они впадают в ошибку в выборе определённых методов, пренебрегая многими важнейшими пунктами Садханы. Это бедные, самоограниченные души. Самонадеянные Раджасические Садхаки выбирают упражнения по собственному желанию, выполняют их нерегулярно и бросают все упражнения, когда сталкиваются с серьёзными трудностями.

Когда Кундалини пробуждена, Прана поднимается вверх по Брахма Нади вместе с умом и Агни. Вы должны поднять её в Сахасрара Чакру с помощью специальных упражнений типа Махабхеды, Шакти Чаляны и т.д.

Как только она пробудится, она пронзит Мулядхара Чакру (Бхеду) и через различные Чакры должна быть доведена до Сахасрары. Когда Кундалини находится в одной Чакре, в ней чувствуется сильный жар, а когда она покидает это центр и уходит в другую Чакру, в предыдущей Чакре появляется сильный холод и безжизненность.

Свобода от гнева, Камы, Крохди, Раги и Двеши, обладание уравновешенным умом, космическая любовь, астральное видение, высшее бесстрашие, отсутствие желаний, Сиддхи, божественное опьянение и духовная Ананда – это признаки, указывающие на пробуждение Кундалини. Когда она – в покое, человек сознаёт мир и своё окружение. Когда она пробуждается, он умирает для мира. У нег нет сознания тела. Он достигает состояния *Унмани*. Когда Кундалини переходит от Чакры к Чакре, открываются разные уровни ума, и Йог приобретает психические силы. Он контролирует пять элементов. Когда она достигает Сахасрара Чакры, он входит в Чидакашу (пространство знания).

Пробуждение Кундалини Шакти, её союз с Шивой, наслаждение нектаром и другие моменты, связанные с Кундалини Йогой, описаны в Шастрах Йоги и неправильно истолковывались и рассматривались многими в буквальном смысле слова. Они полагали, что просто половой союз Шивы и Шакти является целью Кундалини Йоги. После неправильной интерпретации йогических текстов они начинают подносить цветы и поклоняться своим жёнам с похотливыми желаниями. Термин "Божественное опьянение происходит от питья нектара" – тоже истолковывается неправильно. Они пьют много вина и других алкогольных напитков и воображают, что наслаждаются Божественным экстазом. Это просто невежество. Они абсолютно не правы. Такой вид поклонения и союза – вовсе не Кундалини Йога. Они переводят концентрацию своего внимания на половые центры и уничтожают себя. Некоторые глупые молодые люди практикуют в течение нескольких дней одну-две Асаны, Мудры, немного Пранаямы и воображают, что Кундалини поднялась до их шеи и выдают себя за великих йогов. Это – жалкие, самоограниченные души. Даже Ведантист (ученик Джнана Йоги) может приобрести Джнана Ништху только с помощью пробуждения Кундалини Шакти, которая дремлет в Мулядхара Чакре. Невозможно достичь сверхсознательного состояния или Самадхи без пробуждения этой изначальной энергии, независимо от того, какой тип Йоги используется для этого: Раджа, Бхакти, Хатха или Джнана Йога.

Легко пробудить Кундалини, но очень трудно провести её через различные Чакры до Сахасрары. Это требует огромного терпения, упорства, чистоты и регулярной практики. Йог, поднявший её в Сахасрара Чакру – истинный хозяин всех сил. Обычно ученики Йоги прекращают свою Садхану на полпути из-за ложного Тушти (удовлетворения). Они воображают, что достигли цели, когда получают некоторые мистические переживания и психические силы. Они хотят

демонстрировать эти силы перед публикой, чтобы получить Кхьяти (репутацию и известность) и заработать деньги. Это досадная ошибка. Лишь полная реализация может дать окончательное освобождение, совершенный мир и Высшее Блаженство.

Далее будут описаны один за другим различные методы пробуждения Кундалини с помощью Хатха Йоги, Бхакти Йоги, Раджа Йоги и Джнана Йоги. Некоторые ученики не смогут достичь совершенства лишь с помощью одного метода. Для подавляющего большинства людей необходима гармоничная комбинация всех методов. На следующих страницах я расскажу вам о различных упражнениях для пробуждения Кундалини. Если вы достаточно мудры, то после чтения различных упражнений вы сможете легко подобрать себе правильный метод Садханы, который лучше всего вам подходит и принесёт успех.

Пробуждение Кундалини и её союз с Шивой в Сахасрара Чакре приводит к состоянию Самадхи и Мукти. Перед пробуждением Кундалини вы должны обладать Дэха Шуддхи, Нади Шуддхи, Мано Шуддхи и Буддхи Шуддхи (чистотой тела, Нади, ума и интеллекта). Для очищения тела предписываются следующие шесть упражнений: Дхаоти, Басти, Нети, Наоли, Тратака и Капалябхати. Это Шат-Карма или шесть очистительных упражнений в Хатха Йоге.

1. ДХАОТИ

Это очищение бывает двух видов: Антар-Дхаоти и Бахир-Дхаоти (внутреннее очищение и внешнее очищение). Антар-Дхаоти осуществляется тремя способами. Возьмите тонкий кусок муслиновой ткани, 3 дюйма шириной и 15 футов длиной. Края должны быть хорошо обмётаны, и обрывки нитей не должны торчать по сторонам. Перед использованием постирайте её с мылом. Окуните её в тепловатую воду. Отожмите воду и потихоньку проглотите немного ткани с одного конца. В первый день проглотите один фут. Подержите ткань проглоченной несколько секунд, и затем очень медленно извлеките её. На следующий день проглотите немного больше и вновь подержите ткань проглоченной несколько секунд, и затем очень медленно извлеките. Так постепенно вы сможете проглотить всю ткань (оставив лишь небольшой кусок, торчащий изо рта). Удерживайте её в желудке в течение примерно 5 минут и затем извлеките её. Не торопитесь. Не повредите своё горло грубым вытаскиванием ткани. После Крии выпейте чашечку молока. Это своеобразная смазка горла. Упражнение выполняется на пустой желудок. Очень хорошо – утром. Не нужно практиковать это каждый день. Один раз в четыре дня или в неделю достаточно. Это упражнение не может принести ни малейшего вреда при постепенной тренировке. При первых двух-трёх попытках вы почувствуете позывы к рвоте. После Крии вымойте ткань с мылом и всегда держите её чистой. Это прекрасное упражнение для вялых, флегматичных людей. Постепенная и регулярная практика излечивает Гульму, гастриты, диспепсию, болезни желудка и селезёнки, флегмы и желчи. Это упражнение известно ещё как Ваистра Дхаоти. Это одна из разновидностей Антар-Дхаоти.

Некоторые люди, кто может выпить большое количество воды и немедленно выпустить её через анус, делают другую Крию – Варисара Дхаоти. Это эффективный метод, известный также как "Санг Пачар Крия". Йог Шамбхунатхаджи из Кишкиндхи – знаток этой Крии. Она сложна для большинства людей. Наоли и Уддияна Бандха должны применяться для выполнения этого упражнения. Даже сигаретный дым можно выпустить через анус.

Выпейте большое количество воды и поработайте мышцами живота. Сократите мышцы живота и вызовите рвоту водой. Это упражнение называется "Кунджара Крия". Это также разновидность очистительного упражнения.

Внутреннее очищение можно сделать также, проглатывая воздух. Заполните желудок большим количеством воздуха. Это осуществляется икотой. Подобно тому, как вы можете помаленьку проглатывать пищу, вы можете проглатывать воздух и заполнять желудок и кишечник. Вы научитесь этому от человека,

который может выполнить эту Крию. Когда вы сократите мышцы живота, воздух выйдет из ануса как Апана Ваю. Кто может заполнить желудок воздухом, может плавать на воде, как труп, а также жить на одном воздухе и воде несколько дней, не принимая пищу. Тем, кто может любым способом выполнять Антар Дхаоти, не нужно прибегать к слабительным. Они никогда не будут страдать от несварения или запора.

Имеются и другие Дхаоти:

Данта Дхаоти (очищение зубов),

Джихва Дхаоти (очищение языка),

Карна Дхаоти (очищение ушей),

Муля Шодхана Дхаоти (очищение ануса) и др.

Они выполняются каждый день. Нет необходимости на них останавливаться.

2. БАСТИ

Упражнение "Басти" играет роль клизмы для выведения накопившегося кала из кишечного тракта. Имеется две разновидности этого упражнения: Стхаля Басти и Джаля Басти.

СТХАЛЯ БАСТИ. Сядьте на пол и захватите пальцами рук пальцы ног, не сгибая коленей. Это почти как Пашчимоттанасана, но вам не нужно лбом касаться коленей. Приняв эту позу, сжимайте мышцы живота и сокращайте мышцы сфинктера, а затем изгоняйте воду. Это Стхаля Басти.

ДЖАЛЯ БАСТИ. Она более эффективна, чем Стхаля Басти. Возьмите маленькую бамбуковую трубку длиной в пять дюймов, смажьте один её конец вазелином, маслом или мылом. Сядьте в кадку с водой или в бак с водой, чтобы уровень воды был на уровне коленей, в позе Уткатасана. 2-3 дюйма бамбуковой трубки введите в анус. Сожмите анус. Медленно втягивайте воду в кишечник. Поработайте мышцами живота и изгоните воду. Это лечит болезни мочевых путей, водянку, запор и т.д. Не делайте её ежедневно, чтобы это не превратилось в привычку. Делайте лишь изредка. Выполняйте её в утренние часы перед едой. Если вы не можете втянуть воду через трубку, используйте обычный резиновый баллончик для клизмы или кружку Эсмарха, которые можно купить в аптеке. Использование бамбуковой трубки даст вам возможность овладеть методом втягивания воды через анус. Клизма вводит воду с помощью воздуха. В этом различие, а результат - одинаковый. Используя бамбуковую трубку, вы овладеете работой мышц кишечника, втягивая и выпуская воду по своей воле.

3. НЕТИ

"Нети" – упражнение для очищения носа. Нос всегда должен быть чистым, иначе дыхание будет нерегулярным, а это ведёт к болезни.

Возьмите тонкий шнурок длиной 12 дюймов. На нём не должно быть узлов, он должен быть прочным и не слишком тонким. Введите один его конец в правую ноздрю. Оставшийся конец крепко держите рукой. Сделайте форсированный продолжительный вдох и протолкните его внутрь. Затем медленно вытащите. Опять введите его, но в левую ноздрю таким же образом и медленно извлеките. Не повредите ноздри чересчур резкими движениями. С практикой, вводите шнурок в одну ноздрю и вынимайте через другую. Вначале при введении шнурка в нос вы будете часто чихать. Через 3-4 попытки чихание прекратится. Эту процедуру нужно практиковать, когда "нос заложен" из-за простуды.

Есть другой метод очищения носа. Зачерпните ладонью (или налейте в блюдце) прохладной воды. Медленно втягивайте воду носом и с силой выдувайте её также через нос. Многие совершенно легко могут сделать это. В начале обучения, после одной-двух попыток некоторые люди, возможно, будут страдать от лёгкого насморка и кашля. Как только эти симптомы исчезнут, можно продолжить практику.

Вы много раз видели курящих людей, втягивающих сигаретный дым ртом и легко выдыхающих его через нос. Курильщики при желании могут втягивать дым через одну ноздрю, а выдыхать через другую или через рот. Аналогично может легко проходить и вода.

Втягивание и выдувание воды носом называется "Сит-Крама". Если вы втягиваете воду через нос и выводите её через рот – это "Вьют-Крама". В Гхеранда Самхите говорится, что Нети Крия очищает череп и вызывает ясновидение (Дивья Дришти). Посредством её ликвидируются также риниты и образование корок.

4. НАОЛИ

Наоли-Крия предназначена для восстановления, укрепления и стимуляции брюшных органов, желудочно-кишечного тракта или пищеварительной системы. Для практики Наоли вы должны знать Уддияна Бандху. Уддияну можно делать даже сидя, но Наоли обычно выполняют стоя.

1 стадия. Сделайте сильный и энергичный выдох через рот, пока полностью не опустошите лёгкие. Сократите и втяните мышцы живота к спине. Это Уддияна Бандха, первая стадия Наоли. Уддияна Бандха завершается в Наоли. Для выполнения Наоли встаньте прямо, ноги слегка расставьте. Если стопы будут вместе, в первое время вы будете терять равновесие и падать. Положите руки на бёдра, слегка согнув спину. Затем сделайте Уддияна Бандху. Выполняйте это неделю, прежде чем перейти к следующей стадии.

2 стадия. Теперь освободите центр живота, сократив левую и правую стороны живота. Все мышцы окажутся в центре на вертикальной линии. Это Мадхьяма Наоли. Удерживайте её, пока чувствуете удобство. Выполняйте только это в течение нескольких дней.

3 стадия. Теперь сократите правую сторону живота, расслабив левую. Мышцы будут только слева. Это Вамана Наоли. Снова сократите левую часть живота, а правую расслабьте. Это Дакшина Наоли. Постепенно осваивая это упражнение, вы научитесь сокращать мышцы центральной, левой и правой частей живота. Вы почувствуете, как они движутся из стороны в сторону. В этой стадии вы будете видеть мышцы живота только в центре, с правой и левой стороны. Практикуйте эту стадию около недели.

4 стадия. Напрягите мышцы в центре живота. Медленно передвигайте их вправо и влево круговыми движениями. Сделайте так несколько раз справа налево и слева направо. Вы всегда должны медленно вращать мышцы круговым движением. Когда вы продвинетесь в практике, можете выполнять движения быстро, но полную пользу получите от этой Крии лишь при медленном и постепенном вращении. В последней стадии Наоли смотрится как "маслобойка", когда мышцы живота изолированы и вращаются из стороны в сторону. После первых двух-трёх попыток начинающие почувствуют лёгкую боль в животе. Им не следует пугаться и прекращать практику. Боль исчезнет через 2-3 дня. Когда Наоли демонстрируется учениками Йоги перед наблюдателями, последние просто поражаются, глядя на движения мышц живота. Им кажется, как будто в животе работает двигатель.

Когда начинающие хотят выполнить Дакшина Наоли, они должны слегка наклониться влево и сократить мышцы левой половины живота. Когда они хотят сделать Вамана Наоли, им нужно слегка наклониться в правую сторону. В Мадхьяма Наоли выдвигайте все мышцы вперёд, сокращая с обеих сторон.

Это упражнение не получается у тех, у кого большой живот. Когда трудно просто нести живот, пусть они даже не мечтают о достижении успеха в этой Крии. Но даже и они с помощью постепенной медленной практики могут освоить её. Чтобы добиться успеха, они должны упорно тренироваться и долгое время соблюдать суровую дисциплину. У кого гибкое тело, могут очень легко наклоняться, красиво и эффективно выполняя эту Крию.

На знаменитой Хардварской космополитической авеню, где Пенджабские и Бенгальские Бабу (чиновники) прогуливаются вечерами со своими женщинами, на берегах Ганги некоторые люди демонстрируют Наоли и разные другие Асаны и Мудры за несколько пайсов. Они очень быстро переходят от одного упражнения к другому. Вы встретите подобное в Калькутте, Дели, Бомбее и Мадрасе, во всех деловых центрах. Это всего лишь способ зарабатывать деньги. Это вовсе не Йога. Это разновидность физической сноровки. Судя по состоянию их тела, вы обнаружите, что они не обладают всеми качествами йога

и не стремятся к целям Йоги. Они даже физически не выглядят лучше обычных людей, поскольку привыкли к алкогольным напиткам, Гандже, Бхангу и т.д.

Если йогические упражнения выполняются правильно с должным умственным отношением, это непременно приведёт вас к духовному росту. Наоли Крия ликвидирует хронический запор, диспепсию и все остальные заболевания желудочно-кишечного тракта. Наоли помогает Санг Пачару и Басти Крие. Тонизируются печень и поджелудочная железа. Почки и другие органы живота функционируют должным образом. Наоли – благо для человечества. Это главное специфическое средство "для всех" или идеальное "улучшающее" средство.

5. ТРАТАКА

"Тратака" – пристальный, не мигающий взгляд, направленный на определённую точку или объект. Хотя это одно из шести очистительных упражнений, оно главным образом предназначено для развития концентрации внимания и умственных способностей. Оно очень полезно для учеников Хатха, Джнана, Бхакти и Раджа Йоги. Нет другого, более эффективного метода для контроля ума. Некоторые ученики утверждают, что они принадлежат к Джнана Йоге и пренебрегают этим важным упражнением, поскольку оно приписывается Хатха Йоге. Шри Рамана Махариши, знаменитый Джнани из Тируваннамала, выполняет это упражнение даже сегодня. Когда вы посетите его Ашрам, вы убедитесь в этом. Когда он сидит на диване в своей комнате, он пристально смотрит на стены. Когда он сидит на веранде в удобном кресле, он смотрит упорным взглядом на отдалённые холмы или на небо. Это позволяет ему поддерживать уравновешенное состояние ума. Ничто не может отвлечь его ум. Он всегда очень спокоен и безмятежен. Он не отвлекается на посторонних, хотя его Бхакты могут беседовать и петь, находясь рядом с ним.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРАТАКИ

(1) Поместите перед собой картину Бога Кришны, Рамы, Нараяны или Дэви. Пристально, не моргая, смотрите на неё. Смотрите на голову, затем на тело, на ноги. Повторите этот процесс ещё и ещё раз. Когда ваш ум успокоится, смотрите только на какое-то определённое место. Будьте настойчивыми: смотрите, пока не польются слёзы. Затем закройте глаза и мысленно представьте картину.

(2) Пристально смотрите на чёрную точку на белой стене или нарисуйте чёрную точку на листе белой бумаги и повесьте её на стене перед собой.

(3) На листе бумаги нарисуйте ОМ и поместите его перед собой. Выполняйте на нём Тратаку.

(4) Лягте на открытой террасе и пристально смотрите на какую-нибудь яркую звезду или полную Луну. Через некоторое время вы увидите разные цвета. Через некоторое время позже, вы снова увидите только один определённый цвет, а все остальные окружающие звёзды исчезнут. Когда вы будете смотреть на Луну, вы будете видеть только яркую Луну на чёрном фоне. Временами вы будете видеть вокруг себя огромную массу света. Когда взгляд станет более пристальным, вы сможете увидеть две или три Луны одинакового размера. А иногда вы не сможете увидеть ни одной Луны, хотя глаза будут широко открыты.

(5) Выберите наугад любой участок открытого неба в утренние или вечерние часы и пристально рассматривайте его. Вы получите вдохновение.

(6) Смотрите в зеркало на зрачок своего глаза.

(7) Некоторые люди выполняют Тратаку на пространстве между бровями или на кончике носа, причём, иногда даже во время прогулки.

(8) Продвинутые ученики выполняют Тратаку на внутренних Чакрах (Падмах). Мулядхара, Анахата, Аджна и Сахасрара – важнейшие центры для Тратаки.

(9) Поместите перед собой лампу на масле и пристально смотрите на пламя. Некоторые астральные сущности дают Даршану через пламя.

(10) Не многие Йоги выполняют Тратаку на Солнце. Это требует присутствия и

помощи опытного наставника. Они начинают смотреть на восходящее Солнце, и после постепенной тренировки могут выполнять Тратаку на Солнце даже в полдень. С помощью этой практики они получают особые Сиддхи (психические силы). Эта Садхана подходит не для всех. Первые 9 упражнений годятся для всех, и они безвредны. Последнее - разглядывание Солнца, не следует даже пытаться выполнять, пока вы не получите инструкции от наставника.

НАСТАВЛЕНИЯ ПО ТРАТАКЕ

Когда вы занимаетесь в своей комнате для медитации, примите свою любимую Асану (позу), Сиддхасану или Падмасану. В другое время можете заниматься стоя или сидя. Тратаку с пользой для себя можно выполнять даже во время прогулки пешком. В это время прогулки не смотрите туда-сюда. Смотрите на кончик носа или на пальцы ног. Многие люди не смотрят в лицо, когда разговаривают с другими. Они выбирают взглядом определённое место и разговаривают. Для этой Садханы не требуется никакой особой Асаны.

Когда вы пристально смотрите на картину – это Тратака. Когда вы закрываете глаза и мысленно видите картину – это Сагуна Дхьяна (медитация с формой). Когда вы соединяетесь с атрибутами Бога, такими как вездесущность, всемогущество, всезнание, чистота, совершенство и т.д., название и форма объекта Тратаки автоматически исчезает, и вы входите в Ниргуна Дхьяну (абстрактная медитация).

Начните выполнение Тратаки с двух минут. Затем постепенно увеличивайте время. Не будьте нетерпеливыми. Необходима постепенная, регулярная практика. Пристальное разглядывание точки в течение целых трёх часов ни к чему не приведёт, если ум блуждает. Ум также должен быть сосредоточен на точке. Только тогда вы достигнете успеха в этой практике и приобретёте психические силы.

Те, кто не могут пристально смотреть даже секунду, несмотря на многочисленные попытки, не должны особо огорчаться. Они могут закрыть глаза и пристально смотреть на пространство между бровями.

У кого очень слабые глазные капилляры, должны выполнять Тратаку с закрытыми глазами на любой воображаемой точке или без неё. Не подвергайте глаза переутомлению. Когда вы чувствуете усталость, закройте глаза и сосредоточьте свой ум на объекте Тратаки. Когда вы сидите и выполняете Тратаку, не шевелитесь.

Тратака улучшает зрение. Многие люди с нарушением зрения ощутили огромную пользу Тратаки. Занятия через силу и разглядывание Солнца без помощи наставника могут вызвать серьёзные нарушения. Для разглядывания Солнца Гуру предпишет втирание в голову масла, чтобы избежать этих серьёзных неприятностей и охладить организм. Если вы практикуете Тратаку на Солнце, то должны на ночь прикладывать к глазам мёд.

Во время практики один и тот же объект наблюдения может появляться в разных видах. Вы получите множество других видений. У разных людей – разные переживания. Вы даже не поверите некоторым вещам, когда другие люди расскажут вам о своих опытах. Одна Тратака не может дать вам все Сиддхи. После обретения контроля над умом, когда он станет устойчивым, вы должны заниматься им предписанными методами для получения сил. Следовательно, силы, приобретаемые с помощью этой практики, могут быть различными у разных людей. Это зависит от способа дальнейшей тренировки ума.

Молодые ученики, считающие себя великими Йогами, пренебрегают такой тренировкой и спрашивают, действительно ли эта практика является Мокшей? Эта практика сама по себе, безусловно, не является Мокшей. Для достижения Мокши существуют различные приёмы. Один человек может достичь цели одним методом, а другой – другим. Всегда помните об этом. Иначе вы будете отрицать все методы. Вы будете дезориентированы и потеряете цель, если будете пренебрегать Садханой.

С помощью Тратаки ликвидируются болезни глаз. Улучшается зрение. После выполнения этой практики многие перестают носить очки. Развивается сила

воли. Разрушается Викшепа. Тратака укрепляет ум. Развиваются ясновидение, чтение мыслей, психическое лечение и другие Сиддхи.

Ещё раз повторяю: Бхакти Йога, Джнана Йога, Хатха Йога, Карма Йога и т.д. не являются несовместимы, подобно кокаину и пищевой соде. Они не противоречат друг другу. Не пренебрегайте этим упражнением лишь потому, что оно относится к Хатха Йоге. Вы можете считать себя учеником Джнана Йоги или Бхакти Йоги и выполнять это упражнение. Это очень эффективное и могущественное средство от блуждания ума. Оно, несомненно, подготовит ум к совершенной Дхьяне и Самадхи. Это надёжное средство для достижения цели. Вы должны подниматься по йогической лестнице или ступенькам шаг за шагом. Некоторые люди достигли много благодаря этому полезному упражнению. Почему бы и вам, дорогой друг, не попытаться серьёзно начать заниматься прямо сейчас? Я дал несколько различных упражнений для Тратаки. Выберите любой метод, который больше всего вам подходит, и вы получите духовную пользу. Выполняйте его регулярно в течение месяца и сообщите мне о своих переживаниях, пользе и проблемах, если последние возникнут.

6. КАПАЛЯБХАТИ

Капалаябхати – упражнение для очищения черепа и лёгких. Хотя это одна из Шат Карм (шести очистительных упражнений), оно является разновидностью упражнений Пранаямы.

Примите Падмасану или Сиддхасану. Руки положите на колени. Быстро выполняйте Пураку и Речаку (вдох и выдох). Те, кто могут выполнять Бхастрику Пранаяму, легко могут сделать Капалаябхати. В Бхастрике есть Кумбхака (задержка дыхания) на длительное время в конце предписанных циклов. В Капалаябхати нет Кумбхаки. В Капалаябхати Пурака очень длинная и мягкая, а Речака очень быстрая и мощная. В Бхастрике Пурака выполняется с такой же скоростью, как Речака. В этом, собственно, и состоит единственное различие между Капалаябхати и Бхастрикой. В Капалаябхати Речака должна осуществляться энергично и быстро с помощью сокращения и втягивания брюшных мышц. Начните с одного выдоха в секунду. Вначале делайте 10 выдохов. Постепенно прибавляйте по 10 выдохов, пока не достигнете 120 выдохов за цикл.

Это очищает дыхательную систему и носовые проходы, устраняет спазмы бронхов. Следовательно, облегчается и со временем излечивается астма. Эта практика излечивает туберкулёз. Очищается кровь. В значительной степени тонизируется дыхательная система и система органов кровообращения.

Шат-Кармы предназначены для очищения тела. Когда Нади не очищены, Кундалини не может пройти от Мулядхары до Сахасрара Чакры. Очищение Нади осуществляется с помощью Пранаямы. Для выполнения Пранаямы вы должны хорошо знать всё о Пране.

ПРАНАЯМА

ЧТО ТАКОЕ ПРАНА?

Прана – это сумма всей энергии, проявленной во вселенной. Это жизненная сила, Сукшма. Дыхание – внешнее проявление Праны. Осуществляя контроль над грубым дыханием, вы можете контролировать тонкую Прану внутри. Контроль над Праной приводит к контролю ума. Ум не может действовать без помощи Праны. Сукшма (тонкая) Прана тесно связана с умом. Прана – это сумма всех скрытых сил в человеке и находящихся вокруг нас. Тепло, свет, магнетизм, электричество – всё это проявления Праны. Прана связана с умом, через ум – с волей, через волю – с индивидуальной душой, а через последнюю – с Высшей Сущностью.

Место пребывания Праны – сердце. Прана одна, но она выполняет множество функций. Поэтому она получила пять названий, в соответствии с её различными функциями: Прана, Апана, Самана, Удана и Вьяна. В соответствии со своими функциями, они занимают определённые области тела. [Таблица "Пять Пран"](#) поможет вам прояснить этот вопрос.

Дыхание, управляемое мыслью под контролем воли, является оживляющей, восстанавливающей силой, которая может быть использована сознательно для самосовершенствования, для лечения множества неизлечимых болезней и для многих других полезных целей. Хатха Йоги считают, что Прана Таттва главнее Манас Таттвы (ума), поскольку Прана присутствует даже тогда, когда ум отсутствует во время глубокого сна. Следовательно, Прана играет более жизненно важную роль, чем ум.

Если вы узнаете, как контролировать небольшие волны Праны, проходящие через ум, тогда вам станет известен секрет покорения универсальной Праны. Йог, достигший совершенства в знании этой тайны, не боится никакой силы, поскольку он мастерски овладевает всеми проявлениями силы во Вселенной. То, что обычно известно как сила личности – это не что иное, как естественная способность человека владеть своей Праной. Некоторые люди более могущественны в жизни, более влиятельны и очаровательны, чем другие. Это благодаря Пране, которую Йоги сознательно используют по собственной воле.

Получив необходимое знание о расположении Нади и Ваю, а также об их функциях, следует начать с очищения Нади. Человек, обладающий Ямой и Ниямой, избегающий всякого общества, окончивший курс обучения, утвердившийся в Истине и добродетелях, победивший свой гнев, вовлечённый в служение своему духовному наставнику и хорошо знакомый со всеми религиозными практиками, должен отправиться в уединённое место для йогической Абхьясы.

Нади Шуддхи (очищение Нади) – важнейшее дело на ранней стадии Йоги. Если Нади не очищены, восхождение Кундалини по Сушумне значительно замедляется. Чистота Нади содействует восхождению Кундалини. Пранаяма приносит быстрое очищение Нади. Нади Шуддхи – основа Йоги. Это первая часть Йоги.

Подобно тому, как вы можете остановить работу всего завода, если можете остановить маховик двигателя конвейера, точно так же вы можете остановить функции всех органов тела, если можете контролировать тонкую, психическую Прану, обуздав дыхание. Поэтому для контроля Праны предписана Пранаяма. Прана – одежда ума. Если вы можете контролировать Прану, вы можете контролировать ум и Вирью, поскольку Прана, Вирья и ум находятся под одной Самбандхой. Если вы можете контролировать ум, дыхание остановится само. Прана будет взята под контроль. Подобно тому, как в грубом физическом теле существует нервная система, аналогично этому имеется нервная система в астральном теле. Нервная система физического тела – это Стхуля Прана. Нервной системой астрального тела является Сукшма Прана. Имеется тесная связь между этими двумя Пранами. Между ними также осуществляется взаимодействие.

Контролируя процесс дыхания, вы можете эффективно управлять различными функциями тела. Вы можете очень легко и быстро контролировать и развивать тело, ум и душу. Психическое лечение, Телепатия, Ясновидение, чтение мыслей и другие Сиддхи являются следствием контроля над Праной. Процесс, с помощью которого Прана контролируется при регуляции дыхания, называется Пранаяма. С помощью Пранаямы вы можете контролировать своё положение и характер, можете сознательно гармонизировать универсальную индивидуальную жизнь с космической жизнью.

ПРАНАЯМА

В соответствии с разной конституцией, темпераментом и целями, в Пранаяме существует множество разнообразных упражнений: глубокое дыхание, Сукха Пурвака (легко, удобно), Пранаяма при ходьбе, Пранаяма во время медитации, Ритмическое дыхание, Сурьябхеда, Уджджайи, Ситкари, Ситали, Бхастрика, Бхрамари, Мурчха, Плявини, Кеваля Кумбхака и т.д. Из всех вышеуказанных упражнений, лишь последние восемь описаны в текстах Хатха Йоги.

НАДИ ШУДДХИ

Перед началом практики Пранаямы вы должны очистить Нади. Только тогда

вы получите от Пранаямы максимальную пользу. Очищение Нади (Нади-Шуддхи) осуществляется с использованием Биджи или без неё – Саману или Нирману. При первой форме йог, сидя в Падмасане или Сиддхасане, посылает молитву Гуру и медитирует на нём. Медитируя на "Ян", он выполняет вдох через Иду с Джапой Биджи 16 раз, Кумбхаку с Джапой Биджи 64 раза и затем выдох через солнечную Нади и Джапу Биджи 32 раза. Огонь, поднятый из Манипуры, соединяется с Притхиви. Затем следует вдох через солнечную Нади с Вахни Биджей "Ран". 16 раз, Кумбхака с 64 Джапами Биджи, сопровождаемая выдохом через лунную Нади и Джапой Биджи 32 раза. Затем, он медитирует на лунном блеске, пристально глядя на кончик носа, и выдыхает через Иду с Джапой Биджи Тхан 16 раз. Кумбхака выполняется с Биджей «Ван» 64 раза. Он представляет, что наполняется нектаром и промывает Нади. Он выдыхает через Пингалию с 32 Джапами Биджи «Лян» и представляет себя окрепшим благодаря этому.

Теперь я опишу лишь несколько важнейших упражнений, которые полезны для пробуждения Кундалини.

1. СУКХА ПУРВАКА (ЛЁГКАЯ, УДОБНАЯ ПРАНАЯМА)

Сядьте в Падмасану или Сиддхасану. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдыхайте (Пурака) через левую ноздрю, пока медленно не сосчитаете до трёх ОМ. Представляйте, что вы вдыхаете Прану из атмосферного воздуха. В процессе практики вы действительно почувствуете, что втягиваете Прану. Затем, зажмите левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцами правой руки. Задержите дыхание, пока не сосчитаете ОМ 12 раз. Пошлите поток вниз к Мулядхара Чакре. Ощущайте, как нервный ток ударяет по Мулядхара Чакре и пробуждает Кундалини. Уберите большой палец правой руки и выдыхайте через правую ноздрю, пока не сосчитаете ОМ 6 раз. Опять вдохните через правую ноздрю, задержите дыхание и выдыхайте через левую ноздрю, как указано выше. Все вышеперечисленные 6 стадий составляют одну Пранаяму. Начните с 6 Пранаям утром и 6 Пранаям вечером. Постепенно увеличивайте до 20 Пранаям за каждый подход. Отношение вдоха, задержки и выдоха – 1:4:2. Вы должны постепенно увеличивать период Кумбхаки.

Будьте осторожны при выполнении Кумбхаки. Совершая её так долго, сколько вам удобно это делать. Не торопитесь. Будьте терпеливым. Сжимайте анус и делайте также Муля Бандху. Концентрируйтесь на Чакре и медитируйте на Кундалини. Это наиболее важная часть этого упражнения. В этой Пранаяме глубокая концентрация внимания играет жизненно важную роль в пробуждении Кундалини. Кундалини будет быстро пробуждена, если степень концентрации внимания высока и практика осуществляется регулярно.

Это упражнение устраняет все болезни, очищает Нади, делает устойчивым блуждающий ум, улучшает пищеварение, кровообращение, помогает Брахмачарье и пробуждает Кундалини. Из организма выводятся все шлаки.

2. БХАСТРИКА

Характерной чертой этого упражнения является быстрая последовательность энергичных выдохов. "Бхастрика" в переводе с Санскрита означает «кузнечные мехи». Подобно тому, как кузнец быстро раздувает кузнечные мехи, точно так же вы должны быстро вдыхать и выдыхать. Сядьте в свою любимую Асану. Закройте рот. Быстро вдыхайте и выдыхайте 20 раз, подобно кузнечным мехам. Расширяйте и сжимайте грудную клетку во время вдоха и выдоха. При выполнении этой Пранаямы создаётся шипящий звук. Вы должны начать с энергичных выдохов, следующих один за другим в быстрой последовательности. После 20 таких выдохов сделайте глубокий вдох и как можно дольше задержите дыхание, не испытывая неудобств, а затем сделайте медленный выдох. Это один цикл Бхастрики.

Начните с 10 выдохов за один цикл и постепенно доведите до 20-25 за цикл. Период Кумбхаки также должен постепенно и осторожно увеличиваться. После одного цикла отдохните и начните следующий цикл. Вначале выполните 3

цикла и, после соответствующей тренировки, выполняйте 20 циклов утром и 20 циклов вечером.

Продвинутые ученики выполняют эту Пранаяму после частичного закрытия голосовой щели. Они не издадут сильного шума в отличие от начинающих. Они могут выполнять её даже стоя.

Бхастрика устраняет воспаление горла, увеличивает желудочный огонь, уничтожает флегму и все болезни носа и лёгких, устраняет астму, туберкулёз и другие болезни, возникающие от избытка ветра, желчи и флегмы. Она согревает тело. Это наиболее эффективное упражнение из всех упражнений Пранаямы. Оно даёт возможность Пране пробиться через 3 Грантхи. Это упражнение обладает также всеми остальными достоинствами Пранаямы Сукха Пурвака.

3. СУРЬЯБХЕДА

Сядьте в Падмасану или Сиддхасану. Закройте глаза. Зажмите левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки. Медленно беззвучно вдыхайте через правую ноздрю, как можно дольше, насколько это вам удобно. Затем зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки и задержите дыхание, плотно прижав подбородок к груди (Джаландхара Бандха). Задержите дыхание, пока из корней волос (из волосяных фолликулов) не выступит пот. Этого нельзя достичь сразу. Вы должны постепенно увеличивать период Кумбхаки. Это критерий предела практики Сурьябхеда Кумбхаки. Прекратите удерживать Джаландхара Бандху. Затем очень медленно, беззвучно выдохните через левую ноздрю, зажав правую ноздрю большим пальцем.

«Практика Сурьябхеда Кумбхаки уничтожает разложение и смерть, пробуждает Кундалини».

Ещё и ещё раз выполняйте эту Пранаяму, т.к. она очищает головной мозг и устраняет кишечных глистов. Она устраняет четыре вида зла, причинённого Ваю, и лечит Вату (ревматизм). Она излечивает риниты и всевозможные невралгии. Погибают черви, которые бывают во фронтальных синусах.

4. УДЖДЖАЙИ

Сядьте в свою привычную Асану. Закройте рот. Медленно, спокойно и равномерно вдыхайте через обе ноздри.

Задержите дыхание, как можно дольше, насколько это вам удобно, и затем медленно выдыхайте через левую ноздрю, зажав правую ноздрю большим пальцем правой руки. Во время вдоха расширяйте свою грудную клетку. Во время вдоха издаётся особый звук из-за частичного сжатия голосовой щели. Звук во время вдоха должен быть мягким и одинаковой высоты. Он должен быть также непрерывным. Эта Кумбхака может выполняться даже когда вы гуляете пешком или стоите. Вместо выдоха через левую ноздрю вы можете медленно выдохнуть через обе ноздри.

Это упражнение устраняет жар в голове. Занимающийся становится очень привлекательным. Увеличивается огонь желудка. Устраняется флегма в горле. Излечиваются астма, туберкулёз и все виды лёгочных заболеваний, а также все болезни, происходящие от недостатка кислорода во вдыхаемом воздухе, и сердечные заболевания. Всё это делает Уджджайи Пранаяма. Занимающийся никогда не будет страдать от болезней флегмы, нервов, увеличения селезёнки, диспепсии, дизентерии, туберкулёза, кашля и лихорадки. Выполняйте Уджджайи, чтобы уничтожить разложение и смерть.

5. ПЛЯВИНИ

Практика этой Пранаямы требует определённой сноровки со стороны занимающегося. Кто выполняет Плявини, может выполнить Джаластамбху и плавать на воде сколь угодно долго. Мистер "С" – ученик Йоги может, вытянувшись в воде во, плавать по 12 часов. Кто практикует Плявини Кумбхаку, может жить на воздухе и воздерживаться от пищи несколько дней. Ученик на самом деле медленно пьёт воздух, как воду, и направляет его в желудок. Желудок немного раздувается. Если вы постучите по желудку, когда

он заполнен воздухом, вы получите характерный тимпанический (воздушный) звук. Необходима постепенная практика и помощь знатока этой Пранаямы. Ученик может заполнить желудок воздухом с помощью икоты. После практики воздух должен быть полностью выведен. Это осуществляется с помощью Уддияна Бандхи и отрыжки.

6. ЛЕЧЕНИЕ ПРАНОЙ

Кто выполняет Пранаяму, может направить свою Прану для лечения тяжёлых заболеваний. Он может также мгновенно подзаряжать себя Праной, выполняя Кумбхаку. Никогда не думайте, что вы будете истощены, отдавая Прану другим людям. Чем больше вы отдаёте, тем больший поток поступает в вас из космического источника (Хираньягарбха). Это закон Природы. Не становитесь скупым. Если перед вами больной ревматизмом, нежно помассируйте его ноги своими руками. Когда вы выполняете массаж, делайте Кумбхаку и представляйте, что Прана течёт из ваших рук в пациента. Соединитесь с Хираньягарбхой или космической Праной, и представляйте, что космическая энергия течёт через вас к пациенту. Больной сразу почувствует тепло, облегчение и прилив сил. Вы можете лечить головную боль, кишечные колики или любую другую болезнь массажем или своим магнетическим прикосновением. Когда вы массируете печень, селезёнку, желудок или любую другую часть тела, либо орган, вы можете обращаться к клеткам и давать им приказы: "О, клетки! Выполняйте свои функции, как следует. Я вам приказываю это делать". Они будут повиноваться вашему приказу. У них есть подсознательное мышление. Когда вы передаёте Прану другим, повторяйте свою Мантру. Попробуйте разные варианты. Вы приобретёте опыт. Вы сможете также лечить последствия от укуса скорпиона. Нежно массируйте ногу и опускайте яд вниз, выводя его из организма.

С помощью регулярной практики Пранаямы вы можете обрести необыкновенную силу концентрации внимания, сильную волю, совершенное здоровье и крепкое тело. Вы должны направлять Прану сознательно к нездоровым частям тела. Предположим, у вас вялая печень. Сядьте в Падмасану. Закройте глаза. Выполните Сукха Пурвака Пранаяму. Направьте Прану в область печени. Сконцентрируйте там свой ум. Сосредоточьте своё внимание на этой области. Представляйте, что Прана пронизывает все ткани и клетки долей печени и оказывает своё лечебное, восстанавливающее и созидующее воздействие. Вера, воображение, внимание и интерес играют очень важную роль в лечении болезней привлечением Праны к больным местам. Во время выдоха представляйте, что из печени выводятся болезнетворные шлаки. Повторите этот процесс 12 раз утром и 12 раз вечером. Через несколько дней вялость печени ликвидируется. Это лечение без лекарств. Это природное лечение. Вы можете привлекать Прану к любой части тела во время Пранаямы и лечить любого рода заболевания, как острые, так и хронические. Один-два раза попробуйте полечить себя. Ваша убеждённость возрастет. Почему вы плачете, как женщина (у которой есть сливочное масло, а ей нужно топленое масло), когда всегда в вашем распоряжении есть дешёвое, сильнодействующее, легко доступное средство или посредник - "Прана!" Разумно пользуйтесь им. Когда вы преуспеваете в своей концентрации и практике, вы сможете лечить многие болезни простым прикосновением. В продвинутых стадиях многие болезни излечиваются просто усилием воли.

7. ЛЕЧЕНИЕ НА РАССТОЯНИИ

Это известно как "лечение в отсутствие". Вы можете передавать Прану через пространство своему другу, который живёт далеко. Они должны иметь восприимчивое состояние ума. Вы должны сами чувствовать *непосредственную связь* (в прямом смысле и как симпатию) с людьми, которых вы лечите на расстоянии.

Вы можете назначить условное время в письме: "Будь готов в 8 часов вечера. Создай восприимчивое состояние ума. Сядь в кресло. Закрой глаза. Я пошлю свою Прану." Мысленно скажите пациенту: "Я посылаю запас Праны

(жизненной силы)". Когда посылаете Прану, выполняйте Кумбхаку. Выполняйте также ритмическое дыхание. Представьте, как Прана покидает ваш ум, проходит пространство и входит в организм больного. Прана перемещается невидимым способом со скоростью света, как радиоволны. Прана, окрашенная мыслью лекаря, проецируется наружу. Вы можете подзаряжать себя Праной, выполняя Кумбхаку. Это требует долгой, упорной и регулярной практики.

ВАЖНОСТЬ ПРАНАЯМЫ

Тамас и Раджас образуют завесу или покров. Этот покров устраняется практикой Пранаямы. После того, как покров удален, осознаётся истинная природа души. Читта сам по себе создан из Саттвических частей, но окружён Раджасом и Тамасом, подобно тому, как огонь окутан дымом. Нет очищающего действия лучше, чем Пранаяма. Пранаяма даёт чистоту и свет знания. Карма, которая покрывает различающее знание йога, уничтожается практикой Пранаямы. Магическая панорама желания обволакивает сущность человека, которая светлая по своей природе, и Джива или индивидуальная душа направляется к пороку. Эта Карма йога, которая скрывает свет и связывает его повторными рожденьями, всякий раз ослабляется практикой Пранаямы и окончательно разрушается.

"Ум становится подходящим для концентрации" (Сутры Йоги II.53). Вы будете способны прекрасно концентрировать ум после того, как завеса света будет уничтожена. Ум будет абсолютно устойчивым, как пламя в безветренном месте, поскольку мешающая этому сила будет уничтожена. Слово Пранаяма иногда употребляется сразу для трёх процессов дыхания: вдоха, задержки и выдоха, а иногда отдельно для каждого из них. Когда Прана Ваю движется в Акаша Таттве, дыхание уменьшается. В это время легко остановить дыхание. С помощью Пранаямы интенсивность работы ума постепенно будет уменьшаться. Это порождает Вайрагью.

ПОЛЬЗА ПРАНАЯМЫ

Тело становится стройным, сильным и здоровым. Уменьшается лишний жир. Появляется сияние в лице. Глаза сверкают, как бриллианты. Занимающийся становится очень привлекательным. Голос становится приятным и мелодичным. Отчётливо различаются внутренние звуки Анахаты. Ученик избавляется от всех заболеваний. Он устанавливается в Брахмачарье. Сперма становится густой и устойчивой. Джатхарагни (желудочный огонь) усиливается. Ученик становится совершенным в Брахмачарье, и его ум не поколеблется, даже если фея попытается обнять его. Аппетит становится прекрасным. Очищаются Нади. Устраняется Викшепа, и ум становится целеустремлённым. Уничтожаются Раджас и Тамас. Ум готов для Дхараны и Дхьяны. Уменьшаются выделения. Устойчивая практика пробуждает внутреннюю духовную силу и приносит духовное просветление, счастье и спокойствие ума. Это делает его Урдхварета йогом. Приобретаются все психические силы. Но лишь продвинутые ученики получают все эти преимущества.

НАСТАВЛЕНИЯ ПО ПРАНАЯМЕ

1. Рано утром, совершив естественные отправления, сядьте для йогической практики. Выполняйте Пранаяму в сухой, хорошо проветренной комнате. Пранаяма требует глубокой концентрации и внимания. Занимайтесь в одиночестве.
2. Перед тем, как приступить к Пранаяме, тщательно очистите нос. После практики выпейте чашку молока или съешьте лёгкий завтрак через 10 минут.
3. Старайтесь меньше говорить, избегайте переедания, чрезмерного сна, общения с друзьями и напряжения. Во время еды съешьте немного риса с топлёным маслом. Это смажет кишечник и позволит Ваю свободно двигаться вниз.
4. Некоторые люди напрягают мышцы лица, когда выполняют Кумбхаку. Этого следует строго избегать, ибо это является признаком превышения возможностей. Такие люди не могут регулировать Речаку и Пураку.

5. Пранаяму можно также выполнять сразу, как только встанете с постели, перед Джапой и медитацией. Это сделает ваше тело лёгким, и вы будете наслаждаться медитацией. Установите удобный для вас режим.

6. Не шевелитесь без необходимости. При частом шевелении отвлекается ум. Не чешитесь. Во время выполнения Пранаямы, Джапы и медитации Асана должна быть устойчивой и твёрдой, как скала.

7. Во всех упражнениях повторяйте Мантру Рамы, Шивы, Гаятри или любую другую, либо просто ведите счёт или выберите любую другую систему отсчёта в соответствии с вашими наклонностями. Гаятри или ОМ – лучшие Мантры для Пранаямы. Вначале вы должны соблюдать счёт для Пураки, Кумбхаки и Речаки. Счёт и правильная пропорция установятся сами, когда вы будете делать Пураку, Кумбхаку и Речаку так долго, как вам удобно. С практикой вам не нужно будет считать или вести счёт. В силу привычки у вас естественным образом установится нормальное отношение фаз дыхания.

8. В начале в течение нескольких дней вы должны вести счёт и следить за прогрессом. В продвинутых стадиях вам не нужно будет отвлекать ум счётом. Лёгкие сами подскажут вам, когда закончится требуемое число.

9. Не выполняйте Пранаяму до утомления. Во время и после практики всегда должна быть радость и весёлое настроение. Вы должны заканчивать практику окрепшим и освежённым. Не связывайте себя слишком многими правилами (Ниямы).

10. Не принимайте ванну сразу после Пранаямы. Отдохните с полчаса. Если вы вспотели во время занятий, не вытирайте пот полотенцем. Разотрите его руками. Когда вы вспотели, не подвергайте тело прохладному сквозняку.

11. Всегда очень медленно вдыхайте и выдыхайте. Не издавайте шума. В Пранаяме типа Бхастрика и Капалябхати вы можете издавать мягкий и как можно более низкий звук.

12. Не следует ожидать пользы после одного-двух дней занятий по 2-3 минуты. Вы должны ежедневно заниматься не менее 15 минут на протяжении многих дней. Не будет пользы, если вы будете прыгать с одного упражнения на другое каждый день.

13. Патанджали не делает большого упора на практике различных видов Пранаямы. Он говорит: "Медленно выдыхайте, затем вдыхайте и задержите дыхание. Вы приобретёте устойчивый и спокойный ум". Это Хатха йоги развили Пранаяму как науку и упоминают различные упражнения, подходящие разным людям.

14. Начинающие должны несколько дней выполнять только Пураку и Речаку без какой-либо Кумбхаки. Речака должна быть длительной. Пропорция между Пуракой и Речакой – 1:2.

15. "Пранаяма в своей популярной и подготовительной форме может выполняться всеми в любой позе, сидя или во время прогулки; тем не менее, она принесёт пользу. Те, кто занимаются в соответствии с предписанными правилами, быстро достигнут положительных результатов".

16. Постепенно увеличивайте период Кумбхаки. В первую неделю задерживайте дыхание в течение 4-х секунд, во вторую неделю – 8 секунд, в третью – 12 секунд и т.д., пока не сможете задерживать дыхание до предела своих возможностей.

17. Вы должны так хорошо согласовать Пураку, Кумбхаку и Речаку, чтобы в любой стадии Пранаямы не было ощущения удушья или неудобства. Вы никогда не должны ощущать потребность сделать несколько нормальных дыханий между следующими друг за другом циклами. Продолжительность Пураки, Кумбхаки и Речаки должна быть соответствующим образом согласована. Упражняйтесь осторожно и внимательно, тогда успешно и легко достигните всего.

18. Вы не должны без необходимости затягивать период выдоха. Если вы растянете время Речаки, следующий вдох будет осуществлён в торопливой манере, и ритм дыхания будет нарушен. Вы должны тщательно отрегулировать Пураку, Кумбхаку и Речаку, чтобы быть в состоянии с абсолютным удобством и вниманием выполнять не только одно упражнение Пранаямы, но также и весь

курс или требуемый цикл Пранаямы.

Ещё раз повторяю: опыт и практика сделают вас совершенным. Будьте упорным. Ещё один необходимый фактор – это обретение эффективного контроля над лёгкими в конце Кумбхаки, чтобы иметь возможность спокойно выполнить Речаку пропорционально Пураке.

АСАНЫ

ВАЖНОСТЬ АСАН

Для Джапы и медитации предписаны 4 Асаны: Падмасана, Сиддхасана, Свастикасана и Сукхасана. Вы должны быть способны сидеть, не шевелясь, в любой из них в течение полных трёх часов. Только тогда вы получите Асана-Джаю, мастерство над Асаной. Без надёжной, устойчивой Асаны вы не сможете иметь успех в медитации. Чем устойчивее вы находитесь в Асане, тем больше вы способны к концентрации внимания и направлению ума в одну точку. Если вы можете устойчиво находиться в позе хотя бы один час, вы будете способны достичь сосредоточенности ума и почувствовать посредством этого безграничный покой и Атмическую Ананду.

Когда вы сидите в позе, думайте про себя: "Я твёрдый, как скала". Повторите это самовнушение 6 раз. Тогда Асана скоро станет устойчивой. Когда вы сидите для Дхьяны, вы должны стать живой статуей. Только тогда будет настоящая устойчивость в Асане. Через год регулярной практики вы достигнете успеха и будете способны сидеть прямо три часа. Начните с получаса и постепенно увеличивайте продолжительность практики.

Когда вы сидите в Асане, голову, шею и туловище держите на одной прямой линии. Придерживайтесь одной Асаны и добейтесь полной неподвижности и совершенства повторными занятиями. Никогда не меняйте Асану. Упорно придерживайтесь одной. Реализуйте всю пользу одной Асаны.

Асана даёт Дридхату (силу),

Мудра даёт Стхирату (устойчивость),

Пратьяхара даёт Дхайрию (смелость),

Пранаяма даёт Лягхиму (лёгкость),

Дхьяна даёт Пратьякшатву (восприятие) Души, а

Самадхи даёт Кайвалью (уединение), которая, поистине, является свободой или предельным блаженством.

Поз столько же, как и видов живущих в этой вселенной существ. Богом Шивой описано 84 Лякх Асан (1 Лякха=100 000), из них лучших – 84, а среди них - 32 очень полезные. Некоторые Асаны выполняются стоя: Тадасана, Триконасана, Гарудасана и т.д. Есть позы, выполняемые сидя: Пашчимоттанасана, Падмасана и т.д. Некоторые Асаны выполняются лёжа: Уттанпадасана, Паванамуктасана и т.д. Ширшасана, Врикшасана и другие - выполняются вниз головой и вверх ногами.

В давние времена эти Асаны практиковались в Гурукулях, поэтому люди были сильные, здоровые и долго жили. Асаны должны быть внедрены в школах и колледжах. Обычные физические упражнения развивают лишь поверхностные мышцы тела. Человек становится лишь существом с красивыми физическими данными. В то время, как Асаны предназначены для физического и духовного развития.



Падмасана

Детальные инструкции по технике выполнения 94 Асан даны в моей книге с иллюстрациями "Йогические Асаны" ("Yoga Asanas"). Здесь я упомяну лишь несколько Асан, полезных для концентрации, медитации и для пробуждения Кундалини.

1. ПАДМАСАНА (ПОЗА ЛОТОСА)

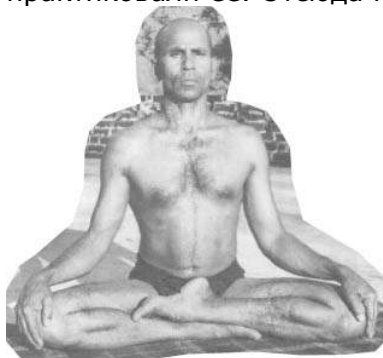
Падмасана идёт первой среди четырёх поз, предписанных для Джапы и Дхьяны. Это лучшая Асана для созерцания. Риши,

подобные Гхеранде, Шандилье, очень высоко отзывались об этой жизненно важной Асане. Она хорошо подходит для семьянинов. Даже женщины могут сидеть в этой Асане. Падмасана особенно удобна для стройных и молодых людей.

Сядьте на пол, вытянув ноги вперёд. Затем положите правую ступню на левое бедро и левую ступню – на правое бедро. Кисти рук положите на колени. Вы можете сделать сплести пальцы и положить переплетённые пальцы на левую лодыжку. Для некоторых это очень удобно. Или вы можете положить левую кисть на левое колено, а правую кисть на правое колено, ладони обращены вверх; указательный палец касается средней части большого пальца (Чинмудра).

2. СИДДХАСАНА (СОВЕРШЕННАЯ ПОЗА)

Следующей по значению за Падмасаной идёт Сиддхасана. Некоторые считают эту Асану лучшей для Дхьяны, чем Падмасану. Если вы овладеете этой Асаной, вы приобретёте многие Сиддхи. Поэтому многие Сиддхи прошлого практиковали её. Отсюда и название – "Сиддхасана".



Сиддхасана

Даже тучные люди с широкими бёдрами легко могут выполнять эту Асану. Для некоторых она лучше, чем Падмасана. Молодые Брахмачарины, которые хотят утвердиться в безбрачии, должны выполнять эту Асану. Эта Асана не подходит для женщин.

Прижмите одну пятку к анусу. Другую пятку – к основанию половых органов. Стопы и голени должны расположиться так, чтобы суставы лодыжек касались друг друга. Положение рук, как в Падмасане.

3. СВАСТИКАСАНА (ПОЗА ПРОЦВЕТАНИЯ)

Свастикасана – это удобное сидячее положение с выпрямленным туловищем. Вытяните ноги вперёд. Захватите левую ногу и положите стопу рядом с правым бедром. Подобным образом согните правую ногу и протолкните её в пространство между бедром и икроножными мышцами. Теперь обе стопы окажутся между бёдрами и икрами ног. Это очень удобная Асана. Кому трудно её выполнить, сядьте в Самасану.

Положите левую пятку у основания правого бедра и правую пятку – у основания левого бедра. Сядьте свободно. Не нагибайтесь ни влево, ни вправо. Это "Самасана".

4. СУКХАСАНА (УДОБНАЯ ПОЗА)

Любая удобная, лёгкая поза для Джапы и медитации является Сукхасаной. Очень важно, чтобы голова, шея и туловище в ней составляли прямую линию. Люди, которые начинают Джапу и медитацию после 30-40 лет, обычно не в состоянии долго сидеть в Падмасане, Сиддхасане или Свастикасане. Люди сидят неправильно и называют это "Сукхасана". Проблема в том, что даже без их сознания спина через несколько минут сгибается. Сейчас я опишу замечательную Сукхасану, с помощью которой пожилые люди смогут долгое время сидеть и медитировать. Молодым людям не следует её выполнять. Она специально предназначена для тех людей, которые не могут сидеть в Падмасане или Сиддхасане, несмотря на повторные попытки.

Возьмите 5 локтей материи (около 225 см.). Сложите её так, чтобы ширина стала пол-локтя (около 22 см.). Сядьте в обычную позу, чтобы стопы были ниже бёдер. Поднимите колени до уровня груди, чтобы расстояние между коленями составляло 8-10 дюймов. Теперь возьмите сложенную ткань. Удерживая один конец у левого бока, касаясь левого колена, оберните вокруг тела, вернувшись в исходную точку. Завяжите узел. Сложите ладони вместе и положите их на ткань между коленями. В этой Асане поддерживаются руки,

ноги и спина, поэтому вы никогда не устанете. Если вы не можете выполнять никакую иную Асану, сядьте, по крайней мере, в эту и долгое время выполняйте Джапу и медитацию. В этой Асане можно выполнять Свадхьяю (изучение религиозных книг).

5. ШИРШАСАНА (ПЕРЕВЁРНУТАЯ ПОЗА)

Расстелите сложенное вчетверо шерстяное одеяло. Встаньте на колени. Переплетите пальцы и положите их и локти на пол. Теперь поместите верхушку



Ширш-
асана

головы на эти переплетённые пальцы или между двух кистей. Медленно поднимите ноги, пока они не будут вертикальными. Вначале стойте так 5 секунд и постепенно увеличивайте этот период на 15 секунд в неделю, до 20-30 минут. Затем очень медленно опустите ноги вниз. Сильные люди могут выполнять эту Асану по 30 минут уже через 2-3 месяца. Осваивайте её постепенно, тогда не причините себе вреда. Если у вас есть время, выполняйте упражнение дважды – утром и вечером. Выполняйте его очень и очень медленно, избегая рывков. Стоя на голове, медленно дышите через нос и никогда не дышите ртом.

Можете положить кисти на пол по бокам от головы. Для полных так легче. Когда вы научились сохранять равновесие, можете применить метод со сплетёнными пальцами. Эта Асана – пустяк для тех, кто может удерживать равновесие на брусках или на полу. Попросите друга поддержать ноги, пока вы стоите, или воспользуйтесь помощью стены.

Вначале у некоторых людей во время практики могут возникнуть необычные ощущения, которые вскоре исчезнут. Поза принесёт радость и весёлость. После упражнения отдохните около пяти минут, а затем выпейте чашку молока. Есть люди, которые удерживают эту Асану 2-3 часа.

ПОЛЬЗА

Это очень полезная поза для поддержания Брахмачарьи. Она сделает вас Урдхваретой. Энергия семени превращается в духовную энергию, Оджас Шакти. Это называется также половой сублимацией. У вас не будет ночного семяизвержения, сперматореи. У Урдхварета йога энергия семени течёт вверх в головной мозг и накапливается там, в качестве духовной силы, которая используется для созерцательных целей (Дхьяна). Когда вы выполняете эту Асану, представляйте, что энергия семени превращается в Оджас и проходит по позвоночнику вверх в головной мозг, где накапливается.

Ширшасана – действительно блаженство и нектар. Не хватает слов, чтобы адекватно описать её полезные результаты и эффекты. Лишь в этой Асане мозг снабжается большим количеством Праны и крови. Поразительно улучшается память. Юристы, окультисты и мыслители высоко оценят эту Асану. Она сама по себе ведёт к естественной Пранаяме и Самадхи. Других усилий не требуется. Если вы будете следить за дыханием, то заметите, что оно всё уменьшается и уменьшается. В начале практики будет небольшая трудность с дыханием. С опытом это полностью исчезнет. В этой Асане вы обнаружите истинное наслаждение и радостное состояние духа.

Большая польза происходит от выполнения медитации после Ширшасаны. Вы совершенно отчётливо сможете услышать звуки Анахаты. Молодые здоровые люди должны выполнять эту Асану. Семейные люди, практикующие её, не должны иметь частых половых сношений.

6. САРВАНГАСАНА (ПОЗА ВСЕХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА)

Эта мистическая Асана даёт прекрасные результаты. Расстелите на полу толстое шерстяное одеяло. Лягте на спину. Медленно поднимите ноги, затем, и туловище вверх, приняв положение вертикальное к полу. Поддерживайте спину

руками с обеих сторон. Локти лежат на полу. Подбородок прижмите к груди (Джаландхара Бандха). Плечевой пояс и шея лежат на полу. Не шевелитесь и не раскачивайтесь телом. Ноги держите прямыми. Когда удерживание Асаны закончено, очень и очень медленно и плавно, без рывков опустите ноги. В этой Асане весь вес тела приходится на плечи. Вы действительно стоите на плечах, локти помогают служить опорой. Концентрируйте внимание на щитовидной железе, находящейся в передненижней части шеи. Задерживайте дыхание как можно дольше, насколько это удобно, и медленно выдыхайте через нос.



*Сарван-
гасана*

Можете делать эту Асану два раза в день – утром и вечером. После неё сразу нужно делать Матсьясану (поза Рыбы). Это снимет напряжение в задней части шеи и повысит пользу Сарвангасаны. Стойте в Асане около двух минут и постепенно увеличивайте продолжительность до получаса.

ПОЛЬЗА

Это *панацея* от всех болезней. Она улучшает психические способности и пробуждает Кундалини Шакти. Устраняет все болезни кишечника, желудка и повышает умственные способности. Эта поза способствует поступлению большого количества крови к позвоночнику и улучшению его питания. Нет области, где бы нервные корешки в этой Асане не получили бы достаточное кровоснабжение. Она поддерживает позвоночник в гибком состоянии. А гибкий позвоночник означает вечную молодость. Она стимулирует вас в работе. Эта Асана предотвращает раннее окостенение позвоночника (отложение солей). Поэтому вы сохраните и будете долгое время поддерживать свою молодость. Поза способствует поддержанию Брахмачарьи. Подобно Ширшасане, она сделает вас Урдхваретой. Она эффективно предотвращает ночное семяизвержение. Она омолаживает тех, кто потерял свою потенцию. Она действует как мощное тонизирующее и очищающее средство, тонизирует нервы, пробуждает Кундалини. Позвоночник поддерживается в очень гибком и эластичном состоянии. Обычно старость быстро развивается из-за отложения солей. Кости становятся хрупкими и ломкими из-за дегенеративных процессов. Асана препятствует этому. Выполняющий Сарвангасану очень подвижен, гибок и полон энергии. Мышцы спины поочередно сокращаются и расслабляются, растягиваются и сжимаются, благодаря таким разнообразным движениям улучшается кровообращение и питание тканей и клеток. Эта Асана излечивает различные миалгии (боли в мышцах, мышечный ревматизм), люмбаго, растяжение связок, невралгию и т.д.

Позвоночник становится гибким и эластичным, как резина. Он гнётся и скручивается, как парусиновая ткань. Человек, выполняющий эту Асану, никогда не будет ленивым. Он будет энергичным, как белка. Позвоночник – очень важная структура. Он поддерживает всё тело, содержит спинной мозг, спинномозговые нервы и симпатическую нервную систему. В Хатха Йоге позвоночник называется Меру Данда. Поэтому, вы должны поддерживать его здоровым, сильным и гибким. Эта Асана превосходно тонизирует и питает мышцы живота и бёдер, устраняет ожирение или тучность, привычный хронический запор, Гутьму, увеличение печени и селезёнки.

7. МАТСЬЯСАНА (ПОЗА РЫБЫ)

Эта Асана в сочетании с Плявини Пранаямой помогает легко держаться на воде, поэтому она называется "позой Рыбы", Матсьясана. Расстелите шерстяное одеяло и сядьте в Падмасану, положив правую ступню на левое бедро, а левую ступню – на правое бедро. Затем лягте на спину. Переплетённые руки положите под голову – это один вариант.

Прогните голову назад, чтобы макушка головы и ягодицы твёрдо упирались в пол, и тело было выгнуто в форме арки. Положите кисти рук на бедра или

захватите руками пальцы ног. Это поможет хорошо прогнуть спину. Данный вариант более эффективен, чем первый, и польза от него в сотни раз больше, чем от предыдущего.



Матсьясана

Тучные люди с толстыми икрами, кому трудно сделать Падмасану (ступневой замок), могут просто сесть, как обычно, и затем выполнить эту Асану. Вначале практикуйте Падмасану. Добейтесь неподвижного, удобного и устойчивого положения. Затем переходите к Матсьясане. В

начале выполняйте эту Асану около 10 секунд и постепенно увеличивайте продолжительность пребывания в позе до 10 минут.

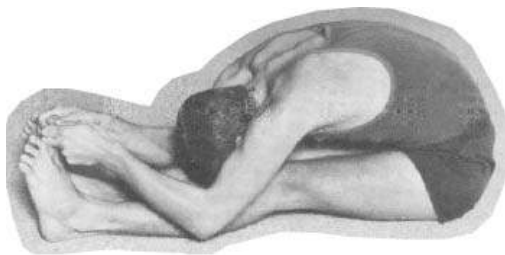
После окончания Асаны, медленно освободите голову, опираясь на руки, и положите на затылок, затем выходите из Падмасаны.

Вы должны выполнять эту Асану сразу после Сарвангасаны. Это снимет тугую подвижность шеи и напряжение мышц этой области, вызванные длительной практикой Сарвангасаны. Это даст естественный массаж напряжённым областям шеи и плеч. Кроме того, она позволяет получить максимальную пользу от Сарвангасаны. Это дополнительная Асана к Сарвангасане; скорее даже приложение к Сарвангасане. Поскольку гортань и трахея в этом положении широко открыты, эта Асана способствует глубокому дыханию.

Благодаря нормализации дыхания, Матсьясана устраняет многие заболевания: запор (способствуя перистальтике), астму, туберкулёз, хронический бронхит.

8. ПАШЧИМОТТАНАСАНА

Сядьте на пол и вытяните выпрямленные ноги вперёд. Захватите пальцы ног большими, указательными и средними пальцами рук. Для этого нужно наклониться вперёд, что довольно трудно тучным людям. Выдыхайте. Медленно без рывков наклоняйтесь вперёд, пока лбом не коснётся коленей. Можете



Пашчимоттанасана

положить лицо между коленей. При наклоне втягивайте живот. Это облегчит наклон вперёд. Наклоняйтесь не торопясь, медленно и спокойно. Когда вы наклонились, продвиньте голову между рук. Оставайтесь в этом положении, чтобы голова была между рук. Молодые люди с гибким позвоночником могут с первой попытки коснуться лбом коленей. Для людей постарше с ригидным позвоночником на это уйдёт 2-4 недели.

Задержите дыхание, пока не вернётесь в исходное положение и не сядете прямо. Тогда вдохните. Сохраняйте позу около 5 секунд. Затем постепенно увеличивайте продолжительность пребывания в Асане до 10 минут.

Те, кому трудно выполнить полную Пашчимоттанасану, могут делать половину позы, используя одну ногу и одну руку, затем - другую ногу и руку. Это легче. Через несколько дней, когда позвоночник станет более гибким, они могут перейти к полной позе. При выполнении йогических Асан руководствуйтесь здравым смыслом.

ПОЛЬЗА

Это великолепная Асана. Она заставляет дыхание течь по Брахма Нади и Сушумне и усиливает огонь пищеварения. Она уменьшает жир на животе и делает талию узкой. Это специфическая Асана для тучности или ожирения. Она ликвидирует увеличение селезёнки и печени. Если Сарвангасана стимулирует работу эндокринных желёз, то Пашчимоттанасана стимулирует работу органов брюшной полости: почек, печени, поджелудочной железы и т.д. Эта Асана устраняет запор, вялость печени, диспепсию, отрыжку и гастрит, люмбаго, миалгию мышц спины, геморрой, диабет. Она тонизирует и поддерживает в здоровом состоянии мышцы живота, солнечное и надчревное сплетение,

мочевой пузырь, предстательную железу, поясничные нервы, симпатическую нервную систему.

9. МАЮРАСАНА (ПОЗА ПАВЛИНА)

Принять эту позу гораздо труднее, чем Сарвангасану, т.к. требуется большая физическая сила.

Станьте на колени. Носки ног упираются в пол, а пятки подняты вверх. Соедините предплечья вместе. Положите ладони обеих рук на пол. Оба мизинца должны быть тесно прижаты друг к другу и направлены в сторону стоп. Твёрдо и надёжно установите предплечья для поддержания всего тела и обеспечения подъёма туловища и ног. Теперь животом (область пупка) упритесь в соединённые локти. Это первая стадия. Вытяните ноги и поднимите их, пока они не окажутся на уровне головы. Это вторая стадия.



Маюрасана

Новичкам трудно поддерживать равновесие, когда они оторвут стопы от пола. Положите впереди подушку. Иногда вы можете упасть и слегка удариться лицом об пол. Когда не можете сохранить равновесие, старайтесь упасть на бок. Если трудно вытянуть назад и выпрямить сразу обе ноги, вначале медленно вытяните одну, а затем другую. Если вы наклоните

туловища вперёд, а головы – вниз, стопы сами оторвутся от тела, и вы без труда сможете вытянуть их. В законченном виде в этой Асане голова, туловище, ягодицы, бедра, ноги и стопы находятся на одной прямой линии параллельно полу. Эта поза очень красиво смотрится со стороны.

Начинающие могут практиковать эту Асану, опираясь на стол. Им так легче. Если вы поймёте технику выполнения этой Асаны и будете руководствоваться здравым смыслом, то сможете легко сохранять равновесие. Полные люди часто падают, соскальзывают и переворачиваются, вызывая смех у посторонних наблюдателей.

Выполняйте Асану от 5 до 20 секунд. Лица, обладающие хорошей физической силой, могут выполнять её 2-3 минуты.

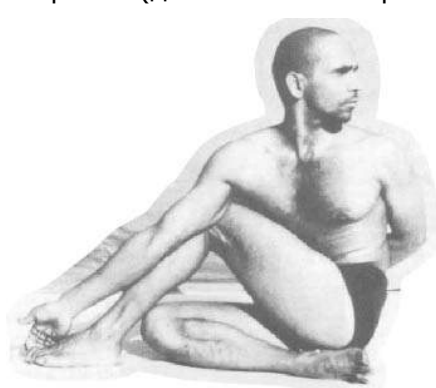
Когда поднимаете тело, задерживайте дыхание. Это даст вам огромную силу. После окончания Асаны медленно выдохните.

ПОЛЬЗА

Это замечательная Асана для улучшения пищеварения. Она нейтрализует действие нездоровой пищи и улучшает пищеварение. Эта поза лечит диспепсию и болезни желудка типа Гильмы (хронический гастрит), ликвидирует увеличение селезёнки и печени с помощью повышения внутрибрюшного давления. Последнее тонизирует и стимулирует все органы брюшной полости. Исчезает вялость и застой в печени. Тонизируется кишечник и устраняется запор (обычный, хронический и привычный). Эта Асана пробуждает Кундалини.

10. АРДХА МАТСЬЕНДРАСАНА

Пашчимоттанасана и Халясана сгибают позвоночник вперёд. Дханур, Бхуджанг и Шалябхасана являются контр позами и сгибают позвоночник назад. Этого недостаточно. Он должен поворачиваться в стороны и наклоняться в стороны (движения в стороны). Только тогда можно обеспечить прекрасную



Ардхаматсьендрасана

гибкость позвоночного столба. Матсьендрасана служит этой цели, давая позвоночному столбу повороты в стороны.

Поместите левую пятку между анусом и мошонкой. Она должна касаться промежности. Не меняйте это положение. Правую ногу в колене и поместите правую лодыжку у основания левого бедра, поместив правую

стопу как можно ближе к левому тазобедренному суставу. Поместите левую подмышечную впадину над верхушкой вертикально расположенного согнутого правого колена. Продвиньте теперь колено несколько назад, чтобы оно касалось задней части подмышечной впадины.левой рукой захватите правую стопу. Затем, оказывая давление на левый плечевой сустав, медленно поверните позвоночник как можно больше вправо. Как можно дальше вправо поверните также голову, чтобы подбородок оказался в одной вертикальной плоскости с правым плечом. Правую руку закиньте за спину, стараясь захватить левое бедро. Сохраняйте позу 5-15 секунд. Позвоночник держите прямо. Не наклоняйтесь. Подобным же образом сделайте поворот позвоночника в левую сторону, поменяв положение рук и ног.

ПОЛЬЗА

Эта Асана улучшает аппетит, способствуя пищеварению. Она уничтожает многочисленные заболевания, пробуждает Кундалини и делает устойчивым лунный поток, Чандранади. Как говорилось выше, над корнем нёба расположена Луна. Она источает прохладный божественный нектар, который уничтожается, смешиваясь с огнём желудка. Данная Асана препятствует этому. Она поддерживает гибкость позвоночника и оказывает прекрасное массирующее воздействие на органы живота. Излечивается люмбаго и все виды мышечного ревматизма спины. Тонизируются спинномозговые нервы и симпатическая нервная система. Они получают прекрасное кровоснабжение. Эта Асана является дополнением к Пашчимоттанасане.

11. ВАДЖРАСАНА (ТВЁРДАЯ ПОЗА)



Ваджрасана

Тот, кто сидит в этой Асане, сохраняет устойчивое и твёрдое положение. Их нельзя легко сдвинуть с места. Укрепляются колени. Меруданда становится крепкой и прочной. Эта Асана напоминает позу для Намаса, в которой мусульмане сидят для совершения молитвы.

Поместите подошвы стоп с обеих сторон от ануса, т.е. бёдра лежат на икрах, а подошвы ног – под ягодицами. Икры касаются бёдер. Вся голень до пальцев ног лежит на полу. Вся тяжесть тела приходится на колени и лодыжки. В начале практики вы можете испытать лёгкую болезненность в коленях и голеностопных суставах, которая быстро пройдёт. Помассируйте болезненные места и суставы. Для растирания можно использовать немного йодекса или Амрутанджана. Приняв выше указанное положение, положите обе руки на колени. Колени держите вместе. Держите голову, шею и туловище на одной прямой линии. Эта Асана приемлема для всех. Вы можете находиться в ней очень долгое время, не испытывая неудобства. Йоги обычно сидят в этой Асане.

ПОЛЬЗА

Если вы минут 15 посидите в этой позе сразу после еды, пища хорошо переварится. Люди, страдающие диспепсией, получают большую пользу от этой Асаны. Она укрепляет Нади, нервы и мышцы ног. Ликвидируется мигрень коленей, бёдер, голеней и пальцев ног, ишиас. Устраняется метеоризм. Стимулируется деятельность желудка. Оказывается благотворное влияние на Канду, наиболее жизненно важную часть, от которой берут начало все Нади.



*Урдхва-
падмасана*

12. УРДХВА ПАДМАСАНА (ПЕРЕВЁРНУТАЯ ПОЗА ЛОТОСА)

Выполните Ширшасану. Медленно согните правую ногу и положите правую ступню на левое бедро, а левую ступню – на правое бедро. Делайте это делать очень осторожно и не торопясь. К этой позе можно приступать, если вы можете стоять в Ширшасане более 10-15 минут, иначе вы упадёте и

повредите ноги. Гимнаст, который может сохранять равновесие на брусках, может сделать это на полу. Польза от этой Асаны такая же, как и от Ширшасаны.

НАСТАВЛЕНИЯ ПО АСАНАМ

1. Асана – первая Анга Аштанга Йоги. Когда вы утвердитесь в Асане, только тогда вы получите пользу от Пранаямы.
2. Расстелите шерстяное одеяло на полу и выполняйте на нём Асаны. Для практики Ширшасаны и её вариантов используйте свёрнутое в четыре раза шерстяное одеяло или подушку.
3. Когда выполняете Асаны, надевайте Лянготи (плавки) или Каупин (набедренную повязку). Можно надеть широкую свободную рубашу.
4. Асаны выполняйте без очков. Они могут разбиться или повредить глаза.
5. Тот, кто длительное время выполняют Ширшасану и т.д., после окончания Асаны должен поесть лёгкий завтрак или выпить чашку молока.
6. Будьте регулярными в практике. Тот, кто занимается от случая к случаю, урывками, не получит никакой пользы.
7. Асаны должны выполняться на пустой желудок утром или не менее, чем через три часа после еды. Утро – лучшее время для выполнения Асан.
8. Если основание здания непрочное, сооружение рухнет. Так же если ученик Йоги не овладеет Асанами, он не сможет успешно продвигаться в более высоких сферах йогической практики.
9. Джапа и Пранаяма должны идти рука об руку с Асанами. Только тогда это становится настоящей Йогой.
10. Вначале вы не сможете в совершенстве выполнить некоторые Асаны. Регулярная практика приведёт к совершенству. Для этого необходимы терпение, упорство, серьёзное отношение и искренность.
11. Никогда не меняйте Асаны. Упорно придерживайтесь одного заведённого распорядка. Если вы сегодня выполняете один комплекс упражнений, а завтра другой, вы не получите пользы.
12. Чем вы более устойчивы в Асане, тем вы более способны к концентрации внимания и сосредоточению ума. Вы не преуспеете в медитации без сохранения устойчивой позы.
13. Лёгкая Кумбхака во время практики Асан содействует эффективности Асан. Она увеличивает силу и жизнеспособность занимающегося.
14. Каждый должен подобрать курс Асан в соответствии со своим темпераментом, способностями, возможностями, свободным временем и потребностями.
15. Если вы следите за своей диетой, выполняете Асаны и медитацию, у вас вскоре будут прекрасные блестящие глаза, приятная внешность и спокойствие ума. Хатха Йога наделяет своих учеников красотой, силой и духовными успехами.
16. Человек может сидеть в течение 10 часов молча в одной Асане, но тем не менее быть полным желаний. Это просто физическая практика типа акробатизма или циркового трюка. Человек может выполнять Тратаку около трёх часов, не закрывая глаз, не двигая ими, не моргая, и быть полным желаний и эгоизма. Это также разновидность физического упражнения. Это не имеет ничего общего с духовностью. Голодание в течение 40 дней также является разновидностью тренировки физического тела. Многие обманываются, когда видят людей, способных выполнить вышеописанные приёмы.
17. Выполнение Пранаямы и Асан перед началом Джапы и Медитации очень полезно и конструктивно. Оно устраняет лень и сонливость тела и ума, а также укрепляет ум, наполняет ум свежей энергией и покоем.
18. Асаны можно выполнять на песчаном берегу реки, на открытом воздухе и на берегу моря. Если вы выполняете их дома, комната не должна быть тесной. Вы должны каждый день убираться в ней.
19. Ведантисты боятся выполнять Асаны из-за того, что практика усилит Дехадхьясу и выступит против их практики Вайрагьи. Я видел многих Ведантистов больных, в плохом физическом состоянии, слабого телосложения.

Едва ли они могли выполнять строгую Садхану. Они могут лишь механически лепетать губами: "Ом Ом Ом". Они не обладают достаточной силой, чтобы поднять Брахмакара Вритти.

20. Тело тесно связано с умом и является важным инструментом для Самореализации. Инструмент должен быть чистым, сильным и здоровым.

Больное, слабое тело - это Джада.

МУДРЫ И БАНДХИ

Мудры и Бандхи – определённые положения тела, при помощи которых хорошо пробуждается Кундалини. В Гхераанда Самхите дано описание 25 Мудр и Бандх. Наиболее важными являются 12:

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. Муля Бандха | 7. Йога Мудра |
| 2. Джальяндхара Бандха | 8. Випаритакарани Мудра |
| 3. Уддияна Бандха | 9. Кхечари Мудра |
| 4. Маха Мудра | 10. Ваджроли Мудра |
| 5. Маха Бандха | 11. Шакти Чаляна Мудра |
| 6. Маха Ведха | 12. Йони Мудра |

Многие вышеуказанные упражнения тесно связаны между собой. В одном упражнении у вас будет комбинация 2-3 Бандх и Мудр. Это вы найдёте в соответствующем описании. Многие ученики не могут найти точное описание некоторых Мудр в текстах Хатха Йоги, поэтому не могут получить пользу от них.

Когда йогические упражнения выполняются регулярно и правильно, они, несомненно, подарят вам всё, что вы хотите.

"Для достижения успеха в этом мире нет ничего, подобного Мудрам".

С помощью Мудр и Бандх излечиваются: диспепсия, запор, геморрой, кашель, астма, увеличение селезёнки, венерические болезни, проказа и всевозможные неизлечимые болезни. Это самые эффективные упражнения для поддержания Брахмачарьи, без которой невозможно продвижение по духовному пути.

1. МУЛЯ БАНДХА

Левую пятку прижмите к Йони. Правую пятку прижмите над половыми органами. Сожмите анус и поднимите вверх Апана Ваю. Это называется Муля Бандхой. Апана Ваю, выполняющая функцию выделения экскрементов, имеет естественную тенденцию двигаться вниз. С помощью практики Муля Бандхи, сжимая анус и подтягивая его вверх, заставляют двигаться вверх Апана Ваю. Прана Ваю соединяется с Апана Ваю, и единая Прана-Апана Ваю входит в Сушумна Нади. Тогда Йог достигает совершенства в Йоге. Пробуждается Кундалини. Йог пьёт Нектар Бессмертия. Он наслаждается Шива-падой в Сахасрара Чакре. Он получает все божественные Вибхути и Айшварью. Когда Апана соединена с Праной, очень отчётливо становятся слышны звуки Анахаты (мистические внутренние звуки). Прана, Апана, Нада и Бинду соединяются, и йог достигает совершенства в Йоге. Эта наивысшая стадия не может быть достигнута с первой попытки. Нужно длительное время тренироваться снова и снова.

Сиддхи в практике Пранаямы достигаются с помощью Бандх и Мудр. Практика Муля Бандхи даёт возможность поддерживать совершенную Брахмачарью, даёт Дхату-Пушти (нервную силу), ликвидирует запор и увеличивает Джатхарагни. Муля Бандха может применяться во время практики концентрации внимания, медитации, Пранаямы и всех остальных йогических Крий.

2. ДЖАЛЯНДХАРА БАНДХА

Сожмите горло, плотно прижав подбородок к груди. Эта Бандха выполняется в конце Пураки и начале Кумбхаки. Обычно эта Бандха выполняется только во время Кумбхаки. Огонь желудка, расположенный в области пупа (Набхи), поглощает нектар, выделяющийся из Сахасрара Чакры, через отверстие в небе. Эта Бандха препятствует такому поглощению нектара.

3. УДДИАНА БАНДХА

Санскритское слово "Уддияна" происходит от корня "ут" и "ди", которые означают "взлетать". Когда выполняется эта Бандха, Прана поднимается вверх по Сушумна Нади. Отсюда такое название.



Уддияна

Сделайте сильный и полный выдох, опустошив лёгкие. Лёгкие станут совершенно пустыми, когда вы с силой выдохнете через рот. Теперь сожмите и подтяните вверх мышцы живота так, чтобы живот прижался к спине и грудной полости. Это Уддияна Бандха. Она выполняется в конце Кумбхаки и начале Речаки. Когда вы выполняете эту Бандху, диафрагма – мышечная перегородка между грудной полостью и животом – поднимается вверх и мышцы живота втягиваются назад. Если вы наклоните туловище вперёд, вы легко сможете выполнить это упражнение. Уддияна Бандха – первая стадия Наоли Крии. Вы должны знать, как выполнять Уддияна Бандху, если хотите практиковать Наоли Крию. Наоли Крия обычно выполняется стоя, а Уддияна Бандху можно выполнять сидя и стоя; в последнем случае руки упираются в бёдра, как показано на иллюстрации.

Это упражнение способствует поддержанию Брахмачарьи; наделяет прекрасным здоровьем, энергией, силой и жизнеспособностью. В комбинации с Наоли Крией оно служит мощным тонизирующим средством для желудочно-кишечного тракта. Это два мощных секретных оружия йога в борьбе с запором, слабой перистальтикой кишечника и другими заболеваниями пищеварительного тракта. С помощью только одних этих двух йогических Крий вы можете манипулировать и массировать все мышцы живота. Ничто не может конкурировать с Уддияна Бандхой и Наоли в тренировке живота. Они уникальны и не имеют себе равных среди других систем физических упражнений. При хронических заболеваниях желудка и кишечника, когда все лекарства бессильны, Уддияна и Наоли оказывают быстрый, полный и чудесный эффект.

Когда вы практикуете Пранаяму, вы можете прекрасно сочетать Муля Бандху, Джальяндхара Бандху и Уддияна Бандху. Это Бандха-Трая.

Уддияна Бандха ликвидирует жир на животе, даже когда соответствующие лекарства бессильны помочь. Если полные люди прекратят потребление топлёного масла и уменьшат количество выпиваемой воды, они смогут выполнять Уддияну. Путешествие пешком в Кедар-Бадри или на гору Кайлас подготовит тучных людей к практике Уддияна Бандхи.

4. МАХА МУДРА

Это самая важная из всех Мудр. Отсюда название "Маха Мудра". Плотно прижмите пятку левой ноги к анусу. Правую ногу вытяните. Захватите носок обеими руками. Вдохните и задержите дыхание. Плотно прижмите подбородок к груди (Джальяндхара Бандха). Взгляд фиксируйте между бровями (Бхрумадхья Дришти). Сохраняйте позу как можно дольше, а затем медленно выдохните. Выполняйте сначала с согнутой левой ногой, потом – с правой.

Это упражнение лечит туберкулёз, геморрой, увеличение селезёнки, несварение, Гульму (хронический гастрит), лепру, запор, лихорадку и многие другие заболевания. Увеличивается продолжительность жизни. Мудра дарует занимающимся Сиддхи. Обычно йоги выполняют Маха Мудру, Маха Бандху и Маха Ведху. Это хорошая комбинация. Только тогда извлекается максимум пользы. Выполняйте так 6 раз утром и вечером.

5. МАХА БАНДХА

Маха Мудра – подготовительное упражнение для этой Мудры. Прижмите левую пятку к анусу. Положите правую стопу на левое бедро. Сожмите мышцы ануса и промежности. Тяните вверх Апана Ваю. Медленно вдохните и

задержите дыхание как можно дольше, сделав Джаландхара Бандху. Затем медленно выдохните. Практикуйте сначала на левую сторону, затем на правую сторону. Бандха уничтожает разложение и смерть. Йог достигает исполнения всех своих желаний и обретает Сиддхи.

6. МАХА ВЕДХА

Примите положение Маха Бандха. Медленно вдохните. Задержите дыхание, прижмите подбородок к груди. Положите ладони на пол. Обопритесь на руки. Медленно приподнимите ягодицы и мягко ударьте ими об пол. Асана должна быть жесткой и твёрдой, когда вы поднимаете ягодицы. Эта Крия уничтожает разложение и смерть. Йог обретает контроль над умом и побеждает смерть. Нет особой разницы между Маха Мудрой, Маха Бандхой и Маха Ведхой. Их иногда считают тремя стадиями одного упражнения.

7. ЙОГА МУДРА

Сядьте в Падмасану. Ладони положите на пятки. Медленно выдыхайте и наклоняйтесь вперёд, стараясь коснуться лбом пола. Если вы удерживаете позу длительное время, дышите как обычно. Или вернитесь в исходное положение и вдохните. Вместо помещения рук на пятки, можете завести их за спину, захватив левое запястье правой рукой. Эта поза устраняет все виды расстройств живота.

8. ВИПАРИТАКАРАНИ МУДРА

Лягте на пол. Поднимите прямые ноги вверх. Поддерживайте ягодицы руками. Локти лежат на полу. Сохраняйте устойчивость. Солнце обитает у основания пупа, а Луна - у основания нёба. Процесс, при котором Солнце поднимается вверх, а Луна опускается вниз, называется Випаритакарани Мудра. Положения Луны и Солнца меняется. Первый день выполняйте её в течение минуты. Постепенно увеличивайте продолжительность до трёх часов. Через шесть месяцев морщины на лице и седые волосы исчезнут. Йог, который занимается этим около трёх часов в день, побеждает смерть. Поскольку увеличивается огонь желудка, те, кто долго выполняет эту Мудру, должны после неё слегка перекусить (выпить молока и т.д.). Поза Ширшасана также называется Випаритакарани Мудрой.

9. КХЕЧАРИ МУДРА

"Кха" означает Акаша, а "чари" означает "двигать". Йог движется в Акаше. Язык и ум пребывают в Акаше. Отсюда название – Кхечари Мудра.

Эта Мудра может выполняться лишь человеком, прошедшим подготовительную тренировку под непосредственным руководством Гуру, который сам практикует Кхечари Мудру. Подготовительная часть этой Мудры заключается в том, чтобы сделать язык таким длинным, чтобы кончиком языка можно было бы коснуться межбровья. Гуру будет понемногу каждую неделю подрезать нижнюю уздечку языка острым, чистым ножом. Посыпая солью и порошком куркумы, добиваются того, чтобы разрезанные края снова не срастались. Подрезка уздечки языка должна осуществляться регулярно раз в неделю в течение шести месяцев. Потрите язык свежим маслом и вытяните его. Захватите язык пальцами и подвигайте его взад-вперёд. "Доевание" языка означает его захват и совершение доильных движений, как это делает доярка при доении. Этими способами вы можете удлинить язык, чтобы он доставал лба. Это подготовительная часть Кхечари Мудры.

Затем, сидя в Сиддхасане, изогните язык вверх и назад так, чтобы он коснулся нёба и закрыл задние носовые ходы. Взгляд направьте в пространство между бровями. Теперь, покинув Иду и Пингалью, Прана будет двигаться по Сушумна Нади. Дыхание остановится. Язык окажется в устье источника нектара. Это Кхечари Мудра.

Выполняя эту Мудру, йог освобождается от вялости, голода, жажды и лени, от болезней, разложения, старости и смерти. Эта Мудра делает человека Урдхваретой. Поскольку тело йога наполняется нектаром, он не умирает даже

от смертельного яда. Эта Мудра даёт йогам Сиддхи. Кхечари – лучшая из всех Мудр.

10. ВАДЖРОЛИ МУДРА

Это важная йогическая Крия в Хатха Йоге. Вы должны упорно трудиться, чтобы добиться полного успеха от этой Крии. Очень мало людей знают эту процедуру. Ученики Йоги втягивают воду вначале через серебряную трубку (специально изготовленный катетер), вставленную в уретру на 12 дюймов. С практикой, они могут втягивать молоко, затем масло, мёд и т.д., и, наконец, ртуть. Позже они могут втягивать эти жидкости прямо через уретру без помощи серебряной трубки. Эта Крия широко применяется для поддержания совершенной Брахмачарьи. В первый день вы должны ввести катетер в уретру только на один дюйм; во второй день – на два; в третий – на три и т.д. Вы должны постепенно тренировать это, пока не будете в состоянии ввести внутрь 12 дюймов катетера. Проход станет чистым и разработанным. Раджа Бхартрихари мог очень проворно выполнять эту Крию.

Даже капля семени не может вытечь у йога, практикующего эту Мудру. Даже если оно выделится, он может втянуть его внутрь с помощью этой Мудры. Йог, который втягивает семя и сохраняет его, побеждает смерть. Его тело источает приятный запах.

Последний Трилингасвами из Бенареса был знатоком этой Крии. Шри Свами Кувалааянандаджи из Лонавлы обучает этой Мудре.

Некоторые называют Маюрасану "Ваджроли Мудрой". Ваджроли Мудра известна и под названием "Йони Мудра". Тем не менее, описание Йони Мудры будет дано отдельно.

Цель Ваджроли Мудры – быть совершенным в Брахмачарье. Когда ученики практикуют эту Мудру, они бессознательно отвлекают ум на половые центры и потому не могут добиться какого-то успеха. Когда вы знакомитесь с описанием этой Мудры, вы должны ясно осознавать, что абсолютно необходима строгая Брахмачарья. Для практикующего это нет необходимости иметь женщин или заниматься сексом. Поскольку Грихастхи имеют жён, они полагают, что Ваджроли Мудра обеспечивает контроль над рождаемостью, поэтому они имеют острое желание практиковать эту Мудру. Это глупость и заблуждение. Они не понимают технику и цель этой важной Крии.

Практика Муля Бандхи, Маха Бандхи, Маха Мудры, Асан, Пранаям и т.д., естественно, обеспечат занимающемуся понимание и успех в Ваджроли. Она должна выполняться под непосредственным руководством Гуру.

11. ШАКТИ ЧАЛЯНА МУДРА

Сядьте в уединённой комнате в Сиддхасану. С силой втяните воздух и соедините его с Апаной. Сделайте Муля Бандху, пока Ваю не войдёт в Сушумну. С помощью задержки воздуха Кундалини ощущает удушье, пробуждается и находит свой путь через Сушумну к Брахмарандхре.

Сядьте в Сиддхасану. Захватите стопу рядом с лодыжкой и медленно ударяйте стопой по Канде. Это Тадан Крия. С помощью этого метода Кундалини также может быть пробуждена. С помощью практики этой Мудры можно стать Сиддхой.

12. ЙОНИ МУДРА

Сядьте в Сиддхасану. Зажмите уши большими пальцами рук, глаза – указательными пальцами, ноздри – средними, верхнюю губу – безымянными, а нижнюю губу – мизинцами. Это прекрасная поза для выполнения Джапы. Уйдите глубоко в себя и медитируйте на Шат Чакрах и Кундалини. Это не так легко выполнить для всех, в отличие от других Мудр. Вы должны прилично «попотеть», чтобы преуспеть в этом. Если хотите иметь настоящий успех, вы должны полностью утвердиться в Брахмачарье. "Его очень трудно получить даже Дэвам". Поэтому осознайте важность этой Мудры, и очень осторожно выполняйте её. Ваджроли Мудра также называется Йони Мудрой.

ДРУГИЕ МУДРЫ

Существуют также Шамбхави, Мандуки, Ашвини, Тадаги, Матанджини, Бхучари, Атхори и различные другие Мудры. Здесь я рассказал вам лишь о самых важных Мудрах. За инструкциями по всем Мудрам обращайтесь к моей книге "Хатха Йога".

СОВЕТЫ ПО МУДРАМ И БАНДХАМ

1. Маха Мудра, Маха Бандха и Маха Ведха образуют одну группу. Иногда они являются как бы тремя стадиями одного упражнения. Муля Бандха, Уддияна Бандха и Джальяндхара Бандха образуют другую группу. Муля Бандха выполняется при Пураке, Кумбхаке, Речаке, а также во время медитации и Джапы. Уддияна Бандха выполняется во время Речаки; а Джальяндхара Бандха – во время Кумбхаки.

2. Как и в случае со всеми остальными йогическими Криями, Мудры и Бандхи должны выполняться на пустой желудок. Общие советы, данные для Асан и Пранаям, должны выполняться при практике Мудр.

3. Польза, которая указана, не может быть реализована только одной практикой Мудр. Вы должны сочетать Пранаямы, Асаны, Джапу и другие йогические Крии.

4. Кхечари Мудра должна выполняться под непосредственным руководством Кхечари Гуру. Подрезание нижней уздечки должно осуществляться осторожно через определённое время. Ученики не смогут добиться успеха в этой Крие, если они начали её после 25 лет жизни, когда мышцы и нервы потеряли эластичность.

5. Кхечари, Шакти Чаляна, Ваджроли и другие продвинутые методы не должны практиковаться всеми. Ученики должны узнать у Гуру, готовы ли они для продвинутых методов, а также должны удостовериться: всем ли они обладают, что нужно иметь для практики.

6. Уддияна Бандха называется также Тадаги Мудрой. Сит-Крама и Вьют-Крама, описанные ранее, называются Матангини Мудрой. Выполните Муля Бандху. Затем расслабьтесь. Повторите еще и ещё раз. Это называется Ашвини Мудрой.

7. Тот, кто не прошёл подготовительную часть Кхечари Мудры (удлинение языка), могут просто поджимать язык к нёбу. Это Набхо Мудра или Мандуки Мудра.

8. Настоящий успех в Мудрах может быть достигнут лишь при интенсивной концентрации ума. Подробные указания относительно концентрации внимания будут даны на последующих страницах.

РАЗНООБРАЗНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ЛАЙЯ ЙОГА

Лайя – это состояние ума, когда человек забывает все объекты чувств и поглощается объектом медитации. Лайя даёт возможность человеку иметь совершенный контроль над пятью Таттвами, умом и Индриями. Колебания ума прекращаются. Ум, тело и Прана становятся полностью подчинёнными.

Для Лайя Йоги эффективным методом является Шамбхави Мудра, в которой человек упорно концентрирует внимание на любой из Шат Чакр. Упражнение Тратака играет жизненно важную роль в приобретении успеха в Лайе. В процессе практики йог устанавливается в Самадхи. Он становится Дживанмуктой.

ЗВУКИ АНАХАТЫ

Звуки Анахаты – это мистические звуки, которые слышит йог во время медитации. Это признак очищения Нади. Некоторые ученики могут их отчётливо различать одним ухом, другие – двумя. Они бывают как громкими, так и тонкими. От громких вы должны переходить на созерцание тонких, а от тонких – на ещё более тонкие. Начинающие могут слышать их лишь тогда,

когда уши закрыты. Продвинутые студенты могут сосредотачиваться на звуках Анахаты, не закрывая ушей. Звуки Анахаты ещё называют Омкара Дхвани. Они исходят из центра Анахаты Сушумна Нади.

Сядьте в свою обычную Асану. Зажмите уши большими пальцами рук. Слушайте и внимательно изучайте внутренний звук. Звук, который вы услышите изнутри, сделает вас глухим ко всем внешним звукам. Закройте также глаза. В начале практики вы будете слышать множество громких звуков. Позже их громкость уменьшится. Вначале ум должен так концентрироваться на любом одном звуке, чтобы раствориться в нём. Ум станет нечувствительным к внешним воздействиям и станет единым со звуком, как молоко с водой, а затем быстро поглотится Чидакашей. Подобно тому, как пчела, пьющая нектар, не обращает внимания на посторонний запах, так же Читта, который поглощён внутренним звуком, больше не стремится к объектам чувств, т.к. он связан сладким ароматом или Надой и оставляет свою изменчивую природу.

Звук исходит из Пранава Нады, который есть Брахман, природа лучезарности. Ум растворяется в нём. Ум существует, пока есть звук; когда он прекращается, наступает состояние, называемое Турья. Это высшее состояние, состояние Унмани. Ум поглощается Праной при постоянной концентрации на звуке (Нада). Тело становится, как деревянное; оно не чувствует ни жару, ни холод, ни радость, ни печаль. Различного рода звуки исходят из сердца (Звуки Анахаты).

Нада – это то, что слышно в ушах, и бывает десяти видов.

1. звук "Чини" (подобно произношению слова);
2. "Чини-чини";
3. звук колокольчика;
4. звук раковины;
5. звук лютни;
6. звук цимбал;
7. мелодия флейты;
8. звук барабана (Бхери);
9. звук двойного барабана (Мриданга);
10. звук грома.

Не думайте, что звук возникнет сразу, как только вы закроете свои уши. Вы должны сконцентрироваться и держать свой ум нацеленным в одну точку. То, что вы слышите в один день, в другие дни может не звучать, но вы будете слышать один из десяти звуков Анахаты.

Описание, приведённое выше, есть Лайя с помощью Нады, звука Анахаты. Точно так же Лайя может осуществляться с помощью концентрации на кончике носа (Насикагра Дришти), на пространстве между бровями (Бхрумадхья Дришти); медитацией на пяти Таттвах, на Мантре Сохам, Ахам Брахма Асми, Тат Твам Аси Махавакьях, а также с помощью других методов.

БХАКТИ ЙОГА: ВИДЫ ПОКЛОНЕНИЯ

На нижней ступени лестницы Бхакти Йоги стоит поклонение элементам и ушедшим душам. Это низшая форма поклонения. Затем идёт поклонение Риши, Дэвам и Питри. Вера в каждого подбирается согласно собственной природе. Человек состоит из того, во что он верит. Третий класс включает тех последователей, которые поклоняются Аватарам, таким, как Шри Рама, Кришна, Нарасимха, Хануман. Вышеуказанные четыре класса Бхакт имеют Сагуна-форму поклонения. Затем идёт класс Бхакт, которые выполняют Ниргуна Упасану на Брахмане, лишённом атрибутов. Это высшая форма поклонения, подходящая лишь для интеллектуально развитых людей с сильной волей и ясным пониманием. Это известно как Ахамграха Упасана или Садхана Джнана Йоги.

Бхакти может быть приобретена и культивирована. Практика Нава Видха Бхакти (девять методов поклонения) вселит Бхакти. Постоянные Сатсанг, Джапа, Молитва, Медитация, Свадхьяя, Бхаджан, служение святым, Дана, Ятра и т.д. развивают Бхакти. Следующие девять методов способствуют развитию Бхакти:

Шравана – слушание повествований о Лилах Бога

Смарана – всегда помнить Бога

Киртан – петь хвалу Ему

Вандана – Намаскары Богу

Арчана – подношения Богу

Пада Севана – ухаживание

Санкхья – дружба

Дасья – служение

Атма-ниведана – самопожертвование Гуру или Богу.

Шри Рамануджа рекомендует следующие средства для развития Бхакти:

Вивека – различение

Вимока – освобождение от всех привязанностей и страстное желание Бога

Абхьяса – непрерывное размышление о Боге

Крия – творение добра для других

Кальяна – желание всем добра

Сатьям – правдивость

Арджавам – честность

Дая – сострадание

Ахимса – ненасилие

Дана – милосердие.

Нам Дев, Рам Дас, Тулси Дас и другие были теми немногими благословенными душами, которым Бога даровал Свою Даршану. Эти Бхакты были Йога Браштами. Они пришли в этот мир с большим грузом духовных Самскар. Они с истинной преданностью поклонялись Богу в нескольких рожденьях. Они не выполняли много Садханы в своём последнем воплощении. Эта преданность была у них естественной и спонтанной благодаря силе предыдущих Самскар Бхакти. Обычные люди должны принять сильнодействующие, особые меры и выполнять специальную Садхану для быстрого развития Бхакти. Новые ходы, новые каналы должны быть проложены в старом каменном, лишённом преданности сердце. С помощью постоянной молитвы, Джапы, Киртана, служения Бхактам, милосердия, Враты, Тапаса, Дхьяны и Самадхи, Бхакта должен поднять своё сознание до высшей ступени и достичь Пара Бхакти – высшего знания и высший спокойствия. В продвинутых стадиях медитации медитирующий и медитируемое, поклоняющийся и объект поклонения, Упасак и Упасья становятся единым. Дхьяна заканчивается в Самадхи. Необходима постоянная и регулярная практика.

Хатха йог достигает высшей стадии практикой различных Мудр, Бандх, Асан и других упражнений; Джнани – практикой Шраваны, Мананы и Нидидхьясаны; Карма йог – самоотверженной работой (Нишкамья сева); Бхакта – развитием Бхакти и самоотречением; и Раджа йог – глубокой концентрацией внимания и манипуляцией ума. Во всех случаях Цель одна, а методы различны.

Концентрация и медитация на изначальной энергии, Шакти, является лишь модификацией Джнана йогической Садханы. Концентрация и медитация на различных центрах энергии принадлежит Раджа Йоге. Концентрация на различных Чакрах и Нади, а также пробуждение Шакти с помощью физических методов принадлежит Хатха Йоге. Концентрация и медитация на Дэвате, главенствующем божестве различных внутренних Чакр, можно считать продвинутой ступенью Бхакти Йоги. Для быстрого успеха должны комбинироваться различные методы Садханы.

Когда Бхакта медитирует на главенствующем божестве или Дэвате, он представляет себе определённую форму Бога в каждой Чакре. В книгах Мантра Шастры сделано тщательно разработанное описание Бога и Дэват для каждой Чакры. В соответствии с характером учеников принимается различная форма Бога. Опыты и переживания учеников различаются во всех случаях. Поэтому я не даю описание всех Дэвов и Дэви. Когда человек закрывает глаза и медитирует на внутренних Чакрах, он получает различные видения и видит разные формы Бога. Это лучшее, чего он должен придерживаться. Только тогда возможен истинный рост. Общая информация, которая дана в теоретической части этой книги по Кундалини Йоге, безусловно, окажет большую помощь в концентрации и медитации на Чакрах.

МАНТРЫ

Пробуждение Кундалини осуществляется также с помощью Мантры. Это раздел Бхакти Йоги. Некоторые ученики должны повторять Мантру, которую дал их Гуру, сотни тысяч раз. Во время Дикши Уттама Адхикари Гуру произносит особую Мантру, и Кундалини немедленно пробуждается. Сознание ученика поднимается до очень высокого уровня. Это зависит от веры ученика в своего Гуру и в Мантру. Когда Мантры получены от Гуру, они очень могущественны. Ученики в Кундалини Йоге должны заниматься своей Мантра Садханой только после получения соответствующей Мантры от Гуру. Поэтому я не касаюсь деталей этого вопроса. Когда Мантрам обучаются у обычных друзей и по книгам, от них вообще нельзя получить какую-либо пользу. Мантр много, и Гуру должен выбрать подходящую Мантру, с помощью которой может быть пробуждено сознание конкретного ученика.

БОЛЬШИЕ СИДДХИ

Сложившийся Пурна йог на пути Кундалини Йоги обладает восемью большими Сиддхи: Анима, Махима, Лягхима, Гарима, Прапти, Пракамья, Вашитвам и Ишитвам.

1. *Анима*: Йог может стать таким маленьким, как это ему заблагорассудится.

2. *Махима*: это противоположность Анимы. Он может стать таким большим, каким пожелает. Он может придать телу огромные размеры. Он может заполнить всю вселенную. Он может принять Вират Сварупу.

3. *Лягхима*: он может сделать своё тело лёгким, как вата или перо. Ваюстамбханам выполняется с помощью этой Сиддхи. В Джалястамбханам эта сила также развивается, но в очень малой степени. Тело становится лёгким с помощью Плявини Пранаямы. Йог вызывает уменьшение своей тяжести, совершая большие глотки воздуха. Йог путешествует в небесах с помощью этой Сиддхи. Он может преодолевать тысячи миль в минуту.

4. *Гарима*: Это противоположность Лягхимы. При этом йог приобретает способность увеличивать свой вес. Он может сделать тело тяжёлым, как гора, проглатывая воздух.

5. *Прапти*: Йог, стоя на земле, может достать высоко расположенные вещи. Он может коснуться Солнца, Луны или неба. С помощью этой Сиддхи йог приобретает желанные объекты и сверхъестественные силы. Он получает силу предсказания будущих событий, силу ясновидения, яснослышания, телепатию, чтение мыслей и т.д. Он может понимать язык зверей и птиц. Он может понимать также неизвестные языки. Он может лечить все болезни.

6. *Пракамья*: он может нырнуть в воду и выйти из неё, когда захочет. Последний Трилинга Свами из Бенареса, бывало, находился под водами Ганги около шести месяцев. Это процесс, с помощью которого йог иногда делает себя невидимым. Некоторые авторы описывают это, как способность проникать в тело другого человека (Паракая Правеш). Шри Шанкара входил в тело Раджа Амаруки из Бенареса. Тирумалар из Южной Индии входил в тело пастуха. Раджа Викрамадитья также делал это. Это является также силой, которая позволяет обладать юношеской внешностью сколько угодно долгое время. Раджа Яяти обладал такой способностью.

7. *Вашитвам*: это сила приручения диких животных и осуществления контроля над ними. Это сила гипнотизирования людей воздействием воли и делающая их послушными чьим-то желаниям и приказам. Это обуздание страстей и эмоций. Это сила, подчиняющая мужчин, женщин и элементы стихий.

8. *Ишитвам*: это достижение божественной силы. Йог становится Богом вселенной. Йог, обладающий этой силой, может воскресить жизнь мёртвого. Кабир, Тулси Дас, Свами Акалькот и другие обладали этой силой и возвращали жизнь мёртвым.

МАЛЫЕ СИДДХИ

Йог получает также следующие малые Сиддхи:

1. Освобождение от голода и жажды.

2. Освобождение от воздействия жары и холода.
3. Свободу от Рага-Двеши.
4. Дура Даршана, ясновидение или Дурадришти.
5. Дура Шраван, ясновыслушивание или Дура Шрути и Дура Правачана.
6. Мано Джая, контроль ума.
7. Кама Рупа: Йог может принять любую форму, какую пожелает.
8. Паракая Правеша: он может войти в другое тело, может оживить мёртвое тело и войти в него, перенося свою душу.
9. Ичча Мритью: смерть по собственной воле.
10. Дэванам Саха Крида и Даршана: игра с Дэвами после видения их.
11. Ятха Санкальпа: возможность получить всё, что желаешь.
12. Трикаля Джнана: знание прошлого, настоящего и будущего.
13. Адвандва: находиться вне пар противоположностей.
14. Вак Сиддхи: что бы йог ни предсказал, всё сбывается с помощью практики Сатьи и Пророчества.
15. Йог может превратить обычный металл в золото.
16. Кая Вьюха: принятие столько тел, сколько йогу заблагорассудится, чтобы исчерпать все свои Кармы в одной жизни.
17. Дардури Сиддхи: прыгающая сила лягушки.
18. Паталя Сиддхи: Йог становится Властелином желаний, уничтожает горе и болезни.
19. Он обретает знание своей прошлой жизни.
20. Он получает знания о созвездиях и планетах.
21. Он получает силу постижения Сиддх.
22. Он овладевает элементами (Бхута Джая) и Праной (Прана Джая).
23. Камачари: он может перемещаться в любое место, куда пожелает.
24. Он становится всемогущим и всеведущим.
25. Ваю Сиддхи: Йог отрывается от земли и поднимается в воздух.
26. Он может указать место, где спрятаны сокровища.

СИЛА ЙОГА

Йог забывает о теле для концентрации ума на Боге. Он побеждает жару и холод, благодаря контролю над дыханием и нервной системой.

Йог образует психический жар в теле с помощью практики Бхастрика Пранаямы.

Он может переносить колебания климата, не испытывая неудобств.

Он сидит на снегу и растапливает его с помощью тепла, образующегося в теле.

Йог обвёртывает своё тело простынёй, намоченной в очень холодной воде, и сушит её йогическим теплом своего тела. Некоторые адепты высушивали до 30 простынёй за одну ночь.

Совершенный йог сжигает своё тело в конце жизни с помощью йогического тепла, образованного силой его Йоги.

УКАЗАНИЯ ПО СИДДХИ

1. В процессе Хатха Йоги, йог приобретает совершенное физическое тело. "Совершенство тела заключается в красоте, грации, силе и несокрушимой твёрдости". Способность переносить крайний холод и жару (Титикша), способность жить без воды и пищи, и другие силы подходят под категорию Кая Сампат (совершенство тела).

2. Поскольку тело Хатха йога совершенное и крепкое, его ум также устойчив и целеустремлён. С помощью практики Дхараны и Дхьяны он достигает высшей ступени йогической лестницы и приобретает Бессмертие с помощью йогического Самадхи. Йог, достигший высшей стадии, обладает 8 большими и всеми малыми Сиддхами.

3. Приобретение сил зависит от количества концентрации на различных Чакрах, Таттвах и пробуждения Кундалини. Практика Мудр, Бандх, Асан и Пранаям также значительно содействует в получении Сиддх.

4. Сиддхи, достигаемые с помощью практики Мудр, могут быть получены

практикой Бандх, Асан, Пранаям, а также концентрацией внимания на различных Чакрах. Это зависит от темперамента и способности учеников. Одни могут достичь желанной цели с помощью одного упражнения, а другие – с помощью различных других методов. Поэтому, если человек не в состоянии добиться успеха от какого-то упражнения, он должен перейти к другим упражнениям.

5. Многие из 8 больших Сиддхи вообще невозможно достичь в настоящее время (Кали Юга), когда тело и ум большинства людей недостаточно подготовлены. Но даже сегодня есть несколько йогов, обладающих силой для выполнения некоторых Сиддх. Когда люди обращаются к ним с просьбой выполнить то или другое, они обычно скрывают свои способности и отвечают: "Я этого не знаю". Они особенно не распространяются относительно этих Сиддх. Их задача – пренебрегать ими как нереальными и стремиться к достижению высшего. Только они являются настоящими йогами. Многие люди способны использовать некоторые силы, но они не знают, как это сделать.

6. Некоторые могут читать мысли других людей. Один человек в Лондоне, например, слышит духовные послания мудрецов Индии. Можно встретить людей, удаляющих яд кобры, читая определённые Мантры или просто с помощью прикосновения. С помощью употребления определённого сорта листьев излечиваются неизлечимые болезни. Есть люди, которые очень точно расскажут вам о вашем прошлом, настоящем и будущем. Некоторые способны видеть астральные сущности. Прекращение деятельности сердца и влияние на ум других людей, а также прочие способности приобретаются с помощью йогической практики.

7. Сегодня вы не сможете найти человека, развившего все силы. Когда человек получает определённые силы, он останавливается из-за влияния Майи и ложного Тушти (удовлетворения) и использует эти силы для добывания средств для существования или славы. Поэтому он не способен продвигаться дальше и достичь совершенства. Это не вина йогических Крий. Вы не должны терять веры. Вера, внимание, искренность и преданность приведут вас к успеху.

ДХАРАНА

1. Сосредоточьте ум на каком-либо объекте внутри тела или снаружи. Устойчиво удерживайте его там некоторое время. Это Дхарана. Вы должны практиковать её ежедневно. Лая Йога основана на Дхаране.

2. Вначале очистите ум с помощью практики Ямы, Ниямы, а затем практикуйте Дхарану. Концентрации без очищения бесполезна. Есть окултисты, занимающиеся концентрацией внимания, но у них плохой характер. В этом причина отсутствия у них прогресса на духовном пути.

3. Тот, кто может выполнять устойчивую Асану и очистил йогические Нади, легко способен концентрировать внимание. Концентрация будет глубокой, если вы устраните все отвлекающие факторы. Истинный Брахмачари, сохраняющий свою Вирью, будет обладать замечательной концентрацией внимания.

4. Некоторые глупые, нетерпеливые ученики сразу приступают к Дхаране без прохождения подготовительной этической тренировки. Это серьёзная ошибка. Этическое совершенство имеет первостепенное значение.

5. Вы можете внутренне концентрироваться на любой из семи Чакр и внешне – на любом Дэвате, Хари, Кришне, Дэви.

6. Внимание играет первостепенную роль в концентрации. У кого хорошо развито внимание, тот будет иметь хорошую концентрацию. Человек, переполненный страстью и всевозможными фантастическими желаниями, едва ли может концентрироваться на каком-либо объекте даже секунду. Его ум будет прыгать, как обезьяна.

7. Тот, кто достиг Пратьяхары (удаление чувств от объектов), будет иметь хорошую концентрацию внимания. Вы должны шаг за шагом, стадия за стадией продвигаться по духовному пути. Вначале заложите фундамент Ямы, Ниямы, Асаны, Пранаямы и Пратьяхары. Только тогда будет успешно воздвигнута надстройка Дхараны и Дхьяны.

8. Вы должны быть в состоянии ясно представлять себе объект концентрации даже в его отсутствие. Вы должны мгновенно создавать умственный образ. Если вы хорошо занимаетесь концентрацией внимания, вы сможете сделать это без особого труда.

9. В начальной стадии практики вы можете концентрировать внимание на звуке тикающих часов, на пламени свечи или на любом другом объекте, приятном уму. Это конкретная концентрация внимания. Не может быть концентрации внимания без того, на чём ум может сосредоточиться. Ум может сосредоточиться на приятном объекте. Вначале очень трудно фиксировать ум на каком-либо неприятном объекте.

10. Если вы хотите увеличить силу своей концентрации, вы должны уменьшить свою мирскую активность. Вы должны ежедневно по два часа и более соблюдать Маону.

11. Практикуйте концентрацию внимания, пока ум хорошо не будет сосредоточен на объекте концентрации. Когда ум уходит от объекта, возвращайте его снова назад.

12. Когда концентрация глубокая и настойчивая, все остальные чувства отключаются. Тот, кто практикует концентрацию внимания около одного часа ежедневно, обладает громадными психическими силами. У него огромная сила воли.

13. Ведантисты стремятся сосредоточить ум на Атме. Это их Дхарана. Хатха йоги и Раджа йоги концентрируют свой ум на шести Чакрах. Бхакты сосредотачиваются на своём Ишта Дэвате. Другие объекты медитации описаны в разделах, посвящённых Тратаке и Лая Йоге. Концентрация внимания необходима для всех духовных учеников.

14. Тот, кто практикует концентрацию внимания, быстро развивается. Он может с большой эффективностью очень быстро выполнить любую работу. У кого ум сосредоточен, тот может легко за полчаса сделать то, что другие делают за шесть часов. Концентрация очищает и успокаивает взволнованные чувства, усиливает течение мысли и проясняет идеи. Концентрация внимания поддерживает также человека в его материальном росте. Он будет очень хорошо справляться с работой на службе. То, что было туманно и неясно прежде, становится ясным и определённым; то, что раньше было трудным, теперь становится лёгким; то, что раньше было сложным, запутанным и противоречивым, становится ясным, простым и доступным. С помощью концентрации внимания вы можете достичь всего. Нет ничего невозможного для того, кто регулярно занимается концентрацией внимания. Ясновидение, яснослышание, гипноз, месмеризм, чтение мыслей, музыка, математика и другие науки зависят от концентрации.

15. Уединитесь в тихую комнату. Закройте глаза. Посмотрите, что происходит, когда вы думаете о яблоке. Вы можете думать о его цвете, форме, размерах, различных частях (кожура, пульпа и семена) и т.д. Вы можете думать о месте, откуда он привезён: об Австралии или Кашмире. Вы можете думать о его кислом или сладком вкусе и его воздействии на пищеварительную систему и кровь. По закону ассоциации идей могут появиться мысли о других фруктах. Ум может начать посещать некоторые другие посторонние мысли. Ум может начать блуждать. Он может начать думать о встрече с другом на вокзале днём в 4 часа. Он может думать о покупке полотенца, чая или печенья. Вы должны стараться иметь определённую линию мысли. Не должно быть нарушений в линии мышления. Вы не должны допускать никакие иные мысли, не связанные с объектом вашей концентрации. Ум будет изо всех сил стараться убежать к старым привычкам. Вначале вы должны упорно сражаться. Эта попытка напоминает преодоление крутой горы. Вы почувствуете радость и ощущение огромного счастья, когда достигнете успеха в концентрации внимания.

16. Подобно тому, как в физическом мире существуют законы гравитации, сцепления и т.д., в умственном плане или мире мысли действуют законы ассоциации, родства, близости и т.д. Кто занимается концентрацией внимания, должен хорошо знать эти законы. Когда ум думает об объекте, он может думать о его качествах, а также о составных частях. Когда он думает о причине, он

может также думать и о следствии.

17. Если вы прочитаете с концентрацией внимания Бхагавад Гиту или Вичар Вейкфильда несколько раз, вы каждый раз можете получить новые идеи. С помощью концентрации внимания вы получите глубокое осознание смысла. Тонкие эзотерические значения вспыхнут в поле умственного сознания. Вы постигнете всю глубину философского значения.

18. Когда вы сосредотачиваетесь на объекте, не боритесь с умом. Избегайте напряжения в каких-то частях тела. Поддерживайте непрерывность размышления об объекте. Очень трудно практиковать концентрацию внимания при сильном голоде и остром заболевании.

19. Если во время концентрации вам мешают эмоции, не обращайтесь на них внимания. Они скоро уйдут. Если вы попытаетесь прогнать их прочь, вам придётся напрячь свою силу воли. Создайте безразличное отношение. Чтобы прогнать эмоции, Ведантисты используют формулу: "Я – Сакши умственных модификаций Я беззаботен. Уходи". А Бхакта просто молится и получает помощь от Бога.

20. Тренируйте концентрацию ума на различных по размеру грубых и тонких объектах. Со временем сформируется сильная привычка. Как только вы сядете для концентрации, сразу и совершенно легко появится настроение для этой практики.

21. Когда вы читаете книгу, вы должны делать это с концентрацией внимания. Не перепрыгивайте в спешке через страницы. Прочтите одну страницу. Закройте книгу. Сосредоточьтесь на том, что вы прочли. Отыщите параллельные идеи в Гите, Упанишадах и т.д.

22. Для начинающего практика концентрации вначале отвратительна и утомительна. Он должен как бы вырезать новые извилины в головном мозгу. Через некоторое время, скажем, через 2-3 месяца, у него возникает огромный интерес. Он будет наслаждаться новым видом счастья. Концентрация внимания – единственный путь, избавляющий от несчастий и страданий. Единственная ваша обязанность – это достичь сосредоточения ума, а с помощью сосредоточения достичь окончательного блаженства, Самореализации. Милосердие и Раджасуя Яджна – ничто по сравнению с концентрацией внимания.

23. Когда в уме возникают желания, не старайтесь их осуществить. Как только они возникнут, сразу отбросьте их. Так, с помощью постепенной практики, желания можно уничтожить. Модификации ума также значительно уменьшатся.

24. Вы должны избавиться от всякого рода умственных слабостей, суеверия, ложных и ошибочных Самскар. Только тогда вы будете способны сосредотачивать свой ум.

ГЛАВА IV

ПРИЛОЖЕНИЕ ЙОГИ

1. САДАШИВА БРАХМАН

Шри Садашива Брахман - йог, пользующийся высокой репутацией, жил в Неруре близ Карура, в округе Триччинополли 120 лет назад. Он был автором "Атма Вил", "Сутр Брахмы" и других работ. Однажды он находился в состоянии Самадхи. Разлив реки Каувери покрыл его илом. Несколько месяцев его тело оставалось захороненным под землёй. Когда крестьяне стали возделывать землю, они повредили голову йога. Появилась кровь. Они были крайне удивлены и раскопали его. Садашива Брахман вышел из Самадхи, встал и ушёл прочь.

Однажды несколько хулиганов с палками хотели избить его. Они подняли руки, но не могли ими шевельнуть и оставались неподвижными, как статуи.

В другой раз он пришёл к Зенану Наваба совершенно голым, поскольку скитался, как Авадхута. Наваб взбесился и отрезал ему руку большим ножом. Садашива Брахман ушёл, громко смеясь. Наваб испугался и подумал, что человек, должно быть, является великим Мудрецом. Он взял отрубленную руку и последовал за Мудрецом. На третий день Наваб сказал: "О, мой Господин! Из-за собственной глупости я отрубил тебе руку. Простите меня, пожалуйста". Садашива просто коснулся отрубленной части другой рукой и она приросла. Садашива простил Наваба и благословил его.

2. ДЖНАНАДЭВ

Шри Джнанадэв был известен также под именем Джнанешвар. Это был величайший йог всех времён. Он родился в Аланди, в семи милях от Пуны. Его Самадхи находится там по сей день. Тот, кто читал комментарий к Гите, написанный им до состояния Самадхи, прояснил все свои сомнения. Он считался Аватарой Бога Кришны. Когда он был мальчиком, он просто коснулся буйвола, и тот стал повторять Веды. Он обладал полным контролем над элементами. Когда не было посуды для приготовления пищи, его сестра пекла хлеб на спине у него. Он при жизни вошёл в Самадхи в возрасте 22 лет. Он собрал всю Прану у Брахмарандхры и оставил физическое тело. Когда ему было 14 лет, он начал писать комментарии к Гите, которые считаются одними из лучших. На большой ассамблее Санскритских Пандитов в Бенаресе он был избран Президентом.

3. ТРИЛИНГА СВАМИ

Шри Трилинга Свами из Бенареса родился в Андхра Деше и жил там 50 лет назад. Он прожил 280 лет. Он выполнял свой Тапас в Манасароваре (Тибет). Как-то Парамахамса Рамакришна встретил его в Бенаресе. Он взял с собой немного денег в Бенарес, когда впервые пришёл туда для выполнения Тапаса. Он открыл молочный магазин и бесплатно раздавал молоко беднякам, Саддху и Санньясинам. Бывало, он непрерывно в течение шести месяцев жил под водами Ганги. Он спал в Храме Каши Вишванатха, положив свои ноги на Шивалингам. Однажды он выхватил меч у Правителя и бросил его в Гангу. Когда Правитель потребовал его назад, он вошёл в воду и вытащил оттуда два меча, и Правитель не смог определить, какой меч настоящий. Несколько хулиганов насильно влили в его рот гашёной извести, разведённой в воде. Он сразу вывел её через анус с помощью Сан Пачар Крии.

4. ГОРАКХНАТХ

Шри Горакхнатх был великим йогом подобно Шри Джнанадэве из Аланди. В деревне Чандрагири на берегу Годавари жил Брахмин по имени Сурадж. Его жену звали Сарасвати. У них не было детей. Йог Матсьендранатх пришёл за

Бхикшей в дом Сураджа. Сарасвати угостила його прекрасной пищей со Шраддхой. Она расплакалась перед ним, потому что не имела детей. Йог Матсьендранатх дал ей щепотку священного пепла и благословил её на рождение ребёнка. Через некоторое время у неё появился сын. Матсьендранатх вернулся к Сарасвати и забрал мальчика с собой, когда тому было 12 лет. Он отправил мальчика в Бадринараян для совершения Тапаса. Апсары и другие Дэваты пришли, чтобы досадить ему. Но он устоял и преодолел все соблазны. Он приобрёл огромные Сиддхи. Матсьендранатх передал также мальчику, своему ученику – Горакхнатху свои силы и Видьи.

Шри Горакхнатх в свои 12 лет отправился в Бадринараян и совершал Тапас долгие 12 лет, живя лишь на одном воздухе. Горакхнатх обладал огромными йогическими силами. Когда его Гуру Матсьендранатх вошёл в мёртвое тело Раджи (Паракая Правеш), подчинившись приказу Шри Ханумана, для создания потомства некой Рани, Горакхнатх принял образ женщины с помощью своих йогических сил и вошёл во внутренние апартаменты дворца (Камарупа Сиддхи). В другой раз он сделал игрушку из глины и превратил её в ребёнка, сделав его товарищем для игр для детей одной деревни. Он превратил часть горы в золото и вернул её в прежнее состояние. Он помочился на камень, и камень превратился в золото. Однажды во время Кумбхамелы на берегах Годавари он раздаривал пищу всем желающим, собирая листья и превращая их в богатую пищу, которую только каждый желал. В той же Меле он медленно уменьшал себя в объёме и приобретал форму москита (Анима Сиддхи). С помощью своей йогической силы он сжигал себя в пепел и снова приобретал первоначальную форму. Он осуществлял Акашагаманам (гуляние по небу). Таким способом он выполнял многие Сиддхи. Раджа Бхартрихари был его учеником.

5. СВАМИ КРИШНА АШРАМ

Свами Кришна Ашрам – ныне живущий святой из деревни Дароли, на 14 миль ниже Ганготри, истока Ганги. Он жил там последние 8 лет абсолютно голым среди льдов, где обычному человеку необходимы шерстяной свитер, Готхма и полдюжины шерстяных одеял. Он был Бхактой Шивы. Он выбросил всю свою посуду для Пуджи и отправился в Бенарес, где принял Санньясу и жил здесь ещё около года. Затем он направился в Хардвар, выбросил Данду и стал Авадхутой. Он был также в Уттаракши. Он никогда не отгонял слепней, которые больно кусали его до появления крови. Такова была сила его терпения. Однажды в Кшетре высокомерный слуга оскорбил его тем, что не принёс посуды для очень горячего Дхала и вылил его прямо на его руки. Кришна Ашрам выпил Дхал, ошпарив губы и руки. В Дароли жил другой Свами по имени Бхума Ашрам, тоже абсолютно голый. Он был другом Кришна Ашрама.

Титикша, сила терпения, является важным качеством всех Садхаков. Это одна из шести добродетелей Садхана Чатуштаи. Читайте Шлоки 14 и 15 Гиты, глава II. Вы поймёте важность этой добродетели, Титикши.

6. ЙОГ БХУСУНДА

Йог Бхусунда – это один из Чиранджив среди йогов. Он мастерски владел Пранаямой. Говорят, что он построил большое, как гора, гнездо на южном ответвлении Кальпа Врикши, расположенном у северной вершины Махамеру. Бхусунда жил в этом гнезде. Это был Трикаля Джнани. Он мог сидеть в Самадхи сколько угодно долго. У него не было желаний. Он обрёл высшие Шанти и Джнану. Он наслаждался блаженством своей собственной Души. Он всё ещё присутствует здесь, в Чирандживи. Он знает всё о пяти Дхаранах. Он закалял себя против пяти элементов, практикуя пять методов концентрации внимания. Говорят, что если бы все 12 Адитий опалили мир своими жгучими лучами, он смог бы достичь Акаши с помощью своей Агни Дхараны. Если бы поднялся жестокий и сильный ветер, разбивая скалы на кусочки, он смог бы оказаться в Акаше с помощью Ваю Дхараны. Если мир вместе с Махамеру окажется под водой, он будет плавать на ней с помощью Апа Дхараны.

7. ТИРУМУЛЯ НАЯНАР

Тирумүля Наянар был великим Йогом из Кайласа. Он обладал всеми 8 большими Сиддхами по милости Нанди, Ваханы Бога Шивы. Он был другом Агастья Муни. Он пришёл из Кайласа и остановился в Бенаресе. Затем он отправился в Чидамбарам и Тирувавадутурай и другие места близ Мадраса. Он поклонялся Богу Шиве в храме в Тирувавадутурай и оставался там некоторое время. Однажды он отправился в сад на берегу реки Каувери. Там он увидел мёртвое тело пастуха. Он обратил внимание на то, что коровы, окружившие тело пастуха, жалобно мычали. Сердце Тирумүляра сжалось. Он пожалел коров. Он оставил своё тело в укромном месте и вошёл в мёртвое тело пастуха. Он целый день пас коров, а вечером развёл их по домам. Жена пастуха, которая ничего не знала о смерти мужа, позвала Тирумүляра, носившего тело её мужа, домой. Тирумүляр отказался. Он хотел вернуться в своё собственное тело, но не нашёл его там, где спрятал. Тогда он подумал, что это была благоволение Бога Шивы. Тогда он, пребывая в теле пастуха, отправился в Авадхутурай и сел под деревом Ашваттха с западной стороны храма и написал ценную книгу на тамильском языке "Тируммантрам". Эта книга содержит 3000 строф, которые составляют сущность Вед.

8. МАНСУР

Мансур был Суфийским Брахма Джнани. Он жил в Персии около 400 лет назад. Он всегда повторял "Аналь-хак! Аналь-хак!" Что соответствует "Сохам" или "Ахам Брахма Асми" Ведантистов. Люди сообщили Бадшаху, что Мансур – атеист (Кафир) и что он всегда повторяет "Аналь-хак". Бадшах был взбешён. Он приказал, чтобы Мансура разрубили на куски. Его приказ был исполнен. Но даже тогда куски тела повторяли "Аналь-хак". Он не чувствовал боли во время казни, т.к. был совершенным Самадхи Джнани и полностью отождествлял себя с Брахманом. Он был выше сознания тела. Тогда куски тела и кости были брошены в огонь и превратились в золу. Но даже тогда зола повторяла "Аналь-хак". Во время жизни он совершил много чудес. Даже Джнани могут творить чудеса, если они захотят и считают это необходимым в каких-то случаях. Садашива Брахман и другие Джнани совершали чудеса. Всегда помните жизнь великих людей. Вы преуспеете на духовном пути.

9. МИЛАРЕПА

Миларепа был один из тех, кто с юности вынес глубокие впечатления о скоротечной и преходящей природе всех состояний мирского существования и о страданиях и мучениях, в которые погружены все существа. Ему всё существование представлялось огромной печью, в которой сгорают все живые существа. Его сердце было пронизано такой печалью, что он был неспособен чувствовать божественное блаженство, получаемое Брахмой и Индрой на небесах, и воспринимал их в гораздо меньшей степени, чем мирские радости и восторг, получаемые от величия мирской жизни.

С другой стороны, он был так поражён видением безупречной чистоты, целомудренной красоты в описании состояния совершенной свободы и всеведения, связанных с достижением Нирваны, что не беспокоился, что может потерять жизнь, в поисках которой он находился, т.к. он был наделён верой, тонким интеллектом, сердцем, переполненным всепроницающей любовью и симпатией ко всем.

Достигнув трансцендентального знания в управлении эфирной и духовной природой ума, он был способен продемонстрировать это, летая в небе, гуляя, отдыхая и засыпая в воздухе. Он мог выпускать из своего тела языки пламени и струи воды, а также по желанию превращать своё тело в любой объект, посредством чего убеждал неверующих и обращал в верующих, вовлечённых в религиозные занятия.

Он был совершенным в практике четырёх стадий медитации и посредством перемещения своего тонкого тела он присутствовал как главенствующий йог в 24 святых местах, где собирались боги и ангелы, для духовного общения.

Он мог господствовать над богами и элементами и заставить их мгновенно выполнить свои требования. Он был совершенным адептом в сверхъестественных силах. Он мог посещать все бесчисленные священные райские места и небеса Будд, где благодаря его всепоглощающим действиям и непревзойдённой преданности, Будды и Бодхисаттвы, главенствующие там, оказывали ему внимание, беседуя о Дхарме и слушая его ответные высказывания. Так он осветил небесные миры своими посещениями и временным пребыванием там.

10. НАПОЛЕОН БОНАПАРТ

Наполеон Бонапарт был человеком, обладавшим огромной концентрацией внимания. Он имел успех благодаря силе концентрации. Он страдал от различных заболеваний в виде эпилептических припадков, брадикардии и т.д. Но, благодаря этим болезням, он стал ещё могущественнее. Он мог спать в любое время, когда пожелает. Он мог уснуть сразу, как лег на постель. Он мог встать в любой условленный момент. Это разновидность Сиддхи. У него не было Викшепы или колебания. Он обладал высокоразвитой Экагратой ума йога. Он мог достать любую отдельную мысль, словно из кармана мозга, жить на ней как угодно долго и положить её обратно. Он мог очень крепко спокойно спать ночью во время войны и никогда не беспокоился по ночам. Всё это было благодаря силе концентрации его внимания. Концентрация может сделать всё. Без сосредоточения ум ничего не может достичь.

Мистеры Гладстон и Бальфур имели хорошо развитую концентрацию ума. Они могли уснуть в любое время, как только леглись спать. Обратите внимание на выражение "в любое время". Они никогда беспокойно не маялись 15-20 минут, как миряне. Представьте, насколько трудно уснуть сразу, как только ложишься спать. Эти люди обладали совершенным контролем над сном. Они могли также проснуться в любое желаемое время без будильника. Здесь процессы засыпания и пробуждения являются примерами определённой степени концентрации внимания. Есть люди, которые могут сразу уснуть, как только ложатся спать после тяжёлой дневной работы, но они не могут встать в назначенное время. Это пример обыденного явления. Люди, владеющие концентрацией внимания, могут творить чудеса.

11. УЧЕНИЕ КАБИРА

Однажды Кабир привязал толстую свинью перед верандой своего дома. Ортодоксальный Брахмин Пандит пришёл в дом Кабира для обсуждения философской проблемы. Перед домом он увидел свинью. Он был сильно расстроен, раздражён и раздосадован. Он спросил Кабира: "Дорогой Господин, как это вы могли привязать рядом со своим домом это отвратительное животное, которое поедает экскременты людей. У вас нет Ачарьи. Вы грязный человек. Вы не знаете Шастр. Вы невежественны". Кабир ответил: "О Шастриджи, вы грязнее меня. Я привязал свинью снаружи дома, а вы привязали свинью к своему уму". Брахмин был сильно раздражён и ушёл домой, не проронив ни слова.

"Если ум чистый, вы найдёте Гангу в чашке".

Очищение ума архиважно. Без этого ничего нельзя достичь на духовном пути.

12. ЛАТИНСКИЙ УЧЁНЫЙ ШАМ

Один человек отправился к учителю латинского языка для обучения латыни. Он пробыл с учителем около недели. Он заметил, что большинство слов заканчивается на "о", и подумал, что должен добавлять букву "о" в конце каждого слова. Он хорошо знал английский. Он сообщил учителю, что знает латынь и с разрешения учителя отправился назад в родные места. Он подошёл к своему дому и постучал в дверь, произнося: "О, дорогая-о, жена-о, открой-о, дверь-о". Он думал, что всё это было сказано на латыни.

В Йоге и Веданте очень много учеников, подобных этому ученику латинского языка. Они побудут несколько дней в библиотеке Ашрама Рам или с каким-нибудь Садху, выучат названия: Кундалини, Муля Чакра, Нети, Пранаяма,

Майя, Пратибимбавада и бродят с места на место. Йога и Веданта – философии, которые должны изучаться под руководством Гуру с большим интересом в течение 12 лет. Только тогда можно их освоить. Йога и Веданта не должны использоваться как средства для существования. Выучив несколько слов из Йоги и Веданты, не следует бродить и болтать с мирянами, изображая из себя Учителя. Достижение совершенства в Йоге требует большого практического опыта под непосредственным совершенным руководством Гуру.

13. ИСТОРИЯ УЧЕНИКА

Ученик отправился к Маханту Горакхнатх Пантху. Последователи Горакхнатха носят большие серьги из травы или чёрного целлулоида. Махант проколол уши ученика, вставил большие серьги и дал ему прекрасное имя, Йог Ишварананда. Он жил Ашраме около трёх месяцев, но не достиг какого-либо духовного прогресса. Тогда он подумал: "Это не подходящий путь. Дай-ка я попробую другой путь". Немедленно покинув Ашрам, он отправился через густые джунгли к Факиру и попросил инициацию. Факир совершил обрезание, дал ему Мантру и попросил его отпустить длинную бороду. Однако, это его не удовлетворило. Вы только посмотрите на жалкое состояние этого ученика. Язвы в ушах ещё как следует не заросли. У него была сильная боль от инфекционного воспаления и обильное выделение гноя. Состояние было совсем отчаянным, и это усугубляло его умственное беспокойство. Он серьёзно подумал, что это был не тот путь поиска Гуру. Он сделал смелый вывод, что не должен скитаться, а должен прочно привязаться к одному уединённому месту, совершать Тапас и постоянно молиться Богу. Он выбрал подходящее место и со всей искренностью стал совершать Тапас. Это очистило его и подготовило для более высоких стадий практики. Через два года перед ним появился Гуру, посвятивший его в глубокие тайны Йоги. Сегодня ученики также бродят с места на место в поисках Гуру. Это бесполезно. Они должны очистить себя для йогической жизни. Если у них не будет прочной основы для йогической жизни, они не получают особой пользы, даже если случайно встретят Аватару.

14. ДРУГИЕ ЙОГИ

Йог с помощью различных приёмов устанавливает сознательный контроль над органами и функциями тела. Он формирует своё тело, подобно тому, как кузнец выковывает железо. Один Свами демонстрировал в Лондоне перед королём остановку сердца. Несколько врачей присутствовали при этом и обследовали его. Дэшабандху в 1926 году прекратил биение пульса на лучевой и височной артериях с обеих сторон, а также на короткое время останавливал биение сердца. Он выступал перед членами Бомбейского медицинского союза. При дворе Махараджа Ранджита Сингха в Лахоре Хатха йог Хари Дас был захоронен под землю на 40 дней после того, как его нос, рот, уши и глаза были плотно залеплены воском. Он вернулся живым. Магометанин, йог Гунангуди Мастан, был захоронен в Мадрасе. Некоторые йоги летают по воздуху. Это происходит благодаря Кхечари Мудре.

Йог Пратап находился в положении Випаритакарани Мудра. Он попросил наблюдателей залепить его голову глиной со всех сторон. Он оставался в этом состоянии полных два часа. Поль Дьюссен, немецкий путешественник, лично наблюдал это в Бенаресе. Шри Свами Вишуддхананда из Бенареса однажды вернул жизнь мёртвому воробью. Для настоящего йога нет ничего невозможного.

МИСТИЧЕСКИЙ ОПЫТ:

А. ВИДЕНИЯ СВЕТА

Благодаря глубокой концентрации, во время медитации проявляются различного рода света. В начале яркий белый свет величиной с булавоочную головку появляется во лбу в пространстве между бровями, что, вероятно, соответствует Аджна Чакре. Когда вы закроете глаза, то увидите различный

свет: белый, жёлтый, красный, серый, голубой, зелёный, смешанный, вспышки, подобные молнии, огню, Луне, Солнцу, звёздам и искрам. Каждая Танматра имеет свой специфический цвет. Очень часто можно видеть жёлтый и белый цвета. В начале маленькие шарики белого или красного огня проплывают перед умственным взором. Когда вы это увидите первый раз, это будет означать, что ум стал более устойчивым и что вы прогрессируете в концентрации внимания. Через несколько месяцев размер огней будет увеличиваться, и вы увидите сияющий белый огонь больше Солнца. Вначале эти огни неустойчивы. Они появляются и сразу исчезают. Когда вы будете иметь устойчивую и регулярную практику медитации по 2-3 часа, эти света будут появляться чаще и оставаться дольше. Видение огней – огромная поддержка в Садхане. Оно побуждает вас твёрдо придерживаться Садханы и даёт сильную веру в сверхфизическую материю. Появление огней указывает на то, что вы превзошли физическое сознание. Вы находитесь в полусознательном состоянии, когда появляются огни. Вы – между двух миров. Вы не должны шевелиться телом, когда проявляются эти огни. Вы должны абсолютно твёрдо находиться в своей Асане и медленно дышать.

Временами вы будете видеть блестящие формы Дэватов или другие физические формы. Вы увидите своего Ишта Дэвату или своего Гуру. Сиддхи, Риши и другие дают свою Даршану, чтобы поддержать вас. Вы можете видеть прекрасные сады, дворцовые сооружения, реки, горы, золотые храмы. Картины будут столь прекрасны, что их невозможно описать.

Во время интенсивной концентрации внимания многие люди в состоянии чувствовать определённые ощущения типа электрического потока, проходящего из Мулядхара Чакры. Они начинают беспокоиться за своё тело и прекращают практику из страха. Страх быть не должно. Нужно продолжать упражнение и ожидать новых опытов.

У разных индивидуумов опыты различны. Многие ошибочно считают, что они реализовали Себя, когда получают эти опыты, и прекращают Садхану. Стараются уйти в народ для проповеди и выполнения Лёка Санграхи. Это серьёзная ошибка. Это вовсе не реализация. Это просто поддержка от вашего Ишта Дэваты, чтобы убедить вас в наличии более высокой духовной жизни и направить вас к ней с помощью систематической и непрерывной практики, с настойчивостью и энтузиазмом. Вы должны игнорировать эти вещи и отбросить их, как вы поступили с мирскими объектами. Вы нисколько не должны беспокоиться о том, когда появятся эти видения. Вы должны направить свою Лякшью на цель. У некоторых людей видения могут появиться в течение нескольких дней, у других – через 6 или 9 месяцев. Это зависит от состояния ума и степени концентрации внимания. У некоторых людей может не быть таких опытов, но они будут прогрессировать на духовном пути.

Иногда появляются очень сильные, яркие огни, больше Солнца. Они белого цвета. Вначале они быстро появляются и исчезают. Позже они удерживаются – по 10-15 минут, в зависимости от степени концентрации внимания. Огни возникают перед глазами или в какой-нибудь Чакре. Иногда свет настолько яркий и ослепительный, что вы убираете взгляд и прерываете медитацию. Некоторые люди пугаются и не знают, что делать дальше. С помощью постоянной практики, увлечённость ума концентрацией исчезнет. Существа и объекты, с которыми вы соприкасаетесь в раннем периоде Садханы, принадлежат астральному миру. Блестящие формы высших Дэватов ментального и более высоких планов приходят, чтобы дать Даршану и поддержать Садхаков. Различные Шакти проявляются в сверкающих формах. Поклоняйтесь им. Мысленно совершите Пуджу, как только они появятся перед вами.

Не теряйте попусту своё время, рассматривая эти видения. Это просто любопытство. Это поддержка для убеждения вас в наличии существования сверхфизической, метафизической реальности. Субъективные или объективные видения – это творение вашего собственного ума или реалии из более тонких планов материи. Вселенная состоит из планов материи различной степени плотности. Ритмические вибрации Танматр в различной степени приводят к

проявлению образов различных планов. Видения могут быть этими предметами или существами. Или во многих случаях они являются просто воображением. Они могут быть кристаллизацией вашего собственного интенсивного мышления. Вы должны хорошо различать это.

Б. ЭЛЕМЕНТАЛИ

Иногда во время медитации появляются элементарии. Это странные фигуры, некоторые с длинными зубами, большими лицами, другие – с тремя головами, третьи – с лицом на животе, четвертые – без кожи и мышц и т.д. Это обитатели Бхувар Лёки. Это Бхуты. Считают, что они прислуживают Богу Шиве. У них ужасные формы. Но они никому не причиняют ни малейшего вреда. Они просто появляются. Они приходят, чтобы испытать вашу силу и храбрость. Они ничего не могут сделать. Они не могут появиться перед морально чистым учеником. Повторение ОМ или Мантры Гуру заставит их отступить. Если молодые люди смотрели на мёртвое тело или когда видели повешенное тело или жестокого убийцу, они всегда будут иметь дело с такими примерами. Во время медитации приходят некоторые мысли и принимают особую форму. Вновь и вновь эти люди видят перед глазами ту же форму мертвеца. Но они не должны волноваться. Это просто их умственное творение. Трус абсолютно не годится для духовной линии. Уничтожьте страх. Развивайте храбрость. Будьте смелыми.

В. ЖИЗНЬ В АСТРАЛЬНОМ МИРЕ

Во время практики однажды наступит момент, когда вы должны почувствовать, что отделились от тела. Вас охватит огромная радость, смешанная со страхом: радость обладания новым лёгким астральным телом и страх перед входом в чужой, незнакомый мир. В начале в новом мире ваше сознание находится как бы в зачаточном состоянии. Вы будете ощущать лёгкое воздушное тело, а также воспринимать вращение, вибрацию, астральную атмосферу, освещённую золотыми огнями, необычные объекты и существа. Вы сможете почувствовать, как плывёте по воздуху, но никогда не упадёте.

В начале новый утончённый опыт вызовет романтические чувства и ощущения. Как вы покидаете тело и остаётесь живым – неизвестно. Вы не знаете, как полностью отделиться от тела. Новая радость невыразима. Вы должны действительно почувствовать это и испытать на себе. Когда вы вернётесь в тело, будет сильное желание вновь испытать новое сознание и навсегда остаться в том состоянии. Со временем с повторными попытками вы сможете раз в месяц или около этого выйти за пределы сознания тела во время своей Садханы. Если вы терпеливо корпаете с помощью йогической практики, вы сможете по желанию оставлять тело и оставаться вне него долгое время.

В астральном теле вы сможете просто по желанию путешествовать в любое место, куда хотите, и там материализоваться, привлекая необходимые материалы или из Ахамкары, или из вселенского запаса. Этот процесс очень прост для окултистов и йогов, которые знают рациональную, детально разработанную технику различных приёмов. Чтение мыслей, передача мысли, психическое лечение, лечение на расстоянии и т.д. могут легко выполняться теми, кто умеет работать с астральным телом. Концентрированные умственные лучи могут проникать сквозь стены и распространяться на многие мили.

КРАТКИЕ СОВЕТЫ ПО ЙОГЕ

Брахмачарья очень и очень важна. Даже во сне вы должны быть свободны от похотливых мыслей. Это требует долгой практики и внимательного наблюдения за умом и Индриями. Глупые люди напрасно поспешно стремятся попасть на более высокие курсы в Йоге, не обладая этим важным качеством, необходимым для духовной Садханы.

Семязвержение обычно бывает в последнюю четверть ночи. Те, кто имеет привычку вставать между 3 и 4 часами утра (Брахмамухурта) и выполнять Джапу, Пранаяму и Дхьяну, никогда не станут жертвами ночных поллюций.

Человек, в котором глубоко укоренилась идея секса, никогда не сможет

понять Йогу и Веданту даже через сотню рождений.

Держите ум полностью занятым. Это лучшая панацея или средство для поддержания Брахмачарьи. Выполняйте Джапу, медитацию, Киртан, молитву, Сатсанг, служение, читайте религиозные книги, гуляйте, участвуйте в религиозных диспутах, пишите и т.д.

Всегда носите Каупин или Лянготы. Это научно и духовно обосновано. Если вы женатый человек, спите в отдельной от жены комнате. Немедленно измените свои привычки.

Будьте осмотрительны в выборе товарищей. Откажитесь от театра, болтовни, чтения романов и других любовных историй. Не пользуйтесь мылом и цветами. Соблюдайте Маону. Не общайтесь ни с кем. Читайте хорошую вдохновляющую духовную литературу. Когда в уме появляются желания, не потакайте им. Уничтожьте их немедленно. Избегайте общества женщин. Не шутите и не смейтесь в их присутствии. Всё это лишь внешнее проявление похоти. Когда гуляете по улице, не вертите головой туда-сюда, как обезьяна. Не смотрите на женщин, даже на их изображение на фотографиях и картинах. Не говорите о них.

Когда вы продвинетесь в духовной практике, вам будет очень трудно одновременно выполнять оба дела: медитацию и повседневные служебные дела или домашнюю работу, поскольку ум будет подвержен двойному напряжению. Очень трудно согласовать разные по духу виды деятельности. Поэтому продвинутые ученики-Грахастхи должны прекратить всякую мирскую деятельность. Когда они преуспевают в медитации и захотят двигаться дальше, они должны уединиться и полностью отказаться от мирской деятельности. Работа является помехой в медитации для продвинутых учеников Йоги.

Живите один. Соблюдайте Маону и записывайте в свой дневник положительные результаты, которые вы получаете. Не совершайте излишнюю жестикуляцию и напевания у... у... у... Это у... у... у... равносильно разговору. При этом напевании тратится много энергии. Берегите её и используйте сохранённую энергию в Джапе и медитации.

Садхаки, которые принимают Нивритти Маргу, обычно через некоторое время становятся ленивыми, т.к. они не знают, как использовать умственную энергию, не придерживаются ежедневного распорядка и не следуют указаниям своего Гуру. Конечно, они достигают Вайрагьи, но не получают опыта на духовном пути. В результате они не достигают какого-либо прогресса.

Тот, кто хочет совершить уединение и выбрал Нивритти Маргу, должен соблюдать Маону и тренировать Индрии, ум и тело, пока живёт в этом мире. Он должен упорно себя готовить, к тяжёлой, трудовой жизни, к употреблению грубой пищи, хождению босиком и без зонтика. Только тогда он сможет вынести суровую жизнь аскета. Он должен полностью отказаться от робости.

Если обстоятельства препятствуют вам в соблюдении Маоны, строго избегайте долгих разговоров, лишних разговоров, высоких речей и всяческих бесполезных дискуссий и как можно больше избегайте общества. Долгий разговор – просто пустая трата энергии. Если эта энергия сохраняется с помощью Маоны, она превращается в Оджас Шакти, которая поможет вам в вашей Садхане.

Садхака всегда должен быть один. Это важное условие в духовном прогрессе. Общение с семейными людьми очень опасно. Для Садханы необходимо уединение. Все энергии должны тщательно сохраняться. После короткого пребывания в уединении ученик не должен входить в мир. То, что было достигнуто им за пять лет уединения с помощью Тапаса, будет непоправимо утрачено за месяц общения с мирянами. Несколько человек жаловались мне, что утратили силу концентрации.

После достижения совершенства в Йоге можно вернуться в мир, если на йога не оказывается воздействие неблагоприятными, враждебными мирскими потоками. Не будет вреда, если вы будете общаться с близкой по духу компанией, которая также предана Абхьясе Йоги. Вы можете обсуждать различные философские вопросы. Вы можете быть в обществе высоко духовных людей, которые вошли в Самадхи. Однако, многие люди идут в мир

прежде, чем добились совершенства в Йоге, для демонстрации своих малых сил ради известности, прикрываясь Лёка Санграхой. В результате они падают ниже уровня мирского человека.

Всё должно совершаться постепенно. Мирянину очень трудно жить в уединении. Для начинающего это очень болезненно и проблематично. Он должен тренировать себя с помощью регулярного соблюдения Маоны.

Место, подходящее для сосредоточения ума, подходит и для вашей практики Йоги. Это общее правило. Бесполезно бегать с места на место.

При выполнении Карма Йоги, вы должны быть свободным от эгоизма. Вы не должны ожидать какого-либо вознаграждения или уважения за совершаемую работу (Нишкамья). У Вас должен быть уравновешенный ум и в случае успеха, и в случае неудачи.

В момент достижения Читта Шуддхи, вы должны прекратить выполнение Нишкамья Кармы и заняться чистой медитацией в уединении.

Большинство трудностей повседневной жизни возникает в том случае, если вы недостаточно контролируете свой ум. Например, человек причиняет вам зло, а вы тут же хотите отомстить ему: зуб за зуб; око за око; как аукнется, так и откликнется, отвечая ударом на удар. Каждая реакция зла показывает, что ум не находится под контролем. С гневом теряется энергия, в результате чего невозможно поддерживать уравновешенное состояние ума. Гнев порождает все остальные недостатки. Должным образом, контролируемый гнев, превращается в столь могущественную силу, что она способна перевернуть весь мир.

Даже лёгкое переедание нарушает медитацию. Ум имеет непосредственную связь с нервами желудка. Вы станете также сонливым. Чтобы этого не происходило, вы должны приучить себя к Митахаре.

Вначале, когда вы установите ограничения в диете, вам покажется, что вы похудели и стали слабее. Вдобавок к этому, ваши друзья и родственники будут вас пугать. Не слушайте их. Через несколько дней вы будете в порядке.

При несварении и запоре совершайте по утрам долгую прогулку быстрым шагом. Как только вы встали с постели, выпейте большое количество воды. Сделайте Пашчимоттанасану, Маюр-, Трикона Асаны, Наоли и Уддияну. Сделайте также физические упражнения. При хронических запорах постарайтесь сменить диету. Если вы ели рис, поешьте пшеницу и наблюдайте, что произойдёт. Если состояние осталось прежним, попробуйте фруктово-молочную диету. Тогда вы будете в порядке. Перемена диеты – надёжное средство.

Если у вас есть дурная привычка потреблять вино, перебродивший пальмовый сок, кофе и т.д., и вы хотите от неё отказаться, удалитесь в комнату для медитации и пообещайте Богу, что с этого момента, вы откажетесь от вредной привычки. Объявите об этом своим друзьям. Если вы опять пойдёте на поводу этой привычки, вам будет стыдно. Несколько раз вы потерпите неудачу. Но продолжайте упорно бороться. Прибегайте к Сат-Сангу. Изучайте религиозную литературу. Вы сможете разрушить все плохие привычки. Если вам всё же трудно отказаться от них, последнее средство, которое вы должны предпринять – это уход от современного общества; вы должны скрыться в таком месте, где всё это вас не достанет. Вы сможете бросить плохую привычку без принуждения.

Если вы хотите прекратить употреблять баранину, рыбу и т.д., - просто посмотрите своими собственными глазами на жалкое, беспомощное состояние этих животных во время убоя. В вашем сердце возникнут милосердие и симпатия. Тогда вы решитесь отказаться от плотоядности, спасая, таким образом, бедные и невинные жизни. Если эта ваша попытка сорвётся, сразу измените своё окружение и поживите в гостинице для Брахминов, где Вам не предложат баранину и рыбу. Затем, переходите жить в общество, где употребляется лишь вегетарианская пища. Всегда помните о вреде плотоядности и о пользе вегетарианства. Если и это не даст вам достаточной силы для преодоления привычки, ступайте на бойню или в лавку мясника и лично посмотрите на отвратительные гниющие мышцы, почки и другие органы животных, а также обратите внимание на дурной запах. Это породит в вас

Вайрагью, сильное отвращение и ненависть к поеданию баранины.

Мантра – это масса Теджаса или лучистой энергии. Она изменяет умственную субстанцию, вызывая специфическое движение мысли. Ритмические вибрации, производимые Мантрой, приводят к гармонизации неустойчивых вибраций пяти оболочек. Она предотвращает естественную тенденцию ума думать об объектах. Она помогает Садхане Шакти и поддерживает её. Садхана Шакти укрепляется Шакти Мантры. Мантра пробуждает сверхчеловеческие силы.

«Полезно лишь знание, которое устно передал Гуру, иначе оно становится бесплодным, слабым и весьма болезненным».

«Первое условие для успеха – это непоколебимая вера».

Развивайте силу терпения (Титикша), учитесь одинаково переносить счастье и страдание, переход через все фазы жизни, все переживания. Терпеливо и с удовлетворением переносить боль и пытки, – это значит упражнять особую силу, одухотворяющую всю природу. Чем больше эта сила, тем быстрее рост. Терпение и вера не должны уменьшаться в течение всего периода Садханы.

Читта Шуддхи – это очищение ума. Нади Шуддхи – очищение Нади. Бхута Шуддхи – очищение элементов. Адхара Шуддхи – очищение Адхары. Если достигнуто Шуддхи (очищение), Сиддхи (совершенство) придёт само. Сиддхи невозможно без Шуддхи.

Скромность – самая высшая добродетель. Вы можете уничтожить свой эгоизм, развив лишь одну эту добродетель. Вы можете воздействовать на весь мир. Вы станете магнитом, притягивающим весь мир. Это должно быть искренним. Притворная скромность – это лицемерие.

Контролируйте гнев практикой Кшамы, Дхайрьи, терпения и Нирабхиманаты (отсутствия эгоизма). Когда гнев контролируется, он превращается в энергию, которая может перевернуть весь мир.

Гнев – это проявление страсти. Если вы можете контролировать похоть, тогда вы можете контролировать и гнев.

Когда вы разгневаны, выпейте немного воды. Это охладит головной мозг, а также успокоит возбуждённые и раздражённые нервы. Считайте по одному – до двадцати. Когда вы закончите считать, гнев утихнет.

Внимательно наблюдайте за раздражающими импульсами или мысле-волнами. Тогда вам будет легче контролировать гнев. Примите все меры предосторожности. Не позволяйте ему взрываться и приобретать дикую форму.

Если вам очень трудно его контролировать, уходите: немедленно отправляйтесь на прогулку на полчаса. Молитесь. Совершайте Джapu. Медитируйте. Медитация даёт огромную силу.

Часто у новичков во время медитации наступает депрессия: из-за влияния Самскар, астральных сущностей, злых духов, плохого общества, пасмурной погоды, плохого желудка и перегруженного кишечника. Её следует быстро устранить бодрыми мыслями, оживлённой прогулкой, воспеванием Божественного имени, смехом, молитвой, Пранаямой, слабительными и ветрогонными средствами.

Если вы быстро хотите войти в Самадхи, порвите все связи с друзьями, родственниками и другими людьми. Соблюдайте Акханда Маону. Живите на одном молоке. Погрузитесь в медитацию.

Лень и непостоянство ума – два больших препятствия в Йоге. Лёгкая Саттвическая диета и Пранаяма устранят лень. Не перегружайте желудок. Прогуляйтесь туда-сюда с полчаса быстрым шагом.

"Болезни в теле возникают по следующим причинам: из-за дневного сна, бодрствования по ночам, чрезмерной половой жизни, суеты, плохого выделения мочи и кала, приёма нездоровой пищи и тяжёлой умственной работы. Если йог заболевает по этим причинам, он говорит, что болеет из-за своей йогической практики. Это первое препятствие в Йоге".

"Болезнь, умственная слабость, сомнение, безразличие, лень, тенденция к поиску чувственных наслаждений, оцепенение, ложное восприятие, неумение достичь сосредоточения ума и отход от неё, когда она достигнута, из-за беспокойства – все эти факторы являются препятствиями" (Йога Сутра 1.30).

Если практикующий Йогу человек унылый, находится в депрессии и слаб, -

это значит, что в его Садхане что-то не то. Если сам ученик - в унынии, сварлив, то как он может наделить других людей радостью, спокойствием и силой? Бодрость и улыбка являются признаками духовности и Божественной жизни.

О, полные восторга и энтузиазма молодые ученики! Не принимайте ревматические боли и люмбаго в спине за восхождение Кундалини. Упорно и терпеливо выполняйте свою Садхану, пока не достигнете Самадхи. Овладевайте каждой стадией Йоги. Не приступайте к более высоким стадиям, пока полностью не овладеете нижними.

О, нетерпеливые последователи! Не беспокойтесь о пробуждении Кундалини. Преждевременное её пробуждение нежелательно. Систематически и регулярно выполняй свою Садхану и Тапас. Подобно тому, как садовник, ежедневно поливающий деревья в определённое время, получает плоды, точно так же вы будете наслаждаться плодами своей Садханы, в своё время. Очищайте и укрепляйте ум. Очищайте Нади. Тогда Кундалини пробудится спонтанно.

Даже если ученик какими-либо средствами пробудил Кундалини, он не получит пользы от этого, если не развил необходимые качества. Он не сможет почувствовать и проявить всю пользу от пробуждения Кундалини.

Есть некоторые развитые души, которые находятся в состоянии Самадхи естественно, с момента рождения. Они получили его не в результате стараний в этой жизни. Они называются рождёнными Сиддхами. Они завершили свою Садхану в предыдущих рождениях.

С помощью воздержания, преданности Гуру и постоянной практики через длительный период времени приходит успех в Йоге. Ученик всегда должен быть терпеливым и настойчивым.

"Свастика, Гомукха, Падма, Хамса – позы (Асаны) Брахмы. Вира, Маюр, Ваджра и Сиддха Асаны – позы Рудры. Йони – поза Шакти. Пашчимоттанасана – поза Шивы".

"Контроль над пятью элементами (Бхутами) может быть достигнут с помощью практики Дхараны на соответствующих областях тела. Область земли простирается от стопы до колена; область воды простирается от колена до пупа; область огня – от пупа до горла; область воздуха – от горла до пространства между бровями; область Акаши – от бровей до Брахмарандхры".

Нада подобна прозрачному кристаллу, она простирается от Мулядхары до Сахасрара Чакры. Это то, о чём говорят как о Брахмане или Параматмане.

В начале практики у вас могут появиться судорожные подёргивания рук, ног, туловища и всего тела. Иногда эти подёргивания будут просто ужасны. Не бойтесь. Не беспокойтесь. Это пустяки. Это результат резких мышечных сокращений, возникших от нового Пранического влияния. Со временем они пройдут. Вы должны пройти через эту стадию.

Как только Кундалини пробуждается в первый раз, йог в течение короткого времени испытывает шесть переживаний:

- Ананду – духовное блаженство;
- Кампану – дрожь тела и конечностей;
- Уттхану – отрыв от земли;
- Чурни – божественное опьянение;
- Муркха – обморок;
- Нидра – сон.

Хорошее здоровье, лёгкость в теле, просветлённость лица, неповреждаемость колючками, невосприимчивость к голоду и жажде, способность мало есть и пить, а также голодать долгое время, способность переносить жару и холод, контролировать пять элементов – эти и другие качества являются признаками йогической жизни.

"Только йог, ведущий жизнь Брахмачари и соблюдающий умеренную и питательную диету, достигает совершенства в управлении Кундалини" (Гхеранда Самхита III-12).

Многие люди увлекаются практикой Пранаямы и других йогических упражнений, т.к. с помощью Йоги достигается психическое лечение, телепатия, передача мыслей и другие большие Сиддхи. Если они достигают успеха, они не

должны останавливаться на этом. Цель жизни – не "лечение" и "Сиддхи". Они должны использовать свою энергию в достижении Наивысшего.

Те, кто могут выполнять телепатию, психическое лечение и т.д., просто различными способами используют Прану. Для получения различных результатов с помощью разных приёмов должна использоваться одна и та же Прана. Вы должны узнать способы её применения от Гуру. С помощью длительной тренировки вы также сможете всё это успешно освоить.

При появлении определённых Сиддх, иной йог считает, что достиг высшей цели. Из-за ложной удовлетворённости он может отказаться от дальнейшей Садханы. Йог, занятый достижением высшего Самадхи, должен отвергать Сиддхи, когда бы они ни появлялись. Сиддхи – это искушения от Дэват. Лишь отвергнув эти Сиддхи, можно достичь успеха в Йоге. Кто жаждет Сиддхи – человек мирского ума. Это законченный семьянин. Те, кто жаждут Сиддхи, никогда их не получают. Если ученик Йоги пытается достичь Сиддхи, его дальнейший прогресс значительно замедляется. Он сбивается с пути.

Не прекращайте Садхану, когда получите несколько проблесков и опытов. Продолжайте практику, пока не достигнете совершенства. Не прекращайте практику и не возвращайтесь в мир. Примеры неутешительны. Многие были повержены. Проблески не могут обеспечить вам безопасность.

Вы ничего не достигнете, ведя беззаботную жизнь. Привяжитесь к одному месту на три года. Ежедневно выполняйте свою программу. Следуйте каждой её букве во что бы то ни стало. Тогда вы точно достигнете успеха.

Не бродите туда-сюда в поисках Гуру. Если вы его ищете, вы никогда его не найдёте. Если вы с помощью усердной практики приобретёте все необходимые предварительные качества, он несомненно явится к вам. Каждый в силах достичь успеха в Йоге. Требуется лишь искренняя преданность, постоянная и регулярная Абхьяса.

Никогда не позволяйте чувствам тем или иным способом сбить вас с пути. Используйте каждую возможность для возвышения души и Читта Шуддхи.

Пока вы не будете готовы отказаться от всего ради служения Богу и человечеству, вы считаетесь совершенно не подготовленным для духовного пути.

Вначале отделите себя от тела; затем отождествите себя с умом и действуйте на ментальном плане. С помощью концентрации внимания вы подниметесь выше сознания тела; с помощью медитации вы подниметесь выше ума; и, наконец, с помощью Самадхи вы достигнете цели.

Хатха йог опускает Прану с помощью Джальяндхара Бандхи; с помощью Муля Бандхи он останавливает тенденцию Апаны двигаться вниз; приучившись выполнять Ашвини Мудру, он заставляет Апану идти вверх с умом, нацеленным на Кумбхаке. С помощью Уддияна Бандхи он заставляет объединённую Прану-Апану войти в Сушумна Нади вместе с Кундалини, и с помощью Шакти Чальяна Мудры он проводит Кундалини от Чакры к Чакре. С помощью этой процедуры Хатха йог побеждает Деха Адхьясу.

Полностью уничтожьте страх, постоянно создавая в уме противоположные мысли, постоянно и упорно думая о храбрости. Страх – это Викара, неестественная временная модификация из-за Авидьи. Когда исчезает страх, исчезает привязанность к телу, и тогда вам будет очень легко подняться над сознанием тела.

Не гонитесь за славой и известностью (Кьяти). Игнорируйте все эти тривиальные вещи. Будьте устойчивым в своей практике. Никогда не прекращайте своей Садханы, пока не достигнете конечного блаженства.

Гоняясь за двумя зайцами, не поймаешь ни одного. Медитирующий, гонящийся за двумя противоречивыми мыслями, не достигнет успеха ни в одной из них. Если его ум в течение 10 минут посещают божественные мысли, а затем в следующие 10 минут – противоположные мирские мысли, он не преуспеет в достижении Божественного сознания.

Некоторые ученики при практике Тапасы пренебрегают телом. Нужно делать всё возможное, чтобы поддерживать тело в здоровом состоянии. Садхака должен больше об этом беспокоиться, чем мирянин, потому что тело –

инструмент, который у него есть для достижения Цели. В то же время он должен быть совершенно не привязанным к телу и готовым отказаться от него в любой момент. К этому нужно стремиться.

Для того, чтобы обладать качествами, необходимыми для отречения, человек должен достичь совершенной чистоты ума, стабильности интеллекта, способности различать, отвращения к чувственным удовольствиям и должен обладать неуёмным желанием быть свободным. Пока человек не приобретёт эти качества, отречение от активных мирских обязанностей не даст желаемого результата.

Если вы хотите достичь Самадхи, вы должны хорошо знать процесс Дхьяны. Для знания Дхьяны вы должны прекрасно знать Дхарану. Для Дхараны необходима совершенная Пратьяхара. Для Пратьяхары – Пранаяма. Для Пранаямы – Асана, для Асаны – Яма и Нияма. Не пытайтесь сразу перейти к Дхьяне без различных подготовительных практик.

Когда некоторые ученики не могут достать молоко или гхи, они прекращают свою йогическую практику. Если вы не можете достать молоко или гхи, вы должны достать немного хлеба и Дхала (Дал). Дхал питательнее молока. Это очень важно. Садхакам не следует вырабатывать какую-либо привычку. Привычка означает рабство. Люди, умственно являющиеся рабами, совершенно не подходят для духовного пути. Помогать им бесполезно.

Ведантисты используют разные методы для достижения Лайи:

- 1) Антахкарана Лайя Чинтана;
- 2) Панча Бхута Лайя Чинтана и
- 3) Омкар Лайя Чинтана.

В Антахкарана Лайе вы должны думать, что ум растворился в Буддхи; Буддхи – в Авьяктах, а Авьяктах – в Брахмане. В Панча Бхута Лайе вы должны думать, что земля растворяется в воде, вода – в огне, огонь – в воздухе, воздух – в Акаше, Акаша – в Авьякте, а Авьякта – в Брахмане. В Омкара Лайе вы должны думать, что Вишва растворяется в Вират (Вират в букве "А"); Теджас – в Хираньягарбхе (Хираньягарбха в букве "У"); Праджна – в Ишваре (Ишвара – в букве "М"). Джива Сакши растворяется в Ишвара Сакши; Ишвара Сакши – в Ардхаматре Омкары. Таким образом, вы можете вернуться к изначальному, Брахману, который является Йони для всех умов и Панча Бхут. Остаётся один Брахман.

Аннамая Коша – это физическое тело (Стхуля Шарира).

Пранаямая Коша, Маномая Коша и Виджнянамая Коша – это астральное тело (Сукшма Шарира).

Анандамая Коша принадлежит к причинному телу (Карана Шарира).

Пранаямая Коша содержит пять Карма Индрий. Маномая и Виджнянамая Коши содержат пять Джнана Индрий.

Прия, Мода и Прамода – это атрибуты Анандамая Коши. Голод и жажда принадлежат к Пранаямая Коше. Рождение и смерть принадлежат к Аннамая Коше. Харша и Шокха (возбуждение и угнетение) принадлежат к Маномая Коше. Страсть, голод, алчность, Санкальпа и Викальпа являются Дхармами Маномая Коши. Сон и Мокша принадлежат к Анандамая Коше. Картритва и Бхоктритва (действие и наслаждение) принадлежат к Виджнянамая Коше. В Маномая Коше действует Икча Шакти. В Виджнянамая Коше действует Джнана Шакти. Остальные детали вы можете получить в книге Свами Шивананды "Практика Веданты".

Когда Кундалини пробуждена, она не сразу начинает двигаться к Сахасрара Чакре. С помощью дальнейшей йогической практики вы должны провести её от Чакры к Чакре.

Даже когда Кундалини достигла Сахасрары, она может опуститься в Мулядхара Чакру. Йог также может сам остановить её в определённой Чакре. Когда йог утвердился в Самадхи, когда он достиг Кайвальи, Кундалини не вернётся в Мулядхару.

Тело будет существовать даже после того, как Кундалини достигнет Сахасрара Чакры, но йог не будет осознавать тело. Только тогда, когда достигается Кайвалья, тело становится безжизненным.

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

Джнана Йога, Мантра Йога, Хатха Йога, Раджа Йога и все другие методы имеют 8 ступеней: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. Это не относится исключительно к Раджа Йоге. Они необходимы для всех Садхаков.

Молодые люди не имеют устойчивого ума. Многие из них не обладают проницательностью. Поэтому в молодом возрасте люди не подходят для усиленных курсов Йоги.

Многие другие важные вопросы, вызывающие сомнение учеников изложены в ходе повествования.

НЕКОТОРЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ДЕТАЛИ

Действительный метод пробуждения Кундалини Шакти и Её соединения с Богом в Сахасраре может быть разучен только с помощью Гуру. Я дам здесь общее описание йогической практики, которая необходима Садхаку для реализации Чит.

Дживатма в тонком теле;
вместилище 5 жизненных воздушных (Панча Прана);
ум в его трёх аспектах: Манас, Буддхи и Ахамкара;
5 органов действия (Кармендрии) и
5 органов восприятия (Джнанендрии)
- все они объединены с Куля-Кундалини.

Кандарпе или Кама Ваю в Мулядхаре – форме Апана Ваю придаётся левое вращение и вокруг Кундалини разжигается огонь. С помощью Биджи "Хан" и жара вспыхнувшего огня пробуждается спящая свёрнутая Кундалини. Она спит, свернувшись в 3,5 оборота вокруг Сваямбху-линги, закрывая вход в Брахмадвару. Будучи пробуждённой, она входит в эту дверь и движется вверх, соединяясь с Дживатмой.

Во время этого восходящего движения в теле Кундалини растворяются Брахма, Савитри, Дакини-Шакти, Дэвы, Биджа и Вритти. Махимандаля или Притхиви превращается в Биджу "Лян" и также растворяется в Её теле. Когда Кундалини покидает Мулядхару, лотос, на котором пробуждается Кундалини, раскрывается и поворачивается цветком вверх, при этом оставлении закрывается и спускается вниз. Как только Кундалини достигает Свадхистхана Чакры, лотос раскрывается и поднимает свой цветок вверх. При входе Кундалини, Махавишну, Махалакшми, Сарасвати, Ракини Шакти, Дэва Матрики и Вритти, Вайкунтхадхама, Голёка, а также Дэва и Дэви, обитающие там, растворяются в теле Кундалини. Притхиви или Биджа земли "Лян" растворяется в Апе, а Апа, превратившись в Биджу "Ван", остаётся в теле Кундалини. Когда Дэви достигает Манипура Чакры, всё, что находится в Чакре, растворяется в Её теле. Биджа Варуны "Ван" растворяется в огне, который остаётся в Теле Дэви как Биджа "Ран". Эта Чакра называется Брахма-грантхи (узел Брахмы). Пронизывание этой Чакры может вызвать значительное страдание, физическое расстройство и даже болезнь. Поэтому необходимы указания опытного Гуру, а также могут быть рекомендованы другие методы Йоги для тех, кому они подходят. В этих приёмах деятельность производится прямо в высшем центре, и нет необходимости пронизывать низшие Чакры.

Затем Кундалини достигает Анахата Чакры, где всё, что в ней находится, растворяется в Ней (Кундалини). Биджа Теджас "Ран" исчезает в Ваю, а Ваю, превращаясь в Биджу "Ян", растворяется в теле Кундалини. Эта Чакра известна как Вишнугрантхи (узел Вишну). Затем Кундалини поднимается в обитель Бхарати (или Сарасвати) или в Вишуддха Чакру. При её входе Ардха-Наришвара Шива, Шакини, 16 гласных, Мантра и т.д. растворяются в теле Кундалини. Биджа Ваю "Ян" растворяется в Акаше, которая сама, будучи превращённой в Биджу "Хан", растворяется в теле Кундалини. Пронизывая Ляляна Чакру, Дэви достигает Аджна Чакры, где Парама Шива, Сиддха Кали, Дэва-Гана и всё остальное, что находится внутри неё, поглощается Её

(Кундалини) телом. Биджа Акаши "Хан" растворяется в Манас Чакре, и сам ум растворяется в теле Кундалини. Аджна Чакра известна как Рудра-грантхи (узел Рудры или Шивы). После пронизывания этой Чакры, Кундалини, благодаря Своему собственному движению сливается с Парамашивой. По мере продвижения вверх от двух лепесткового лотоса в Ней растворяются Ниралямба Пури, Пранава Нада и т.д.

Кундалини при своём движении вверх поглощает 24 Таттвы, берущих начало в грубых элементах, и затем соединяется и становится единой с Парама Шивой. Нектар, выделяющийся в результате этого союза, орошает Кшудрабрахманду или человеческое тело. Только потом Садхака забывает обо всём в этом мире и погружается в невыразимое блаженство.

Затем Садхака, думая о Ваю Бидже "Ян", находящейся в левой ноздре, вдыхает через Иду, выполняя Джапу Биджи 16 раз. Затем, зажав обе ноздри, он выполняет Джапу Биджи 64 раза. Затем он думает, что чёрный "грешник" (Папапуруша), находящийся в левой половине живота иссыхает (иссыкает); думая так, Садхака выдыхает через правую ноздрю, Пингалю, выполняя Джапу Биджи 32 раза. Папапурушу следует представлять разгневанным чёрным человеком в левой половине живота размером с большой палец с рыжей бородой и красными глазами, держащим меч и щит; его голова опущена вниз, и он является олицетворением всех грехов. Затем Садхака медитирует на красной Бидже "Ран" в Манипуре, вдыхая и выполняя 16 раз Джапу Биджи, и затем, зажав ноздри, делает Джапу Биджи 64 раза. Пока он выполняет Джапу, он думает, что тело этого грешника сгорает и превращается в пепел. Потом он выдыхает через правую ноздрю с 32-кратным повторением Джапы. Далее он медитирует на белой Бидже Чандры "Тхан". Потом он вдыхает через Иду, выполняя Джапу Биджи 16 раз, зажимает обе ноздри с выполнением Джапы 64 раза и выдыхает через Пингалю с 32-кратной Джапой. Во время вдоха, задержки дыхания и выдоха он должен с помощью нектара (содержащего все буквы алфавита, Матрика-варна), истекающего из Луны, создать новое небесное тело. Аналогичным способом с Биджей "Ван" продолжается формирование тела, а с Биджей "Лан" оно завершается и укрепляется.

Наконец, с Мантрой "Сохам" Садхака приводит Дживатму в сердце. Так Кундалини, насладившись своим союзом с Парамашивой, отправляется в обратное путешествие, откуда пришла. Проходя через Чакры, она отдаёт всё то, что из них забрала, и помещает всё в Чакрах на свои места.

Таким образом, она снова достигает Мулядхары. А всё описанное в Чакрах приходит в положение, в котором оно находилось до её пробуждения.

ЭПИЛОГ

Я дал вам детальные инструкции по многим важным пунктам Кундалини Йоги и надеюсь, что это сослужит добрую службу всем ученикам. Очень жаль, что предоставленное мне пространство не позволяет более подробно описать некоторые разделы.

Все Садханы, описанные в книге, очень и очень практичны. Ученики получат много пользы, если начнут выполнять Садхану с интересом, преданностью, вниманием и верой. Только тогда возможен успех в Йоге.

Я бы просил вас пройти все эти упражнения столько раз, сколько можно, для получения правильного знания техники. Вы должны пользоваться здравым смыслом в выборе каждого раздела Садханы. Вообще не будет пользы, если вы через несколько дней практики будете прыгать с одного упражнения на другое.

"Шастры бесконечны; много нужно узнать. Время коротко, а препятствий множество. Нужно ухватить Сущность".

О, Дети Света! Изучение книг – это не цель жизни. Будьте внимательны. Обуздайте Индрии. Успокойте ум. Затем глубоко погрузитесь в Божественный Источник и реализуйте Безграничное Блаженство.

О М Ш А Н Т И !

ДУХОВНЫЙ ДНЕВНИК

ЙОГА КУНДАЛИНИ УПАНИШАДА

ВВЕДЕНИЕ

Йога Кундалини Упанишада является 86 из 108 Упанишад. Она составляет часть Кришна Яджурведы и имеет дело с Хатха Йогой и Лямбика Йогой и завершается рассуждениями о Брахмане, не обладающим качествами. Не двойственный Брахман является предметом поиска всех исследователей.

Хотя Йога Кундалини Упанишада относится к так называемым малым Упанишадам, она является очень важной работой по Кундалини Йоге. Она начинается с анализа природы Читты, утверждая, что Самсары и Васаны, с одной стороны, и Прана, - с другой, являются причиной существования Читты. Если контролировать Васаны, Прана автоматически будет под контролем. Если контролировать Прану, то Васаны автоматически будут под контролем.

Йога Кундалини Упанишада представляет методы для контроля Праны. Ученик Йоги не имеет дело с Васанами. Он сосредотачивается на технике контроля Праны с помощью Митахары, Асаны и Шакти-Чаляны. Эти три метода подробно изложены в 1-й главе. Легкая, питательная и приятная пища составляют предмет Митахары. Падмасана и Ваджрасана – две важнейших Асаны, используемые учеником Йоги. Шакти-Чалана поднимает Кундалини и направляет её к макушке головы.

Кундалини может быть поднята с помощью 2-х практик: Сарасвати Чаляны и сдерживания Праны. Сарасвати Чалана – это восхождение по Сарасвати Нади.

Процесс подъёма Кундалини, описанный в Йога Кундалини Упанишаде, очень простой. Когда человек выдыхает, Прана выходит на расстояние равное ширине 16 пальцев. При вдохе она входит лишь на 12 пальцев, теряя 4. Кундалини поднимается, если человек может вдохнуть Прану на 16 пальцев. Это выполняется сидя в Падмасане, когда Прана течёт внутрь через левую ноздрю на 4 пальца больше.

С помощью такого удлинения дыхания ученик Йоги должен манипулировать Сарасвати Нади и всеми силами тормозить Кундалини Шакти попеременно справа налево. Этот процесс может занять $\frac{3}{4}$ часа. Всё это кратко, но достаточно ясно описано в Йога Кундалини Упанишаде.

Самым важным результатом сотрясения Сарасвати Нади является то факт, что излечиваются различные заболевания живота и очищается весь организм. После практики Сахита Кумбхаки ученик Йоги посвящается в Кеваля Кумбхаку. Эти две Кумбхаки обеспечивают полное сдерживание Праны.

Сурьябхеда Кумбхака, Уджайи Кумбхака, Ситали и Бхастрика являются четырьмя составными частями Сахита Кумбхаки. Сурьябхеда Кумбхака ликвидирует глисты в кишечнике и четыре вида зла, вызванного Вайю. Уджайи очищает тело, устраняет болезни и усиливает огонь желудка. Она также снимает жар в голове и устраняет слизь в горле. Ситали охлаждает тело, разрушает Гульму, диспепсию, плиху, туберкулёз, желчь, лихорадку, жажду и отравление. Эти формы Сахита Кумбхаки очищают и физиологически подготавливают весь организм к подъёму Кундалини Шакти и переживанию не двойственного Брахмана.

Помимо ряда здоровых физиологических перемен Бхастрика Кумбхака пронизывает три узла или Грантхи. Далее Йога Кундалини Упанишада переходит к описанию трёх Бандх, предназначенных для ученика Йоги. Процесс, с помощью которого тенденция Апаны (дыхания) направляется вверх, используя мышечный сфинктер ануса, называемый Мулябандха. Благодаря этой Бандхе Апана направляется вверх и достигает сферы Агни или огня. Пламя Агни возрастает раздуваемое Ваю. В разогретом состоянии Агни и Апана соединяются с Праной. Это Агни – лютый. Из-за неистовости Агни в теле возрастает огонь, излучающийся жар которого пробуждает и поднимает

Кундалини. Поднимающаяся Кундалини издаёт шипящий звук, выпрямляется и входит в отверстие Брахманади. Йоги ежедневно практикуют эту Мулябандху.

В активизации Сарасвати Нади и Кундалини Шакти значительную роль играют также ещё 2 Бандхи: Уддияна Бандха и Джальяндхара Бандха.

После подробного изложения техники Бандх Йога Кундалини Упанишада излагает препятствия, с которыми может столкнуться ученик Йоги, и методы для их преодоления.

Существует 7 причин телесных заболеваний: 1) сон в дневное время; 2) поздний отход ко сну; 3) избыточная половая связь; 4) смешивание с толпой; 5) воздействие нездоровой пищи; 6) задержка в выведении мочи и кала; 7) утомительная умственная работа с Праной.

Ошибка, которую совершает ученик Йоги заключается в том, что когда его одолевают болезни, он приписывает их своей практике Йоги. Это первое препятствие в Йоге.

Ученик Йоги начинает сомневаться в эффективности йогической Садханы. Это второе препятствие. Несерьёзность или беспорядочность – третье препятствие. Равнодушие или лень – четвёртое препятствие. Сон – пятое препятствие, а шестое – привязанность к чувственным объектам. Седьмое препятствие – ошибочное восприятие или заблуждение. Восьмое – связано с мирскими делами. Девятое – недостаток веры. Десятое – недостаток сообразительности в понимании йогических истин.

Искренний ученик должен избегать всех этих препятствий с помощью тщательного изучения и глубокого размышления. Далее в Упанишаде описывается процесс и метод, с помощью которого поднимается Кундалини и приводится в Сахасрару, пронизывая по пути Грантхи.

Когда разбуженная Кундалини движется вверх, обильно течёт поток нектара. Йог наслаждается им, что помогает ему оставаться в стороне от всех чувственных удовольствий. Йог удерживается на Внутренней Реальности, Атмане. Он наслаждается высшим состоянием духовного переживания. Он обретает покой и предан лишь Атману.

С помощью всего процесса Садханы Кундалини Йоги йог достигает тонкого состояния духовного Сознания. Йог, достигший Самадхи, всё переживает, как Сознание. Йог осознаёт единство макро- и микрокосма. Благодаря тому, что Кундалини Шакти достигла Сахасрара Камали или тысяче лепесткового лотоса и соединилась с Шивой, йог наслаждается высшей Авастхой. Это состояние предельного блаженства.

Чакры являются центрами Шакти, жизненной силы. Это центры Прана Шакти, проявленной в живом теле, как Пранавау.

Те ученики, которые стремятся поднять Кундалини Шакти, чтобы наслаждаться Блаженством Союза Шивы и Шакти, пробудить Кундалини и обрести сопровождающие этот процесс Силы или Сиддхи, должны практиковать Кундалини Йогу. Для них Йога Кундалини Упанишада имеет огромное значение. Она обеспечивает их ясными сведениями о методах и процессах Кундалини Йоги, среди которых Кхечари Мудра занимает выдающееся место.

Кундалини йог стремится обрести Бхукти и Мукти. Он достигает освобождения в мире и с помощью мира. Джнана Йога – путь аскетизма и освобождения.

Хатха Йога заботится о теле, которое должно быть крепким, как сталь, здоровым, свободным от страдания и, следовательно, долго живущим. Овладев телом, йог становится Хозяином жизни и смерти. Его сияющая форма наслаждается молодой жизнеспособностью. Он живёт столько, сколько пожелает и наслаждается в мире форм. Его смерть наступает по собственному желанию (Иччха-Мритью). Йог должен искать руководство опытного и искусного Гуру.

Змеиная Сила – это статическая сила поддержки или Адхара всего тела и всех его движущихся пранических сил. Полярность, как она существует в теле и в качестве тела, разрушается Йогой, которая нарушает равновесие телесного сознания, являющегося результатом поддержания этих двух полюсов.

В человеческом теле полюс потенциальной Энергии, который является Змеиной Силой побуждается к действию. Шакти движется вверх, чтобы

соединиться с Шивой, неподвижной Сознательностью в Сахасраре.

С помощью Пранаямы и других йогических процессов производится воздействие на статическую Шакти, которая становится динамической. Став полностью динамической, когда Кундалини соединяется с Шивой в Сахасраре поляризация тела утрачивается. Два полюса соединяются в один и наступает состояние сознания, называемое «Самадхи». Поляризация имеет место в Сознании. Тело в действительности продолжает существовать как объект, наблюдаемый другими.

Когда Кундалини поднимается, тело Йога поддерживается нектаром, стекающим из Сахасрары, где имеет место союз Шивы и Шакти. Слава Матери Кундалини, которая благодаря Своей Безграничной Милости и Силе любезно ведёт Садхака от Чакры к Чакре, просвещает его и помогает ему реализовать единство с Высшим Брахманом! Йога Кундалини Упанишада придаёт большое значение поиску и обнаружению подлинного Гуру. Она настаивает на почитании просвещённого Гуру, как Бога. Гуру – тот, кто обладает полной просвещённостью относительно Души. Он устраняет зло невежества у заблуждающихся индивидуумов.

Число реализованных Гуру в эту Кали Югу может быть меньше, чем в Сатья Югу, но они всегда присутствуют, чтобы помочь ученика. Они всегда ищут подходящих Адхикари.

Йога Кундалини Упанишада даёт перечень препятствий для практики Йоги. Некоторые люди прибегают к практике Йоги, а позже, когда сталкиваются с определёнными препятствиями на пути, не знают, как избавиться от них и продолжить путь. На духовном пути множество препятствий, опасностей, ловушек и подводных камней. Садхаки могут совершить множество ошибок на этом пути. Гуру уже прошёл этот путь и достиг цели. Поэтому необходимо его руководство.

Ещё одна важная вещь, которую вы встретите во многих местах в Йога Кундалини Упанишаде, - это Сушумна Нади. Вы должны получить полное знание об этой Нади.

Теперь несколько слов о Кундалини, подъём которой является непосредственной целью Кундалини Йоги. Кундалини, змеиная сила или мистический огонь, является изначальной энергией или Шакти, которая находится в дремлющем или спящем состоянии в Мулядхара Чакре тела. Она называется змеевидной или свёрнутой в кольцо благодаря своей извилистой форме. Это огненно-красная оккультная изначальная сила, лежащая в основе всей органической и неорганической материи.

ЧИТТА И КОНТРОЛЬ ПРАНЫ

1. Читта является Подсознательным умом. Это умственная материя. Это хранилище памяти. Здесь помещаются Самскарны или впечатления от действий. Это одна из четырёх частей Антахкараны или внутренних инструментов: ума, интеллекта, Читты и Аханкары или эго.

2. Ум образован из ветра. Поэтому он витает подобно ветру. Интеллект создан из огня. Читта – из воды, а эго – из земли.

3. Читта имеет 2 причины своего существования: Васаны или тонкие желания и вибрацию Праны.

4. Если одна из них контролируется, в результате – обе находятся под контролем.

МИТАХАРА, АСАНА И ШАКТИ-ЧАЛЯНА

5. Из этих двух: Прана и Васаны ученик Йоги должен контролировать Прану с помощью умеренного питания (Митахара), Асан или йогических поз и с помощью Шакти-Чаланы.

6. О, Гаутама! Я объясню природу этих трёх дисциплин. Слушай внимательно.

7. Йог должен принимать приятную и питательную пищу. Он должен заполнять желудок наполовину – пищей, на одну четверть – водой, а четвертую четверть желудка он должен оставлять незаполненной, чтобы умиловить

Господа Шиву, покровителя йогов. Это является умеренным питанием.

ПАДМАСАНА И ВАДЖРАСАНА

8. Поместите правую стопу на левое бедро, а левую стопу – на правое бедро. Это Падмасана. Эта поза разрушает все виды грехов.

9. Поместите пятку одной ноги под Мулядхарой, а другую – над ней и сядьте так, чтобы туловище, шея и голова составляли прямую линию. Это твёрдая поза или Ваджрасана. Муляканда является корнем Канды, полового органа.

ПОДЪЁМ КУНДАЛИНИ

10. Мудрый йог должен вести Кундалини от Мулядхары к Сахасраре или тысяче лепестковому Лотосу, расположенному на макушке головы. Этот процесс называется Шакти-Чаляна.

11. Кундалини должна пройти сквозь Свадхистхана Чакру, Манипура Чакру в области пупка, Анахата Чакру – в области сердца, Вишуддха Чакру – в горле и Аджна Чакру – между бровями или Трикута.

12. Для практики Шакти-Чаляны необходимы 2 вещи: Сарасвати Чаляна и удержание Праны или дыхания.

САРАСВАТИ ЧАЛЯНА

13. Сарасвати Чаляна заключается в активизации Сарасвати Нади, расположенной к западу от пупка среди 14 Нади. Сарасвати называется Арундхати, что в буквальном смысле слова означает «то, что помогает совершать хорошие поступки».

14. С помощью практики Сарасвати Чаляны и сдерживания Праны спиралевидная Кундалини выпрямляется.

15. Кундалини поднимается только благодаря активизации Сарасвати.

16. Когда Прана или дыхание проходит через Иду или левую ноздрю, человек должен твёрдо сидеть в Падмасане и на 4 пальца удлинить внутреннюю Акашу, состоящую из 12 поперечных размеров пальцев. На выдохе Прана выходит на 16 пальцев, а на вдохе входит лишь на 12 пальцев, теряя, таким образом, 4 пальца. Но если вдыхать на 16 пальцев, тогда поднимется Кундалини.

17. Мудрый Йог должен принести Сарасвати Нади с помощью такого удлинённого дыхания и, крепко удерживая указательным и большим пальцами обеих рук рёбра с обеих сторон рядом с пупком, должен изо всех сил шевелить Кундалини справа налево вновь и вновь. Это будоражащее воздействие может продолжаться в течение 48 минут.

18. Затем, он должен немного вытянуться, когда Кундалини найдёт свой вход в Сушумну. Это способ, с помощью которого Кундалини входит в рот Сушумны.

19. Вместе с Кундалини в Сушумну входит также и сама Прана.

20. Ученик Йоги должен также выпятить пупок, сокращая шею. После этого, сотрясая Сарасвати, Прана посылается вверх к грудной клетке. С помощью сжатия шеи Прана поднимается ещё выше грудной клетки.

21. В своём чреве Сарасвати издаёт звук. Требуется ежедневно вызывать её вибрацию или трясти её.

22. Просто сотрясая Сарасвати, человек излечивается от водянки или Джалёдары, Гульмы (болезнь желудка), Плихи (заболевание селезёнки) и других болезней внутри живота.

РАЗНОВИДНОСТИ ПРАНАЯМЫ

23. Теперь я кратко опишу вам Пранаяму. Прана – это Ваю, который движется в теле. Удержание Праны внутри называется Кумбхакой.

24. Кумбхака бывает 2-х видов: Сахита и Кеваля.

25. Ученик Йоги должен практиковать Сахиту до тех пор, пока не достигнет Кевали.

26. Существует четыре разновидности или Бхеды: Сурья, Уджайи, Ситали и Бхастрика. Сахита Кумбхака связана с этими четырьмя.

СУРЬЯБХЕДА КУМБХАКА

27. Выберите чистое и красивое место, свободное от камней, колючек и т.д. Оно должно быть на расстоянии полёта стрелы от холода, огня и воды. Соорудите здесь чистое, приятное место для сидения: ни слишком высокое, ни слишком низкое. Сядьте в Падмасану. Вертите Сарасвати или трясите её для создания вибрации. Медленно, как можно дольше вдыхайте через правую ноздрю, но так, чтобы было удобно, и выдохните через левую ноздрю. Очистив череп с помощью задержки дыхания после вдоха, выдохните. Это уничтожает 4 вида болезней, вызванных Ваю, а также кишечных глистов. Этот тип дыхания называется Сурьябхеда. Его следует часто повторять.

УДЖАЙИ КУМБХАКА

28. Закройте рот. Медленно вдохните через обе ноздри. Задержите дыхание в пространстве между сердцем и шеей. Затем, выдохните через левую ноздрю.

29. Это устраняет жар, образовавшийся в голове, и флегму – в горле. Ликвидирует все болезни, очищает тело и усиливает желудочный огонь. Устраняет все проблемы в Нади; лечит Джалёдару или водянку в животе и Дхатус. Эта Кумбхака называется Уджайи. Её можно практиковать даже во время ходьбы или стоя.

СИТАЛИ КУМБХАКА

30. Вдохните, используя язык с шипящим звуком «Са». Задержите дыхание. Затем, медленно выдохните через обе ноздри. Это называется Ситали Кумбхака.

31. Ситали Кумбхака охлаждает тело, разрушает Гульму или хроническую диспепсию, Плиху (болезнь селезёнки), туберкулёз, яды; ликвидирует лихорадку, жажду, нарушения желчеотделения.

32. Сядьте в Падмасану, туловище и шею держите прямо. Закройте рот и выдохните через нос. Затем, немного вдохните, чтобы дыхание дошло до горла и с шумом заполнило пространство между черепом и шеей. Потом так же выдыхайте и вдыхайте всё чаще и чаще, подобно работе кузнечных мехов. Когда устанете, вдохните через правую ноздрю. Если живот будет наполнен Ваю, зажмите ноздри пальцами, только не указательными. Выполните Кумбхаку и выдохните через левую ноздрю.

33. Это устраняет воспаление горла. Усиливает пищеварительный желудочный огонь. Даёт возможность человеку познать Кундалини. Это создаёт чистоту, устраняет грехи, даёт наслаждение и счастье, разрушает слизь, которая закрывает или запечатывает дверь для входа в Брахманади или Сушумну.

34. Это пронизывает три Грантхи или узла, порождённые тремя качествами Природы или Гунами. Эти три Грантхи или узла следующие: Вишну Грантхи, Брахма Грантхи и Рудра Грантхи. Эта Кумбхака называется Бхастрикой. Её специально должны практиковать ученики Хатха Йоги.

ТРИ БАНДХИ

35. Теперь ученик Йоги должен практиковать три Бандхи: Муля Бандху, Уддияна Бандху и Джальяндхара Бандху.

36. *Муля Бандха*: Апана (дыхание), которая имеет тенденцию двигаться вниз, направляется вверх с помощью сжатия мышц ануса. Этот процесс называется Муля Бандха.

37. Когда Апана поднялась и достигла сферы Агни (огонь), тогда пламя Агни возрастает, раздуваемое Ваю.

38. Будучи в разогретом состоянии, Агни и Апана смешиваются с Праной. Этот Агни очень горяч. Благодаря этому в теле возникает огонь, который своим теплом пробуждает спящую Кундалини.

39. Тогда Кундалини издаёт шипящий звук. Она поднимается, подобно змее растравленной палкой, и входит в отверстие Брахманади или Сушумны. Следовательно, йоги должны ежедневно практиковать Мулябандху.

40. *Уддияна Бандха*: в конце Кумбхаки и в начале выдоха должна совершаться Уддияна Бандха. Благодаря тому, что *Прана Уддиятэ* или *Прана движется вверх* по Сушумне, эту Бандху йоги называют Уддияной.

41. Сядьте в Ваджрасану. Крепко ухватитесь руками за носки ног. Прижмите Канду той частью ног, которая находится рядом с лодыжками. Затем, осторожно развяжите Тану или нить, или Нади, которая первая располагается с западной стороны от Удары или верхней части живота над пупком. Потом переходите к сердцу и далее – к шее. Когда Прана достигнет Сандхи или пупочного соединения, она постепенно очистит пупок от загрязнения и болезней. Поэтому данную процедуру следует практиковать часто.

42. *Джальяндхара Бандха*: её следует практиковать в конце Пураки (после вдоха). Это своеобразное сжатие шеи (при наклоне головы вперёд), благодаря чему создаётся препятствие для движения Ваю (вверх).

43. Прана проходит через Брахманади по западной Танэ в центр, когда шея наклонена вперёд так, чтобы подбородок касался груди. Приняв выше указанное положение, йог должен будоражить Сарасвати и контролировать Прану.

СКОЛЬКО РАЗ СЛЕДУЕТ ПРАКТИКОВАТЬ КУМБХАКУ

44. В первый день Кумбхаку следует выполнять 4 раза.

45. На второй день её нужно выполнять 10 раз и отдельно ещё 5 раз.

46. На третий день будет достаточно 20 раз. После этого Кумбхака должна

выполняться с тремя Бандхами, прибавляя по 5 раз ежедневно.

ПРЕПЯТСТВИЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ ЙОГИ И О ТОМ, КАК ИХ ПРЕОДОЛЕТЬ

47. Существует 7 причин заболеваний в теле. Первая – сон днём; вторая – бодрствование по ночам; третья – половые излишества. Четвёртая – пребывание в толпе. Пятая – употребление нездоровой пищи. Шестая – сдерживание выделительных функций мочевого пузыря и кишечника. Седьмая – утомительная умственная работа с Праной.

48. Будучи атакован такими болезнями, йог, который боится их, говорит: «Мои болезни вызваны практикой Йоги». После этого он прекращает практику. Это – первое препятствие в Йоге.

49. Второе препятствие в Йоге – сомнение относительно эффективности практики Йоги.

50. Третье – беспечность или состояние смятения.

51. Четвёртое – безразличие или лень.

52. Сон составляет пятое препятствие для практики Йоги.

53. Шестое – привязанность к объектам чувств; седьмое – ошибочное восприятие или заблуждение.

54. Восьмое – чувственные объекты или участие в мирских делах. Девятое – отсутствие веры. Десятое – неспособность понять истины Йоги.

ПОДЪЁМ КУНДАЛИНИ

55. Разумный практик Йоги должен посредством внимательного исследования и размышления избегать этих 10 препятствий.

56. Твёрдо фиксируя ум на Истине, следует ежедневно выполнять Пранаяму. Тогда ум обретёт спокойствие в Сушумне. Посредством этого Прана никогда не будет двигаться.

57. Когда таким образом загрязнения ума будут устранены и Прана будет поглощена в Сушумне, человек станет истинным йогом.

58. Когда накопившиеся загрязнения, засорявшие Сушумна Нади, полностью устранены, и проход для жизненного воздуха в Сушумне открыт с помощью выполнения Кеваля Кумбхаки, йог, сжимая анус (Муля Бандха) заставляет Апану изменить свое движение вниз на движение вверх.

59. Поднявшись таким образом вверх, Апана смешивается с Агни. Затем, они быстро следуют вверх к месту расположения Праны. Далее, Прана и Апана соединяются друг с другом и идут к свёрнутой Кундалини, находящейся в спящем состоянии.

60. Разогретая с помощью Агни и побуждаемая Ваю, Кундалини выпрямляется, входя в нижнее ротовое отверстие Сушумны.

КУНДАЛИНИ ДОСТИГАЕТ САХАСРАРЫ, ПРОНИЗЫВАЯ ТРИ УЗЛА

61. Кундалини пронизывает Брахмагрантхи, образованную Раджасом. У рта Сушумны она неожиданно сверкает подобно молнии.

62. Затем, Кундалини мгновенно поднимается к сердцу через Вишнугрантхи. Потом она проходит через Рудрагрантхи и движется вверх к центру между бровями.

63. Проникнув в это место, Кундалини следует вверх к Мандале (сфере) Луны. Она иссушает влагу, образованную Луной в шестнадцати лепестковой Анахата Чакре.

64. Благодаря скорости Праны, когда кровь становится взволнованной, она (Прана) становится раздражённой из-за её контакта с Солнцем. Затем, она следует в сферу Луны. Здесь она становится природой чистого бесстрастия.

65. Когда она сюда вливается, как может очень холодная кровь стать горячей?

66. В этот момент белая форма луны быстро нагревается. Возбуждённая Кундалини движется вверх и поток нектара течёт более обильно.

67. В результате поглощения этого нектара Читта йога отвлекается от всех

чувственных наслаждений. Йог полностью поглощается в жертвенное пожертвование Атме, с помощью нектара. Он устанавливается в своей собственной Душе.

68. Он наслаждается этим высшим состоянием, становится преданным Атману и достигает спокойствия.

РАЗЛОЖЕНИЕ ПРАНЫ И ДР.

69. Затем, Кундалини движется к месту расположения Сахасрары. Она оставляет 8 форм Пракрити: землю, воду, огонь, воздух, эфир, ум, интеллект и эгоизм.

70. Захватив в свои объятия глаз, ум, Прану и др., Кундалини следует к Шиве и захватывает также его, растворяя себя в Сахасраре.

71. Таким образом, Раджас-Шукля или семенная жидкость поднимается вместе с Марут, Ваю вверх к Шиве. Постоянно образующиеся Прана и Апана, становятся равными.

72. Прана течёт во всех вещах: больших и малых, описуемых или неопишуемых, подобно сверканию золота. Дыхание также растворяет себя.

73. Рождённые вместе и будучи одного качества, Прана и Апана также растворяют себя в присутствии Шивы в Сахасраре. Достигнув равновесия, они больше не движутся вверх или вниз.

74. Затем, йог, расширяясь с Праной, распространяется наружу в форме истончённых элементов или в виде просто образа формы, с умом, уменьшенным до слабого впечатления, и речью оставшейся лишь в виде воспоминания.

75. Затем, весь жизненный воздух заполняет всё его тело, подобно золоту при плавке в огне.

ВОСПРИЯТИЕ ВСЕГО, КАК СОЗНАНИЕ, ВО ВРЕМЯ САМАДХИ

76. Тело йога достигает очень тонкого состояния чистого Брахмана. Йог заставляет тело, созданное из элементов, раствориться в тонком состоянии в форме Параматмана или высшего Божества; и тело йога покидает загрязнённое телесное состояние.

77. Остаётся одна лишь Истина, лежащая в основе всех вещей, став освобождённой от состояния бесчувственности и лишённая загрязнений.

78. Она единственная является природой Абсолютного Сознания, являясь качеством атрибута «Души» всех существ, Брахманом. Тончайшей формой Того единого и является Истина, лежащая в основе всех вещей.

79. Освобождение от представления, что Брахману можно дать определение, от заблуждения относительно существования и небытия чего-либо кроме Брахмана (что должно быть уничтожено) и переживание этого, как оставшегося, - это йогу известно, как Брахман. Одновременно с получением такого знания о форме Атмана, им достигается освобождение.

80. Когда это не является фактом, возникают разного рода абсурдные понятия и ложные представления, подобно тому, как видение людьми змеи в верёвке или серебра - в жемчужине.

81. Йог должен осознать единство Вишватмана и всего остального вплоть до Турии. Он должен осознать единство микрокосма с Вират Атманом и остальным вплоть до Турии; макрокосма и Линги Сутратмана, Души - с не проявленным состоянием; Атмана, проявленного в собственном «Я» - с Атманом Сознания.

САМАДХИ ЙОГА

82. Кундалини Шакти подобна сверкающей нити в Лотосе. Она кусает своим ртом верхнюю часть своего тела у основания Лотоса, Муляканды или Мулядхары.

83. Она находится в контакте с отверстием Брахманади Сушумны, захватив ртом хвост.

84. Если человек, сидящий в Падмасане и привыкший вызывать сокращение ануса (Муля Бандха), заставит Ваю двигаться вверх, погрузив ум в Кумбхаку,

Агни достигает пылающую Свадхистхану, благодаря дуновению Ваю.

85. Благодаря Агни и дуновению Ваю, Кундалини проникает в отверстие Брахмагрантхи. Затем, она проникает в отверстие Вишнугрантхи.

86. Далее Кундалини пронизывает Рудрагрантху. После этого она пронизывает все 6 лотосов или сплетений. Наконец, Кундалини Шакти обретает счастье в Сахасраре Камале, в тысяче лепестковом лотосе. Это должно быть известно, как высшая Авастха или состояние. Лишь оно одно может дать окончательное блаженство. Так заканчивается первая глава.

КХЕЧАРИ ВИДЬЯ

1. Далее следует описание учения, называемого Кхечари.
2. Тот, кто в достаточной мере овладел этой наукой, освобождается от старости и смерти в этом мире.
3. Зная эту науку, о, человек, являющийся субъектом страданий смерти, болезней и старости, если хочешь быть мудрым, ты должен сделать свой ум твёрдым и практиковать Кхечари.
4. Тот, кто достиг знания о Кхечари из книг, из её описания, и кто нашёл прибежище в её практике и достиг мастерства в этой науке, тот разрушает старость, смерть и болезни этого мира.
5. У такого мастера нужно искать пристанища. Со всех точек зрения, в нём нужно видеть своего Гуру.
6. Не легко познать науку Кхечари. Не легка её практика. Её практику и Меляну нельзя достичь одновременно. В буквальном смысле слова Меляна – это соединение.
7. Ключ этой науки Кхечари скрыт и хранится в тайне. Эта тайна открывается адептами только при инициации.
8. Те, кто склонны лишь к практике, не получают Меляну. О, Брахман, лишь немногие получают практику после нескольких рождений. Но даже через сотни рождений Меляна недостижима.
9. В результате практики на протяжении нескольких жизней, некоторые йоги обретают Меляну в одном из следующих рождений.
10. Когда Йог получает Меляну из уст Гуру, он обретает Сиддхи, упомянутые в разных книгах.
11. Состояние Шивы свободно от всякого повторного рождения и оно достигается, когда практикующий получает свою Меляну, почерпнув её значение, представленное в книгах.
12. Следовательно, это учение очень трудно постичь. До тех пор, пока это учение не постигнуто, аскет должен странствовать по земле.
13. Как только аскет постигает эту науку, он получает в свои руки психические силы или Сиддхи.
14. Итак, человек должен считать своим Ачарьей или Вишну любого, кто сможет наделить его этой Меляной. Тот, кто даёт это учение, тоже должен считаться Ачарьей. Тот, кто обучает практике, должен считаться Шивой.
15. Вы получили от меня это учение и не должны его открывать другим людям. Тот, кто его знает, должен практиковать его изо всех сил. Не давайте его никому, за исключением лишь достойных.
16. Тот, кто способен обучать Божественной Йоге, является Гуру. Следует идти туда, где он живёт. Затем, учиться у него этой науке о Кхечари.
17. Будучи хорошо обученным, вначале следует практиковать её очень осторожно. Тогда с помощью этой практики человек достигнет Сиддхи Кхечари.
18. Человек становится Богом Кхечар или Божеств, соединившись с Кхечари Шакти (т.е. Кундалини Шакти) посредством этой науки о Кхечари. Он всегда живёт среди них.

КХЕЧАРИ МАНТРА

19. Кхечари содержит Биджу или коренную букву. О Кхечари Бидже говорят как об Агни, окруженном водой. Это место обитания Дэвов или Кхечар. С помощью этой Йоги обретаются Сиддхи.
20. Девятая буква или Биджа Сомамсы, или лица Луны должна произноситься

в обратном порядке. Затем, рассматривают её как Высшую, и начинают, как с пятой. Говорят, что это Кута (рога) нескольких Бхинн (или частей) луны.

21. С помощью инициации Гуру, следует учиться этому, поскольку это ведёт к осуществлению всех видов Йоги.

22. Тот, кто повторяет её ежедневно по 12 раз, даже во сне не будет иметь эту Майю или иллюзию, которая порождает это тело и является источником всех ошибочных действий.

23. Тому, кто с величайшим вниманием повторяет её 500 000 раз, наука Кхечари обнаруживает себя. Для него исчезнут все препятствия. Дэвы будут довольны. Без сомнения, будет иметь место уничтожение седины волос и морщин, Валипалита.

24. Тот, кто овладел этой великой наукой, должен постоянно практиковать её. Иначе, на пути Кхечари он не обретёт Сиддхи.

25. Если в результате практики человек не получает этого нектароподобного учения, он должен получить его в начале Меляны и всегда повторять её наизусть. Иначе, без неё он никогда не получит Сиддхи.

26. Человек получит это учение не раньше, чем начнёт практиковать его. Тогда он вскоре получит Сиддхи.

27. Семь слогов ХНИМ, БХАМ, САМ, ПАМ, ПХАМ, ШАМ и КШАМ составляют Кхечари Мантру.

ПОДРЕЗАНИЕ УЗДЕЧКИ ЯЗЫКА

28. Знаток Атмана, высунув язык от основания нёба, должен в соответствии с рекомендациями своего Гуру в течение 7 дней очищать налёт на языке.

29. Он должен взять острый, смазанный маслом, чистый нож, похожий на лист растения «Снухи» с молочным соком, и подрезать на толщину волоса уздечку языка. Затем, нанести порошок Сайндхаву или приложить к месту надреза каменную соль и Патхью или морскую соль.

30. На седьмой день он опять должен подрезать уздечку языка на толщину волоса. Таким образом, очень осторожно он должен продолжать этот процесс на протяжении 6 месяцев.

31. Через 6 месяцев достигается корень языка, удерживаемый венами. Йог регулярно захватывает с помощью ткани кончик языка, место пребывания Ваг-Ишвари или божества, контролирующего речь, и тянет за него.

ЯЗЫК, ДОСТИГАЮЩИЙ БРАХМАРАНДХРЫ

32. О, Мудрец, вновь ежедневно вытягивай его в течение 6 месяцев к межбровью и наискосок к ушным проходам. С помощью постепенной практики он будет доставать до основания подбородка.

33. Через 3 года он легко будет доставать до корней волос (головы), а наискосок – до Шакхи (область ниже черепа) и внизу – до начала горла.

34. Ещё через 3 года он достанет до Брахмарандхры. Несомненно, он достигнет её. Наискосок он будет доставать до макушки, а внизу – до начала горла. Постепенно он откроет известную запёртую дверь в голове.

35. Необходимо совершать 6 Анг или частей Кхечари Биджа Мантры, произнося это с 6 различными интонациями. Для достижения всех Сиддх, необходимо делать всё это.

36. При произношении Мантр постепенно должна совершаться Караньяса или движение пальцев и кистей. Караньясу никогда нельзя выполнять за 1 раз. Тело человека, сразу выполнившего её, вскоре состарится. О, лучший из мудрецов! Её следует практиковать помаленьку.

37. Когда язык будет снаружи доставать до Брахмарандхры, необходимо помещать за узким проходом Брахмы. Узкий проход Брахмы не могут преодолеть даже Дэвы.

38. Прodelывая это с использованием кончика пальца в течение 3 лет, йог должен заставить язык войти внутрь. Язык входит в Брахмадвару или отверстие. Войдя в Брахмадвару, необходимо как следует выполнять Матхану или перемешивание (сотрясение).

39. Даже без Матханы некоторые мудрые йоги достигают Сиддхи. Тот, кто

читает Кхечари Мантру, достигает Сиддхи без Матханы. Вскоре, выполняя Джапу и Матхану, он пожинает плоды.

40. Йог должен удерживать своё дыхание в собственном сердце, соединив провод, сделанный из золота, серебра или железа с ноздрями с помощью нити, смоченной в молоке. Сидя в удобной позе, сконцентрировав взгляд между бровями, человек должен медленно выполнять Матхану.

41. В течение 6 месяцев состояние Матханы становится естественным, подобно сну ребёнка. Нежелательно всегда совершать Матхану. Её следует выполнять лишь один раз ежемесячно.

УРДХВАКУНДАЛИНИ ЙОГА

42. Йог не должен по пути вращать языком. 12 лет этой практики, несомненно, дадут йогу Сиддхи. Тогда йог постигнет всю вселенную в своём теле, став неотъемлемой частью Атмана.

43. О, главный из королей! Эта часть Урдхва Кундалини или высшей Кундалини покоряет макрокосм. Здесь заканчивается вторая часть.

МЕЛЯНА МАНТРА

1. Мелянамантра: Хрим, Бхам, Сам, Шам, Пхам, Щам и Кшам.

2. Рождённый из Лотоса Брахма сказал: «Среди новолуния, первого дня лунных 2-х недель и полнолуния, О, Шанкара, о каком из них говорят, как о благоприятном для Мантры? В первый день лунных 2-х недель, а также во время новолуния и полнолуния она должна твёрдо выполняться. Не существует другого пути или времени.

ОБЪЕКТЫ ЧУВСТВ, МАНАС И БАНДХАНА

3. Благодаря стремлению человек тяготеет к объекту. Его охватывает сильная страсть к объектам. Эти два он должен оставить. Потом следует стремиться к Ниранджане или незапятнанности. То, что человеку кажется благоприятным, должно быть оставлено.

4. Йог должен удерживать Манас в Шакти, а Шакти – в Манасе. Он должен исследовать Манас с помощью Манаса. Затем, он покидает даже высшую стадию.

5. Лишь Манас является Бинду. Это причина творения и сохранения.

6. Подобно тому, как творог делается из молока, Бинду получается благодаря лишь Манасу. Орган Манаса – это не то, что расположено в середине Бандханы. Бандхана находится там, где Шакти располагается между Солнцем и Луной.

ВХОД В СУКХА-МАНДАЛЮ

7. Йог должен пребывать в месте, где находится Бинду и зажать ноздри, познав Сушумну и её Бхеду или механизм пронизывания и направления Ваю в середину.

8. Познав Ваю, выше упомянутого Бинду, Саттва-Пракрити, а также 6 Чакр, человек должен войти в сферу счастья, Сахасрару или Сукха-Мандалю.

ШЕСТЬ ЧАКР

9. Существует 6 Чакр. Мулядхара находится в анусе. Свадхистхана – рядом с половым органом. Манипура – в пупке. Анахата – в сердце.

10. Вишуддхи Чакра находится у основания шеи. Шестой Чакрой является Аджна, расположенная в голове (в межбровье).

11. Получив знание об этих 6 Мандалях или сферах, человек должен войти в Сукхамандалю, подтянув Ваю и направив её вверх.

12. Тот, кто практикуют таким образом контроль Ваю, становится единым с Брахмандой, макрокосмом. Он должен овладеть Ваю, Бинду, Читтой и Чакрой.

АБХЬЯСА И БРАХМА ДЖНАНА

13. С помощью одного лишь Самадхи йог получает нектар уравновешенности.

14. Без практики Йоги невозможно зажечь лампу мудрости, точно так же, как огонь, находящийся в скрытом состоянии в жертвенных дровах не может

проявиться без трения дерева для вызова огня.

15. Огонь в сосуде не отбрасывает свет наружу. Но когда сосуд разбит, появляется свет.

16. Человеческое тело называется сосудом. Место пребывания «Того» - свет или внутренний огонь. Когда с помощью слов Гуру тело «месится», зажигается свет Брахмаджнаны.

17. Человек превосходит тонкое тело и океан Самсары с помощью Гуру, выступающего в качестве рулевого и привлечения Абхьясы.

ЧЕТЫРЕ ВИДА ВАК

18. Прорастая в Пара, Вак (сила речи) даёт всходы двум листьям в Пашьянти, бутонам – в Мадхьяме и расцветает в Вайкхари. Эта Вак, описанная раньше, достигает стадии поглощения звука, поворачивая вспять выше указанный порядок, а именно, начиная с Вайкхари и т.д.

19. Пара, Пашьянти, Мадхьяма и Вайкхари являются четырьмя видами Вак. Пара – высший из звуков. Вайкхари – низший из звуков.

20. Вак начинается с высшего звука, развиваясь к низшему.

21. При инволюции имеет место обратный процесс поглощения в Пара или высшем тонком звуке.

22. Человек, который считает Единого, являющимся великим Богом Вак, недифференцированной Душой, озаряющей этот Вак, такой человек, думающий таким образом, никогда не может быть пораженным словами, как высокими или низкими, так и хорошими или плохими.

ПОГЛОЩЕНИЕ В ПАРАМАТМАНЕ

23. Благодаря поглощению соответствующих Упадхи или средств передвижения, все они в свою очередь поглощаются в Пратьягатме: три аспекта сознания, Вишва, Тэйджас и Праджна в человеке, три Вират Хираньягарбха и Ишвара – во вселенной, яйцо вселенной и яйцо человека и семь миров.

24. Разогретое огнём Джнаны, яйцо поглощается своей Караной или причиной в Параматмате или Универсальной Душе. Оно становится единым с Парабрахмном.

25. Затем наступает ни уравниченность, ни проничательность, ни свет, ни тьма, ни описуемое, ни различаемое. Остаётся то одно, являющееся Бытием или Сат.

СУЩНОСТЬ ПРИРОДЫ ЧЕЛОВЕКА

26. Подобно свету в сосуде, Атман находится в теле. Так должен считать человек.

27. Атман величиной с большой палец руки. Это свет без дыма. Он не имеет формы. Он сияет внутри тела. Он недифференцированный и вечный.

28. Первые три аспекта сознания относятся к грубому, тонкому и Карана – телу человека. Вторые три аспекта сознания относятся к трём телам вселенной.

29. При своём образовании человек проявляется в форме яйца, так же как и вселенная проявляется и имеет форму яйца.

30. Находясь в состоянии бодрствования, сна и сна без сновидений, Виджнана Атма, пребывающая в этом теле, вводится Майей в заблуждение.

31. Но через множество рождений благодаря воздействию хорошей Кармы, она достигает своего истинного состояния.

32. Возникает вопрос: Кто Я? Как ко мне пришло это запятнанное мирское существование? Что происходит во время сна без сновидений со мной, вовлечённым в дела в бодрствующем состоянии и во время сновидений?

33. Чидабхаса – это результат отсутствия мудрости, что сжигается мудрыми мыслями и собственным высшим просветлением, подобно куче хлопка, сжигаемой огнём.

34. Сжигание внешнего тела, - вовсе не сжигание.

35. Пратьягатма находится в Дахаре (Акаше или эфире сердца). Она достигается, когда уничтожена Виджнана, мирская мудрость, и рассеивает себя

всюду, мгновенно сжигая 2 оболочки: Виджнянамаю и Маномаю. Затем, лишь Он Сам всегда сияет внутри, подобно свету в сосуде.

36. До тех пор, пока он спит, пока не умер, созерцающий Муни известен, как Дживанмукта.

ВИДЕХА МУКТИ

37. Он уже сделал то, что следовало сделать. Поэтому он – счастливый человек.

38. Такая личность достигает Видехамукти, отказавшись даже от состояния Дживанмукти.

39. Не раньше, чем тело будет оставлено, он обретает освобождение в бестелесном состоянии Видехамукти. Он достигает состояния, словно перемещаясь по воздуху.

НЕ ДВОЙСТВЕННЫЙ БРАХМАН

40. После этого остаётся одно лишь То. Оно беззвучно, неосяземо, бесформенно и бессмертно.

41. Это – Раса или Сущность. Она вечная и не обладает запахом. Она величественнее великого; она не имеет ни начала, ни конца. Она неизменная, незапятнанная и неувядаемая. На этом заканчивается Йога Кундалини Упанишада.

КУНДАЛИНИ ЙОГА

Йог, который работает для освобождения, совершает это с помощью Кундалини Йоги, наделяющей как наслаждением, так и освобождением. В каждом центре, куда поднимается Кундалини, он переживает особую форму блаженства и получает особые силы. Подняв Её к Шиве, расположенному в мозговом центре, он наслаждается Высшим блаженством, которое по своей природе является блаженством Освобождения. Оно, будучи на вечно установленным, является Освобождением самим по себе, не связанным с духом и телом.

Энергия (Шакти) поляризуется в 2-х формах: статической или потенциальной (Кундалини) и динамической (действующие в виде Праны телесные силы). За всякой активностью стоит статический фон. Этот статический центр в человеческом теле, является центром змеиной силы в Мулядхаре (коренная поддержка).

На эту статическую Шакти воздействует Пранаяма и другие йогические процессы, делая её динамичной. Полностью динамичной она становится, когда Кундалини соединяется в Сахасраре с Шивой. При этом исчезает поляризация тела. Оба полюса соединяются в один и наступает состояние сознания, называемое Самадхи. Разумеется, поляризация имеет место в сознании. Тело продолжает существовать, как объект, наблюдаемый другими людьми. В нём продолжается органическая жизнь. Но человеческое осознание своего тела и всех других объектов уходит, поскольку осознание ума поглощается его основой – Сознанием.

Став пробуждённой, Кундалини Шакти перестаёт быть статической силой, которая поддерживает сознание мира, сущностью чего сохраняется, пока она спит. Придя в движение, Кундалини поднимается в другой статический центр, расположенный в 1000-лепестковом Лотосе (Сахасраре), чтобы достичь союза с Сознанием Шивы или сознанием экстаза, находящегося за пределами мира форм. Когда Кундалини спит, человек бодрствует в этом мире. Когда она бодрствует, он спит, т.е. полностью теряет осознание мира и входит в причинное тело. В Йоге он следует за пределы – к бесформенному сознанию.

Пранаяма для Пробуждения Кундалини. Сосредоточьте внимание на Мулядхара Чакре у основания позвоночника, которая имеет треугольную форму и является местом пребывания Кундалини Шакти. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Медленно считая 3 раза Ом, вдыхайте через левую ноздрю. Представляйте, что вы втягиваете Прану из атмосферного воздуха. Затем, зажмите левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем

правой руки. Задержите дыхание на 12 счётов Ом. Посылайте поток вниз по позвоночнику прямо в треугольный лотос, Мулядхара Чакру. Представляйте, что поток энергии ударяет по Лотосу и пробуждает Кундалини. Затем, медленно выдыхайте через правую ноздрю, считая Ом 6 раз. Повторите весь процесс, начиная с правой ноздри, как указано выше, используя такой же счёт, представление и ощущения. Эта Пранаяма быстро разбудит Кундалини. Прodelайте её 3 раза утром и 3 раза вечером. Постепенно осторожно увеличивайте продолжительность и число повторений, согласно вашей способности и возможности. В этой Пранаяме важным является сосредоточение внимания на Мулядхара Чакре. Если степень концентрации внимания высокая и Пранаяма выполняется регулярно, Кундалини пробуждается быстро.

КУНДАЛИНИ ПРАНАЯМА

В ЭТОЙ ПРАНАЯМЕ БХАВАНА БОЛЕЕ ВАЖНА, ЧЕМ ПРОПОРЦИИ МЕЖДУ ПУРАКОЙ, КУМБХАКОЙ И РЕЧАКОЙ.

Сядьте в Падма или Сиддха Асану, лицом на Восток или на Север. Мысленно совершив поклонение лотосовым стопам Сат Гуру и прочитав наизусть из священных писаний несколько строф прославляющих Бога и Гуру, начните выполнять эту Пранаяму, которая легко приводит к пробуждению Кундалини.

Бесшумно глубоко вдохните. При вдохе ощутите, что Кундалини, спящая в Мулядхара Чакре, проснулась и поднимается от Чакры к Чакре. В завершении Пураки создайте Бхавану, что Кундалини достигла Сахасрары. Чем более яркой (живой) будет визуализация Чакры за Чакрой, тем более быстрым будет ваш прогресс в этой Садхане.

Задержите дыхание на короткое время. Повторяйте Пранаву или вашу Ишта Мантру. Сосредоточьте внимание на Сахасрара Чакре. Ощутите, что по Милости Матери Кундалини рассеивается темнота невежества, окутывающая вашу душу. Почувствуйте, как всё ваше существо пропитывается светом, силой и мудростью.

Теперь медленно выдыхайте. Во время выдоха ощущайте, как Кундалини Шакти постепенно опускается вниз от Сахасрары до Мулядхары, проходя Чакру за Чакрой.

Теперь начните процесс снова.

Невозможно подобрать подходящие слова для адекватного восхваления этой замечательной Пранаямы. Это волшебная палочка для очень быстрого достижения совершенства. Даже нескольких дней практики будет достаточно, чтобы убедить вас в её величии. Начните прямо сегодня, сейчас.

Да благословит Вас Господь радостью, блаженством и бессмертием.

ЛЯМБИКА ЙОГА

Практика Кхечари Мудры – это Лямбика Йога. Техника этой Мудры изложена ниже. Кто её практикует никогда не будет страдать от голода или жажды. Он может передвигаться по небу. Эта Йога окружена трудностями. Она очень трудна. Ей следует обучаться у совершенного йогического Гуру, который долгое время практиковал эту Йогу и достиг полного успеха. Йоги держать её в тайне. Она дарует Сиддхи или силы и оказывает большую помощь в контроле ума.

Тот, кто достиг успеха в этой Мудре, никогда не будет страдать от голода или жажды. Он совершенно легко может контролировать свою Прану.

Важными Мудрами являются: Кхечари Мудра, Йони Мудра или Шанмукхи Мудра, Шамбхави Мудра, Ашвини Мудра, Маха Мудра и Йога Мудра. Среди них самой главной является Кхечари Мудра. Это королева Мудр. Мудра означает «печать». Она откладывает отпечаток на ум и Прану, которые оказываются под контролем Йога.

Кхечари Мудра состоит из двух важных Крий: Чхедан и Дохан.

Уздечка языка, находящаяся в нижней части под языком, подрезается острым ножом на толщину волоса один раз в неделю. Затем, место разреза посыпается порошком турмерика. Это повторяется на протяжении нескольких месяцев. Это Чхедан.

После этого, смазывая язык маслом, ученик йоги ежедневно удлиняет его. Он тянет за язык, совершая движения похожие на доение коровьего вымени. Это Дохан.

Когда язык станет достаточно длинным (он должен доставать до кончика носа), практикующий сгибает его кзади и закрывает им задний носовой ход. Теперь он садится и медитирует. Дыхание полностью останавливается.

Для некоторых лиц, родившихся с длинным языком, подрезание уздечки языка и его удлинение не являются необходимыми.

Тот, кто достиг совершенства в этой Мудре становится ходящим по небу. Этими Сиддхами или силами обладала королева Чудалая.

Тот, кто обладает чистотой и другими божественными добродетелями, кто свободен от желания, алчности и похоти, кто наделён спокойствием, способностью различать и сильным вдохновением или желанием к освобождению, извлечёт пользу от практики этой Мудры. Эта Мудра помогает йогу быть захороненным под землёй.

ЙОГА-I

Йога является совершенной системой самокультуры. Йога – точная наука. Её целью является развитие тела, ума и души. Йога – поворотный путь для чувств от объектов вселенной и концентрации ума внутри. Йога – это вечная жизнь в душе или духе. Она предназначена для контроля ума и его видоизменений. Путь Йоги - это внутренний путь, вратами которого является ваше сердце.

Йога – дисциплина ума, чувств и физического тела. Йога помогает в координации и контроле тонких сил внутри тела. Йога приносит совершенство, покой и вечное счастье. Йога может помочь вам в ваших делах и в повседневной жизни. С помощью Йоги вы можете обрести постоянно спокойствие ума, получить безмятежный сон. У вас возрастёт энергия, сила, жизнеспособность и установится высокий уровень здоровья. Йога превращает животную природу в божественную и поднимает человека на высоты божественной славы и величия.

Практика Йоги поможет контролировать эмоции и страсти, придаст вам силы для сопротивления соблазнам и устранения из ума волнующих элементов. Она поможет всегда поддерживать ум в равновесии и не чувствовать утомления, дарует безмятежность, спокойствие и замечательную концентрацию внимания. Йога даст возможность поддерживать связь с Богом и посредством этого достичь смысла существования.

Если вы хотите достичь успеха в Йоге, то должны отказаться от всех мирских наслаждений и практиковать Тапас и Брахмачарью. Вы должны искусно и тактично контролировать ум, используя разумные и здравомыслящие методы для его обуздания. Если вы используете силу, он станет ещё более непокорным и озорным. Он не может контролироваться силой. Он выскочит и ускользнёт от вас. Те, кто пытаются силой контролировать ум, уподобляются людям, пытающимся связать взбешённого слона тонкой шёлковой нитью.

Для практики Йоги необходим Гуру или учитель. Ученик Йоги должен быть скромным, простым, мягким, терпеливым, сострадательным и добрым. Если у вас есть любопытство к психическим силам, вы не сможете добиться успеха в Йоге. Йога не заключается в сидении, скрестив ноги, на протяжении 6 часов или в остановке пульса, или сокращения сердца, или в погребении под землю на 1-4 недели.

Самодостаточность, грубость, гордость, роскошь, слава, известность, бахвальство, упрямство, идея превосходства, чувственные желания, компания порочных людей, лень, переизбыток, избыточное занятие работой, слишком частое общение с людьми, чрезмерная болтливость являются препятствиями на пути Йоги. Легко принимайте указания на ваши недостатки. Когда вы освободитесь от всех этих вредных черт, Самадхи или союз произойдёт сам собой.

Практикуйте Яму и Нияму. Сядьте удобно в Падмасану или Сиддхасану. Сдерживайте дыхание. Отключите чувства. Контролируйте мысли.

Сосредотачивайте внимание. Медитируйте и достигайте Асампраджната или Нирвикальпа Самадхи (союз с Высшей Душой).

Пусть благодаря практике Йоги, из вас вырастет блестящий йог. Да пребудет с вами вечное наслаждение блаженством.

ЙОГА–II

Йога – основополагающий процесс в культуре Души. Её цель – достижение духовного совершенства или Самореализации. Процесс Йоги обеспечивает контроль над физическими органами, дыханием, умом и чувствами.

Практика Йоги делает жизнь богатой и полной. Фактически, это наука о том, как жить чистой и здоровой жизнью.

Практика самообуздания, установление умственного равновесия, честность, сострадание, чистота и самоотверженность составляют процесс Йоги.

Практика Асаны, Пранаяма, Бандха и Мудра также составляют процесс Йоги.

Нация, состоящая из физически сильных и умственно здоровых людей, поистине может быть великой.

Физическая культура должна начинаться в раннем возрасте. Следует тренировать тело и ум. Упражнения должны обеспечивать восстановление, а также физическое и умственное развитие.

Асаны поддерживают эластичность мышц, гибкость позвоночника, развивают умственные способности, возможности лёгких, укрепляют внутренние органы и наделяют долголетием.

Ширшасана развивает головной мозг, дарует хорошую память, улучшает зрение и слух благодаря улучшению кровообращения в черепной коробке.

Сарвангасана развивает щитовидную железу, укрепляет лёгкие и сердце, делает позвоночник эластичный.

Бхуджангасана, Шальбхасана и Дханурасана улучшают перистальтику кишечника, устраняют запор, излечивают болезни живота.

Випарита Карани Мудра и Пашчимоттанасана тонизируют тазовые мышцы и органы, улучшают работу пищеварительной системы. Агнисара Крия, Уддияна Бандха и Маюрасана также содействуют пищеварению, улучшают аппетит. Ардха Матсьендрасана улучшает аппетит, полезна для печени и селезёнки.

Перекачивание из стороны в сторону в Дханурасане даёт прекрасный массаж живота. Матсьясана развивает лёгкие, головной мозг и глаза, укрепляет верхнюю часть позвоночника. Шавасана расслабляет тело и ум, даёт прекрасный отдых и уравновешенность.

Женщины и дети (старше 7 лет) не освобождаются от практики Асан. Каждая Асана должна выполняться 1-2 минуты. Постепенно время выполнения позы можно увеличить до определённого предела, согласно совету компетентного учителя.

Пранаяма даёт силу, жизнеспособность и долголетие. Она развивает лёгкие и укрепляет мышцы грудной клетки.

Вначале выполняйте глубокое дыхание. Старайтесь задержать дыхание как можно дольше с удобством. Выполняйте несколько циклов глубокого дыхания в ранние утренние часы. Зимой выполняйте Бхастрика Пранаяму, а летом – Ситали и Ситкари.

Лёгкая практика Пранаямы не требует диетической регуляции или каких-то особых условий жизни.

Никогда не перенапрягайтесь. Используйте здравый смысл. Если вы обнаружите какую-либо существенную пользу, продолжайте свою практику. Если вы обнаружите какое-либо неудобство, прекратите практику и ищите должное руководство.

Удалите ум от внешних объектов и попытайтесь фиксировать внимание на определённом объекте или субъекте. Сосредоточьте внимание на символе Ом или на изображении Аватары или святого.

Медитируйте на благоприятных божественных качествах, святости, спокойствии, праведности, милосердии, невозмутимости, благородстве, искренности и самоотверженности. Старайтесь культивировать эти качества в своей повседневной жизни. Всегда говорите правду. Будьте добросердечным.

Живите независимо и скромно. Старайтесь контролировать свои эмоции, сдерживать свои побуждения. Не будьте высокомерным. Будьте неприметным, вежливым и учтивым. Не завидуйте чужой собственности. Не будьте пессимистичным. Не стремитесь к процветанию и известности за счёт других.

Анализируйте свои побуждения. Тщательно исследуйте свои мысли. Вникайте в природу вещей. Не гоняйтесь за ложным блеском мира. Сдерживайте себя. Пренебрегайте личными удобствами и роскошью, если посредством этого вы можете оказать помощь другим. Всегда помните о своей сущности, божественной природе.

Это процесс Йоги.

ИДЕАЛЬНАЯ ЙОГА

Некоторые ученики Йоги считают, что лишь тот, кто может летать по воздуху, ходить по воде и совершать другие подобные чудеса, может называться йогом. Это досадная ошибка. Истинная Йога заключается в том, чтобы быть миролюбивым, спокойным, излучать радость, иметь непреодолимое желание Богореализации, обладание духом служения и преданности, обладать самоконтролем. Полёт по воздуху – это не Йога. Почему человек должен желать летать как птица после достижения человеческого рождения? Вы должны от всего сердца служить всем и желать обладать всеми божественными добродетелями. Это Йога.

Сделайте так, чтобы ваши идеалы стали: быть хорошим и творить добро. Всегда желайте делиться всем, что имеете с другими.

Вы должны обладать знанием священных писаний, быть преданным своему наставнику, святым и мудрецам. Даже Нирвикальпа Самадхи не является необходимым. Почему вы хотите достичь поглощения в Абсолюте? Пусть у вас останется немного иллюзорной завесы индивидуальности, но служите здесь, как Нитьясиддха. Обладайте божественными качествами и живите на этой земле, как божественная сущность. Не стремитесь к силам. Силы придут сами. Обладайте всеми возвышенными добродетелями. Освободитесь от ненависти и злобы. Совершенствуйте других на своём личном примере.

Распространяйте послания Риши. Ведите праведную жизнь говорите правду. Смирению поклоняйтесь матери, отцу, учителю и гостю, как Богу. Давайте с благосклонностью. Давайте с любовью.

Существует лишь одна вечная Атма, универсальное Сознание, которое обитает в сердцах всех. Осознайте это с помощью вдохновения, отречения, концентрации внимания и очищения.

Контролируйте гнев. Не раздражайтесь из-за неправильного понимания. Старайтесь понять каждого. Поймите чувства других людей. Не обижайте. Не вредите. Всегда способствуйте благополучию всех – *Сарвабхутахитэ ратах*. Вы должны практиковать это, не просто изучая Сутры Брахмы и Упанишады. Упанишады должны исходить из вашего сердца через очищение, через Служение.

Бескорыстное служение – высшее действие на этой земле. Такое служение сделает вас божественным. Служение – божественная жизнь, это вечная жизнь в Боге. Служение дарует вам Космическое Сознание – бескорыстное Служение, без привязанности. Но никто не хочет служить! Каждый хочет, чтобы ему служили другие. Вы должны уничтожить эго. Вы должны стереть его в порошок и «сдуть». Вы должны экстрагировать масло из своих костей и сжечь его в течение 6 месяцев. Это тяжкий труд, сам по себе, необходим для прогресса на пути самореализации.

Будьте хорошим; делайте добро. В этом заключается сущность всех священных писаний и высказываний пророков всего мира. Таких людей, которые желают достижения внутренней жизни, очень мало. Все жаждут счастья, но не знают, как его достичь. Они ищут его в богатстве и в материальном обладании чем-либо. Майя хитра. Она никогда не позволяет людям вкусить блаженство внутренней жизни с Атмане. Введённый в заблуждение её силой, человек думает, что не существует трансцендентального мира, что ничего не существует за пределами чувств. Лозунгом жизни является

следующий: «Ешь, пей и веселись». Путь в обитель Бога открыт лишь тем, кто получил Божественное Благословение.

Пусть основа вашей жизни базируется на сущности Йоги, на самоотверженном служении человечеству с Атма Бхавой и на развитии всех божественных добродетелей! Пусть всех вас посетит вдохновение! Практикуйте глубокую медитацию и достигайте Самореализации. Сияйте, как Нитьясиддха, излучая вокруг радость и спокойствие.

ДЕСЯТЬ ПРЕДПИСАНИЙ ДЛЯ УЧЕНИКОВ ЙОГИ

1. Практикуйте Асаны и Пранаяму ранним утром или через 3 часа после еды.
2. Перед началом практики совершите поклонение Гуру и Богу.
3. Принимайте Саттвическую пищу, избегайте горячие, острые, кислые блюда и стимуляторы, подобные кофе, чаю и т.д.
4. Комнату держите чистой, запирайте её на ключ; она должна быть хорошо проветренной, прохладной, свободной от насекомых и других источников беспокойства.
5. Строго соблюдайте Брахмачарью; избегайте ненужных разговоров.
6. Сократите свои потребности. Развивайте удовлетворённость.
7. Перед началом практики примите ванну; если это невозможно, умойтесь перед этим, а после практики ванну можно принимать не ранее, чем через полчаса.
8. Садитесь лицом на Восток или на Север.
9. Практика должна быть регулярной и систематичной.
10. Во всех отношениях безоговорочно повинуйтесь своему Гуру.

ЙОГА И ЕЁ ЗАВЕРШЕНИЕ

Йога – это искусство соединения индивидуальной души с Высшей Душой, соединения Кундалини Шакти, лежащей спящей в Мулядхара Чакре, - с Шивой в Сахасрара Чакре. Как принято, все практики, которые способствуют достижению этой цели, также называются Йогой.

Веданта говорит, что индивидуальная душа окружена 5-ю оболочками: Аннамая Коша (грубое тело), Пранаямая Коша (жизненная оболочка); Маномая Коша (ум); Виджнянамая Коша (интеллект); Анандамая Коша (оболочка блаженства или невежество, которое мгновенно охватывает Душу). Цель жизни (Самореализация) достигается отвержением 5 оболочек и разрывом покрова невежества.

Когда мы считаем какую-то часть тела или орган безупречно здоровым? Когда мы не осознаём этот орган. Ухо, например, здорово, когда мы не осознаём его существование; если возникает боль, мы сознаём его присутствие. Для того, чтобы выйти за пределы 5 оболочек, их следует избавить от болезней. Йога помогает вам сделать это.

Очистительные Крии Хатха Йоги и Асаны наделяют тело здоровьем и освобождают его от недугов. Пранаяма оживляет жизненную оболочку. Пратьяхара (отвлечение лучей ума и удержание их от обращения наружу) и Дхарана (концентрация внимания) укрепляют ум. Медитация даёт счастливую смесь интеллекта и интуиции. Йог обретает интуитивное понимание. Самадхи приносит озарение и обнаруживает Душу благодаря разрыву покрова невежества. Это – Йога, совершенная система исчерпывающей самокультуры.

Никто без подготовки не начинает заниматься благородным делом. Это обеспечивают Яма и Нияма или предписания праведного поведения. Тот, кто не контролирует свои чувства, кто не обладает честностью, добротой, состраданием и чистотой, не может достичь прогресса в Садхане. Энергия уходит из тела во всех направлениях. Его жизненная оболочка истощается, ум становится полностью экстравертным. Его интеллект становится тупым. Его душа окутывается густой тьмой. Медитация для такого человека – лишь сон. Поэтому, я настаиваю на том, чтобы все духовные ученики делали следующее:

- 1) вовлекали себя в Нишкама Карма Йогу для самоочищения и культивирования добродетелей;
- 2) как можно больше совершали Джаяпу, чтобы получить Благосклонность

Бога.

Невозможно перехвалить эти два пункта, относящиеся к Карма Йоге и Бхакти Йоге.

Как только чувства окажутся под контролем и сердце очистится, контроль ума, концентрация его лучей и медитация станут очень лёгкими. Ученик должен хорошо запомнить два ценных слова Садханы:

а) Абхьяса (не слабеющая, усердная, непрерывная, регулярная и систематическая практика);

б) Вайрагья (беспристрастность, отвращение ко всем чувственным наслаждениям, непривязанность к объектам чувств).

В какой мере ученик продвинется в этих 2-х аспектах – это будет говорить о том насколько его ум *требует медитации*. В случае успеха медитация принесёт радость. Его ум будет предвкушать период медитации. Когда это состояние станет выраженным, ум постоянно будет находиться в состоянии медитации. В то время, как на протяжении всего дня руки будут заняты работой, ум будет находиться в блаженном состоянии спокойного свидетеля, Сакши Бхава, отвлечённого от мирского, от игры чувств и объектов чувств. Когда вы установитесь в этом состоянии, вы станете совершенным йогом. Вам нужно будет просто сесть и закрыть глаза. Вы немедленно выйдете за пределы 5 оболочек и растворитесь в Высшей Душе. Ваши действия будут созвучны Божественной Воле. Ваш интеллект, ум и тело обретут сверхъестественные силы. Вы никогда не будете уставать, не будете унылым или подавленным. Ваши слова обретут силу трансформировать жизнь. Ваше сердце станет сострадательным, гуманным. Все люди будут стремиться к вам. Вы станете духовным магнитом. Вы будете сиять, как йог, мудрец и Дживанмукта. Вы освободитесь. В этом состоит Цель.

Да благословит вас Господь!

ЭТАПЫ ВОСХОЖДЕНИЯ УМА

Чакры являются центрами Шакти, как жизненной силы. Эти центры Пранаशакти, проявляющиеся в живом теле Пранаваю. Её – контролирующие Дэваты носят имена Универсального Сознания, проявленного в форме этих центров. Чакры не воспринимаются грубыми чувствами. Даже если бы они воспринимались в живом теле, которое они помогают формировать, они бы исчезали при разложении организма во время смерти.

Чистота ума ведёт к совершенству в Йоге. Управляйте своим поведением, когда имеете дело с людьми. У вас не должно быть чувства ревности к другим. Будьте сострадательным. Не следует ненавидеть грешников. Будьте добры ко всем. Успех в Йоге будет быстрым, если вы приложите максимум энергии к своей йогической практике. У вас должно быть страстное стремление к освобождению и интенсивная Вайрагья. Будьте искренними и упорными. Для того, чтобы войти в Самадхи, необходима глубокая и постоянная медитация.

Ум мирянина, живущего низкими желаниями и страстями, пребывает в Мулядхара Чакре и в Свадхистхана Чакре, расположенных соответственно с анусом и с половыми органами.

Если ум становится очищенным, то он поднимается к Мулядхара Чакре или пупочному центру и переживает определённую силу и радость.

Когда он очищается ещё лучше, то поднимается к Анахата Чакре или сердечному центру, переживая блаженство и видение лучезарной форме Ишта Дэваты или опекающего божества.

Когда ум становится высоко очищенным, медитация и преданность становятся интенсивными и глубокими, а ум поднимается к Вишуддха Чакре или центру в горле и переживает всё большую силу и блаженство. Но даже когда ум достигает этого центра, ещё существует возможность его опускания в ниже расположенные центры.

Когда йог достигает Аджна Чакры или центра между бровями, он достигает Самадхи и реализации высшей Души или Брахмана. Здесь ещё существует лёгкое чувство раздельности между преданным и Брахманом.

Если он достигает духовного центра, Сахасрара Чакры, тысяче лепесткового

лотоса, расположенного в головном мозге, йог достигает Нирвикальпа Самадхи или сверхсознательного состояния и становится единым с не двойственным Брахманом. Всякое чувство раздельности исчезает. Это высший уровень сознания или Высшее Асампраджната Самадхи. Кундалини соединяется с Шивой.

Йог может опуститься в центр, расположенный в горле, чтобы дать ученикам инструкции и творить добро другим людям (Лёкасанграха).

ОПЫТЫ ПО ПРОБУЖДЕНИЮ КУНДАЛИНИ

Во время медитации вы созерцаете божественные видения, ощущаете божественный запах, вкус, осязание, слышите божественные Звуки Анахаты, получаете инструкции от Бога. Это указывает на то, что пробудилась Кундалини Шакти. Когда в Мулядхаре имеет место пульсация, когда волосы становятся дыбом, когда самопроизвольно возникают Уддияна, Джаландхара и Мулябандха, знайте, что это указывает на пробуждение Кундалини.

Когда дыхание задерживается безо всякого усилия, когда Кеваля Кумбхака приходит сама по себе без напряжения, знайте, что Кундалини Шакти стала активной. Когда вы чувствуете поток Праны поднимающийся вверх к Сахасраре, когда вы испытываете блаженство, когда вы автоматически повторяете ОМ, когда в уме нет мыслей о мире, знайте, что пробудилась Кундалини Шакти.

Когда во время медитации глаза становятся сфокусированными на Трикуте, середине между бровями, когда приводится в действие Шамбхави Мудра, знайте, что Кундалини Шакти стала активной. Когда вы ощущаете вибрации Праны в различных частях тела, когда испытываете подёргивания, подобные тем, что бывают при ударе током, знайте, что Кундалини стала активной. Когда во время медитации вы ощущаете, что тела нет, когда ваши веки закрываются и их невозможно открыть, несмотря на все ваши усилия, когда поток электричества бежит по нервам вверх и вниз, знайте, что пробудилась Кундалини.

Когда вы медитируете, когда испытываете вдохновение и проницательность, когда природа открывает перед вами свои тайны, когда все сомнения исчезают, когда вы ясно понимаете значение Ведических текстов, знайте, что Кундалини стала активной. Когда ваше тело становится лёгким, как воздух, когда вы обладаете неистощимой энергией для работы, знайте, что Кундалини стала активной.

Когда у вас наступает божественное опьянение, когда у вас развивается сила ораторского искусства, знайте, что Кундалини пробудилась. Когда вы бессознательно выполняете различные Асаны или йогические позы без малейшего неудобства или утомления, знайте, что Кундалини стала активной. Когда вы сочиняете прекрасные возвышенные гимны и бессознательно пишете стихи, знайте, что Кундалини стала активной.

НАИБОЛЕЕ СУЩЕСТВЕННОЕ ИЗ ЙОГИ

Йога – это союз с бесконечным посредством медитации и Самадхи. Йог свободен от Кармы или закона причины и следствия, от рождений и смертей, и от телесных и умственных препятствий. Йог обладает совершенным контролем над своими жизненными силами и умом. По собственной воле он может даже совершить де материализацию. Йог практикует дисциплину тела и ума. Он контролирует своё тело и ум. Он медитирует на ОМ.

Йога даёт просветление, восстанавливает и помогает Йогу достичь наивысшей стадии совершенства.

Если пробуждается сверхсознание, не будет никаких проблем. Будут лишь любовь, спокойствие, гармония, единство и счастье в этом мире.

ПРАКТИКА ЙОГИ ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ

Практикуйте уроки Йоги и предупреждайте старение тканей, увеличивая жизненную силу и заполняя в изобилии организм энергией.

С помощью практики Йоги кровь обильно насыщается кислородом.

Омолаживаются центры головного и спинного мозга.

С помощью практики Йоги ликвидируется венозный застой. Тело наполняется дополнительной энергией. Центры головного мозга и позвоночника укрепляются и восстанавливаются. Улучшается память. Обостряется интеллект. Развивается интуиция.

Как человек, не знающий своего тела, может надеяться на достижение успеха в Йоге? Вначале создайте сильное, крепкое и здоровое тело с помощью практики Хатха Йоги, затем, переходите к Раджа Йоге.

Дыхание играет важную роль в продлении человеческой жизни. Поэтому регулярно практикуйте Пранаяму.

Кролик, который дышит очень часто, живёт не долго. Практикуйте ритмическое и глубокое дыхание.

Существуют детально изложенные практики Йоги для очищения пищеварительного тракта (Дхаоти). Они так же просты и эффективны, как чистка зубов. Существуют также методы для очищения носа и укрепления зрения (Тратака).

Лица, страдающие от избыточного веса, запоров или диспепсии, найдут практику Йоги очень полезной.

С помощью практики Йоги ускоряется эволюция человека. То, что можно обрести на протяжении многих сотен рождений, можно достичь в течение одного рождения с помощью практики Йоги и достичь окончательного освобождения. Можно достичь долголетия и совершенного здоровья. Можно сжать в одну жизнь опыты нескольких сотен жизней.

Тот, кто практикует Басти или йогическую клизму, никогда не страдает от запора и других болезней живота.

СОВЕРШЕНСТВО В ЙОГЕ

Йог может подключить и отключить движение жизненной силы к чувствам. Он забирает Прану и ум в Сахасрару или тысяче лепестковый лотос на макушке головы. Он входит в Самадхи. Он мёртв для мира. Он переживает сверхсознательность или Нирвикальпа Самадхи. Он обретает блаженный союз с Богом.

Савикальпа Самадхи подвержено времени и изменениям. В нём существует Трипути: зритель, процесс зрения и объект наблюдения, или познающий, процесс познание и предмет познания. При этом существует связь с Праkritи или материей. Савикальпа Самадхи не может дать окончательного освобождения. Оно является также препятствием для Нирвикальпа Самадхи. Ученик обретает ложное удовлетворение и прекращает медитировать. Поэтому его можно назвать препятствием для окончательной или высшей реализации. Лишь Нирвикальпа Самадхи может *полностью* сжечь все Самскары и Васаны. Савикальпа Самадхи не может этого сделать. В Савикальпа Самадхи жизненная сила йога или Прана отвлекается от тела. Тело кажется мёртвым, неподвижным и застывшим. Дыхание приостанавливается. Но человек осознаёт своё телесное состояние и остановку дыхания.

Нирвикальпа или Нирбиджа Самадхи вечное и неизменное. Это высшее состояние Самадхи.

ДВОЙСТВЕННОЕ СОЗНАНИЕ

В Нирвикальпа Самадхи сознание йога растворяется в абсолютном сознании. Здесь не существует привязанность к телу. Йог связан с высшим космическим сознанием даже в обычном бодрствующем состоянии сознания, среди мирской деятельности. Он обладает двойственным сознанием, подобно тому, как глаз вороны имеет два кармана, и при вращении вначале помещается в одно углубление, а потом – во второе. Точно так же йог имеет двойственное сознание.

МУДРОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВЕРНОГО УСПЕХА

Йогу следует осваивать постепенно, шаг за шагом. Избегайте крайностей. Не прибегайте к непредсказуемым и насильственным методам. Важнейшей частью

Йоги должен стать здравый смысл. Одинаково важна и смелость.

Человеку с непостоянным умонастроением не место на пути Йоги. Колебания и шатания замедляют прогресс и приведут к застою.

Немного поразмышляйте и выберите метод. Выбрав метод, настойчиво и упорно следуйте ему. Подобная Ништха просто необходима.

Человек, который копает колодец, не должен рыть понемногу то тут, то там, иначе он не найдёт воду, даже если выкопает 50 ям. Как только место выбрано, он должен копать и копать там, и он достигнет воды. Точно так же в Йоге: один учитель, один путь, один метод, один мастер, одна идея, однонаправленная вера и преданность, - всё это составляет секрет успеха в духовной жизни.

ПРАКТИКА АСАН ЙОГИ

1. Практика йогических Асан помогает предупредить болезни и поддерживает высокий уровень здоровья, силы и жизнеспособности. Она лечит многочисленные заболевания.

2. Она ведёт к более высоким интеллектуальным и духовным достижениям, а также обеспечивает всех людей комплексной системой здоровья.

3. Асан столько же, сколько живых существ.

4. Главными медитативными позами являются Сиддхасана, Падмасана, Свастикасана и Сукхасана.

5. Ширшасана, Сарвангасана, Халасана, Пашчимоттанасана дают прекрасное здоровье и излечивают многие болезни.

6. Практика Асан всегда сопровождается Пранаямой и Джапой Мантры.

7. Для достижения максимальной пользы от практики Асан необходима умеренность в диете и соблюдение Брахмачарьи.

8. Чрезвычайно важную роль в практике Асан играет регулярность занятий.

9. Сотни тысяч людей получили реальную пользу от практики йогических Асан.

10. Даже в Америке и Европе многие люди занимаются практикой Асан.

11. Несколько Школ Йоги на Западе, в Индии, Гонконге, Индонезии, Австралии, Германии и Голландии получили неопровержимые доказательства терапевтической ценности Асан.

12. Я написал несколько книг о йогических Асанах: 1) Асаны Йоги; 2) Хатха Йога; 3) Йогические домашние упражнения; 4) Сияющее здоровье с помощью Йоги; 5) Практическое руководство для учеников Йоги. Уроки по Асанам и Пранаяме даны также во многих других книгах: а) Лёгкий путь к Йоге; б) Йога в повседневной жизни; в) Практические уроки в Йоге и т.д.

13. Эта система ничего не стоит. Она недорогая. Она проста и в целом подходит для всех людей планеты.

14. Даже женщины могут практиковать её с большой пользой для себя. Независимо от возраста, все могут присоединиться к практике Асан.

15. Польза от Асан Йоги должна быть доступна для каждой семьи на Земном шаре. При этом можно сэкономить на оплате лечения у врачей.

16. Этическая культура, практика божественных добродетелей, строгая дисциплина ума, духовная культура и медитация также крайне необходимы для достижения общего совершенства. Асаны и Пранаямы – лишь часть Йоги.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

(Можно также воспользоваться [Словарём Йоги и Веданты](#))

**Санскрит
(в русской
транслитерации)**

· Русский

Абхьяса

· духовная практика.

Абхьясин

· практикант.

Авидья

· невежество.

Агни

· огонь.

Аджна Чакра

· духовный центр

Аджнана

Адхара

Адхикарин

Адхьятмик

Акаша

Акханда

Ананда

Анахата Чакра

Антахкарана

Анубхава

Асана

Ахамкара

Ачарья

Басти

Бахих

Брахмамухурта

Брахмарандхра

Брахмачари

Брахмачарья

Бхав(а)

Бхакта

Бхакти

Бхеда

между бровями.

· невежество.

· основание; основа;
то, что поддерживает.

· квалифицированная
личность.

· относящийся к Атме.

· эфир.

· неразрушимый.

· блаженство; счастье;
комфорт.

· сердечное сплетение.

· образование,
состоящие из 4-х частей,
или внутренних органов
(Манас, Читта, Буддхи и
Ахамкара).

· опыт.

· положение, поза.

· эгоизм.

· учитель.

· очистительная
процедура для
загрязнённого
(переполненного)
кишечника; внутреннее
тщательное очищение
кишечника, втягивая
воду через анус;
йогическая клизма.

· наружный; внешний.

· период с 3 до 6 часов
утра, предназначенный
для йогической Абхьясы.

· отверстие на
верхушке головы.

· человек, давший обет
безбрачия; тот, кто
принадлежит к первому
из четырёх Ашрамов или
порядков жизни; тот, кто
живёт в чистоте и
изучает Веды.

· обет безбрачия.

· чувство.

· преданный человек;
почитатель.

· преданность, любовь
(к Богу).

· различие;
пронизывание;
расщепление.

Бхрумадхья	· пространство между бровями.
Бхута Сиддхи	· контроль над элементами.
Ваджра	· алмазный; твёрдый.
Вайрагья	· отречение; бесстрашие.
Вак	· речь.
Васана	· впечатление от действия, которое остаётся в уме.
Вирья	· сила семени; энергия.
Вишуддха	· гортанное сплетение, расположенное в основании горла.
Вритти	· умственная функция.
Грантхи	· узел.
Грахастхи	· (Грихастха) семьянин.
Гульма	· хронический гастрит.
Гуру	· духовный наставник.
Дана	· милосердие.
Даршана	· демонстрация своего вида.
Двеша	· отвращение; ненависть.
Деха	· физическое тело.
Джада	· бесчувственность; безжизненность.
Джада Крия	· физические упражнения.
Джапа	· повторение Мантры.
Джая	· мастерство.
Джива	· индивидуальная душа.
Джнана-Индрии	· пять органов восприятия (чувств): ухо, кожа, глаз, язык, нос.
Дикша	· посвящение.
Доша	· ошибка; нечистота.
Дришти	· видение.
Духкха	· страдание; боль.
Дхаоти	· процедура для очищения желудка.
Дхарана	· концентрация ума.
Ида	· Нади, бегущая по левой стороне от Сушумны.
Индрии	· чувства.

Иччха	· желание.
Йог	· тот, кто предан Йоге.
Йога	· сверхсознательное состояние; союз с Параматмой.
Йогический	· относящийся к Йоге.
Кайвалья	· уединение.
Кайя	· тело.
Кайясампат	· совершенство тела.
Кама	· желание; страсть.
Канда	· источник всех Нади.
Карма	· обязанность; действие.
Карма Индрии	· 5 органов действия: речь, руки, ноги, половые органы и анус.
Крама	· порядок.
Крипа	· милосердие.
Крия	· физическое действие или упражнения.
Кродха	· гнев.
Кумбхака	· задержка дыхания.
Кундалини	· мистическая сила в теле.
Лайя	· растворение.
Лякшья	· объект концентрации.
Мада	· высокомерие; гордость.
Мадхьяма	· середина; центр.
Майя	· иллюзорная сила; скрывающая Шакти.
Манана	· размышление; концентрация.
Манас	· ум.
Мандаля	· область.
Манипура	· солнечное сплетение, расположенное у пупа.
Мантра	· священные слова.
Маона	· (Моуна) обет молчания.
Матсарья	· зависть; ревность.
Митахара	· умеренная диета.
Мокша	· освобождение; эмансипация.
Моха	· привязанность; слепое увлечение.
Мритьюнджая	· победитель смерти.
Мукти	· (см. Мокша) окончательное блаженство.
Муля	· источник; корень;

Мулядхара Чакра	основание. · духовный центр у основания позвоночника.
Набхи	· пуп.
Нада	· звук Анахаты.
Нади	· астральная трубка, по которой течёт Прана.
Наоли	· очистительное упражнение для брюшной области.
Насикагра	· кончик носа.
Насикагра	· пристальный взгляд на кончик носа.
Дришти	· упражнение для очищения носа.
Нети	
Нивритти Марга	· путь отречения.
Нидхидхьясана	· глубокая медитация.
Ниргуна	· бесформенный; без атрибутов.
Нишкамья	· незаинтересованная работа.
Карма	
Ништха	· стойкость; установление (в определённом состоянии).
Нияма	· религиозные правила; вторая ступень в Йоге.
Оджас	· духовная энергия.
Падма	· Лотос; Чакра; название для сплетения.
Парама	· Высший.
Пингаля	· Нади, бегущая справа от Сушумна Нади.
Пракрити	· природа; недифференцированная материя.
Прана	· жизненная энергия.
Пранаяма	· регуляция дыхания.
Пратьякшатва	· непосредственное восприятие.
Пратьяхара	· удаление чувств от объектов.
Према	· божественная любовь.
Прерана	· внутренний стимул.
Пурака	· вдох.
Пурна	· полный.
Рага	· привязанность.
Раджас	· страсть; движение.

Раджасический	· страстный.
Речака	· выдох.
Рупа	· форма.
Сагуна	· с формой.
Садхака	· духовный ученик.
Садхана	· духовная практика.
Сакшаткара	· прямое восприятие.
Сама	· одинаковый; уравновешенное состояние ума.
Самадхи	· состояние сверхсознания.
Самсара Чакра	· колесо рождения и смерти.
Самскара	· впечатление.
Санкальпа	· образующая воля; решительность.
Саттва	· чистота.
Саттвический	· чистый.
Сатья	· Истина.
Сахасрара	· духовный центр в голове.
Свара Садхана	· регуляция дыхания.
Сиддха	· совершенный Йог.
Сиддхи	· совершенство; психическая сила.
Синдур	· киноварь
Спарша	· прикосновение; ощущение.
Стхуля	· физический; грубый.
Сукха	· счастье; удобный.
Сукшма	· астральный, тонкий.
Сурья Нади	· другое название Пингали.
Сутра	· афоризм.
Тамас	· инертность; темнота.
Тамасический	· скучный; ленивый.
Таттва	· элемент; способность.
Титикша	· терпение.
Тратака	· пристальный взгляд на маленькой точке.
Тривени	· место, где встречаются три святых реки.
Трикаля- Джнани	· тот, кто знает прошлое, настоящее и будущее.
Тришна	· жаждущий.
Тушти	· удовлетворённость.
Унмани Авастха	· состояние безмыслия

Урдхварета-Йог	у йогов. · Йог, в котором энергия семени течёт вверх.
Уттама	· квалифицированный человек.
Чайтанья	· сознательность.
Чакра	· духовный центр в Сушумна Нади.
Чандра-Нади	· Ида; Лунный поток.
Чит	· знание.
Читта	· сознание.
Шакти	· сила.
Шат-Кармы	· 6 очистительных процедур в Хатха Йоге: Нети, Дхаоти, Наоли, Басти, Капалябхати и Тратака.
Шравана	· слушание Шрути.
Шраддха	· вера.
Юкти	· здравый смысл.
Яма	· первая ступень в Йоге.
Ятра	· паломничество.

Конец

ШРИ СВАМИ ШИВАНАНДА САРАСВАТИ

КУНДАЛИНИ ЙОГА

ПЕРЕВОД С АНГЛИЙСКОГО, ПРИМЕЧАНИЯ, РЕДАКЦИЯ:
АЛЕКСАНДР ОЧАПОВСКИЙ

Web-site: <http://www.bashedu.ru/yoga/>

E-mail: OchapovskyAP@ic.bashedu.ru

Табл.1.

Итог Шат Чак

р

Шри Свами Шивананда. Кундалини Йога

Чакра, Падма, лотос астрального тела	Мулядхара или Адхара Чакра	Свадхистхана	Манипура	Анахата	Вишуддха	Аджна
Соответствующее нервное сплетение в физическом теле	Крестцово-копчиковое сплетение	Предстательное сплетение	Солнечное сплетение	Сердечное сплетение	Гортанное сплетение	Кавернозное сплетение
Положение	Ниже Канды, между началом половых органов и анусом. У основания позвоночного столба	У Линги или у начала половых органов. Между Мулядхара и Манипура Чакрами	Пуп или Набхи Стхана	Сердце	У основания горла или Кантха-Муля Стхана	В пространстве между бровями или Бхру-Мадхья
Лепестки или число йогических Нади	4	6	10	12	16	2
Буквы на лепестках или вибрации йогических Нади	Вам Щам Шам Сам	Бам Бхам Мам Йам Рам Лам	Дам Дам Дхам Дхам Нам Нам Там Пам Тхам Пхам	Кам Чхам Кхам Джам Гам Джхам Гхам Нам Гнам Там Чам Тхам	Ам Лим Аам Лиим Им Эм Иим Айм Ум Ом Уум Аум Рим Ам(Анусвара) Риим Ах (висарга)	Хам Кшам
Мандаля или область Таттвы	Притхиви или БхуМандаля. Область земли	Апас или Джалья Мандаля. Область воды	Теджас или Агни Мандаля. Область огня	Ваю Мандаля. Область воздуха	Акаша Мандаля. Область эфира	Авьякта Аханкара Манас Таттва. Область ума
Форма Мандали	Квадрат	Полумесяц	Треугольник	Шестиугольник	Круг	Круг
Цвет Таттвы	жёлтый	белый	красный	серый	голубой	
Функция Таттвы	Гандха или запах	Раса или вкус	Рупа или зрение	Спарша или ощущение	Шабдха или слух	Санкальпа Викальпа
Председательствующее божество	Ганеша (Брахма с 4-мя лицами)	Брахма (4-х рукий Нараяна)	3-х окий Шанкара (Вишну)	3-х окий Шанкара (Шива)	Махешвара Садашива как Биндурупа	Садашива или Шамбхо Нада
Богиня	Дакини	Ракини	Лякини	Какини	Шакини	Хакини
Дэва или Таттва	Притхиви	Варуна	Агни	Ваю	Акаша	Манас
Биджа Акшара	Лям	Вам	Рам	Ям	Хам	Ом
Соответствующая Лёка	Бху Лёка	Бхувар Лёка	Сва или Сварга	Махар Лёка	Джана или Джанар	Тапо Лёка

			Лёка		Лёка	
Грантхи Стхана	Брахма Грантхи	-	-	Вишну	-	Рудра